



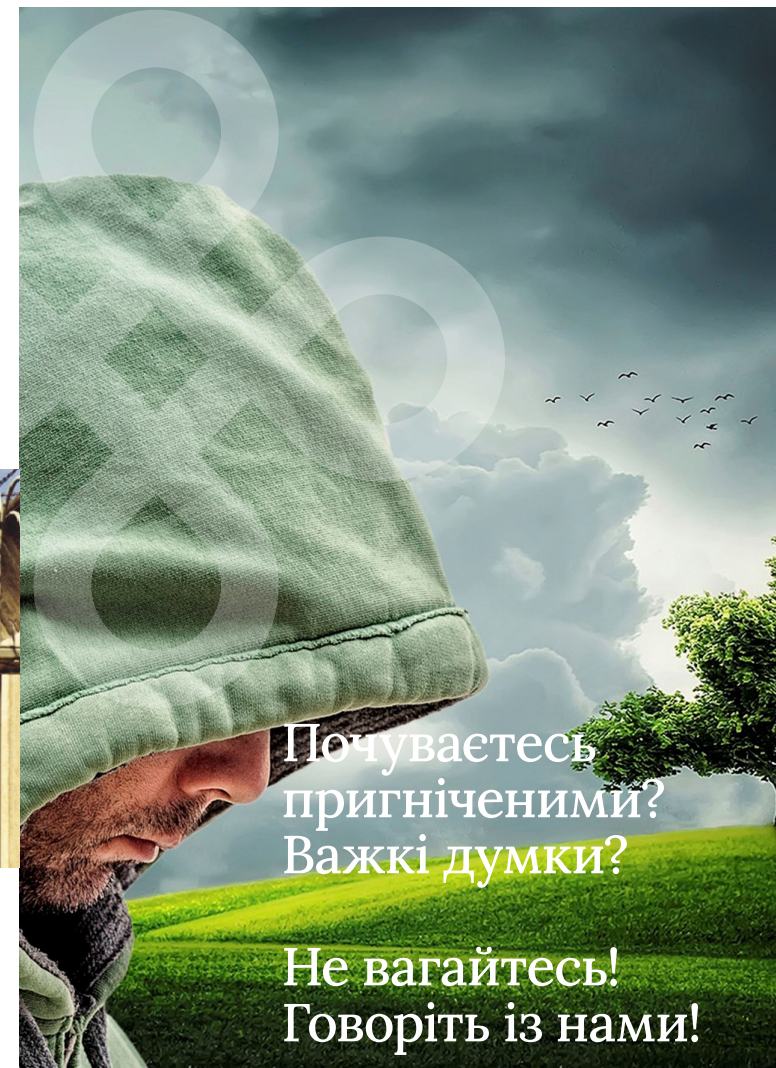
Що ми можемо для вас зробити:

Отримайте професійну допомогу, яку пропонує ваш відділ. Скористайтеся послугами спеціалістів (напр., соціальних працівників, пасторів, психологів та лікарів).

НЕ СОРОМТЕСЯ!



Театральна вистава, організована ув'язненими у виправному закладі JVA Salinemoor (фото Тобіаса Вінфріда)



Почуваєтесь
пригніченими?
Важкі думки?

Не вагайтесь!
Говоріть із нами!

Чим ви можете собі допомогти:

- Усвідомте те, що певний час вам може бути недобре.
- Шукайте спілкування, знайдіть співрозмовника.
- Дізнайтеся, яку допомогу вам можуть надати у вашому відділі, намагайтесь скоріше долучитися до повсякденного життя.
- Плідно використовуйте ваш вільний час. Фізичні вправи та контактування з людьми підуть вам на користь!
- Записуйте свої думки та відчуття.
- Не очікуйте від себе, що ваші відчуття чи ставлення до ситуації зміняться дуже швидко. Люди не мають для цього спеціального «перемикача»!

Що, коли ваш душевний стан все ще не покращився?

Або ви відчуваєте, що ваша ситуація змінюється на гірше?

Що, як ви вже думали про самогубство як про єдиний можливий «вихід» зі складного становища?

ПОГОВОРІТЬ ІЗ НАМИ!



Надзвичайні стресові ситуації, такі як, наприклад, потрапляння за ґрати, викликають у багатьох людей глибокі потрясіння та переживання.

ЦЕ МОЖЕ СТАТИСЯ І З ВАМИ!

Ви тільки-но потрапили до місця позбавлення волі і, мабуть, не знаєте, що буде далі. Як змінить ув'язнення ваше оточення, ваше фінансове становище, як в'язниця вплине на решту вашого життя?

Можливо, вам зараз здається, що проблеми накривають вас із головою.

У ЦЬОМУ НЕМАЄ НИЧОГО ДИВНОГО!

Після пережитих стресових подій у вас можуть виникнути такі реакції:

- Ви відчуваєтеся безпорадними
- Ви більше не знаєте, що робити
- Ви страждаєте від перепадів настрою
- Ви в депресії
- У вас сильне почуття провини, і ви звинувачуєте себе
- Ви перевантажені та дезорієнтовані
- Ви відчуваєте страх

Ці та подібні реакції є природними на початку перебування у в'язниці. Це минеться за декілька днів.

Інколи можуть виникати й наступні прояви:

- Знервованість
- Розлади сну, кошмари
- Втрата сенсу та цінності життя, безнадія
- Провали в пам'яті, нездатність сконцентруватися
- Болісні спогади, повторювані нав'язливі образи
- Млявість, втома, втрата апетиту

Ці прояви зазвичай слабшають з кожним тижнем, поки не зникають повністю.