

ہم آپ کے لیے کچھ کر سکتے ہیں:

اپنے محکمہ (اصلاحی خدمات) اور ماہر خدمات (مثلاً سماجی کارکن، پادری، ماہر نفسیات، ڈاکٹر) کی طرف سے پیش کردہ پیشہ ورانہ مدد کا استعمال کریں۔

ہچکچاتے مت کرو!

آپ اپنے لیے کچھ کر سکتے ہیں:

- اگر آپ تھوڑی دیر کے لئے ٹھیک محسوس نہیں کرتے ہیں تو بات چیت تلاش کریں۔
- اپنے شعبہ میں پیشکشوں کے بارے میں جانیں اور جلد اپنے آپ کو روزمرہ کی زندگی میں ضم کرنے کی کوشش کریں۔
- فری گھنٹے کا استعمال کریں۔ نقل و حرکت اور رابطے آپ کے لیے اچھے ہیں!
- اپنے خیالات اور احساسات لکھیں۔
- توقع نہ کریں کہ آپ کے احساسات اور/یا صورتحال بہت جلد بدل جائے گی۔ انسان کے پاس اس کے لیے کوئی سوئچ نہیں ہے!

لیکن اگر آپ کی ذاتی حالت ابھی تک بہتر نہیں ہوئی ہے تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کو یہ تاثر ہے کہ آپ کے حالات خراب ہو رہے ہیں؟ اگر آپ نے پہلے ہی „باہر نکلنے کا راستہ“ خودکشی کے بارے میں سوچا ہے؟

ہم سے بات کریں!

نیچے یا ڈاون؟
خراب رویہ؟

ہچکچاتے مت کریں!
بات کریں!



جے وی اے سیلینمور میں قیدیوں کی تھیٹر پرفارمنس کے موقع پر ریکارڈنگ (تصویر ونفریڈ تویباس)



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



غیر معمولی، دباؤ والے واقعات - جیسے کہ قید ہونا - بہت سے لوگوں میں شدید جذبات اور ردعمل کو جنم دیتے ہیں۔

بعض اوقات آپ درج ذیل علامات کا بھی شکار ہو سکتے ہیں:

دباؤ والے تجربات کے بعد، آپ کو درج ذیل ردعمل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے:

آپ بھی اس سے متاثر ہو سکتے ہیں!



- گھبراہٹ
- نیند کی خرابی (ڈراؤنے خواب)
- گناہ، بے کار اور ناامیدی کے احساسات
- یادداشت کی کمی، ارتکاز کی کمی
- اذیت دینے والی یادیں، بار بار آنے والی، دخل اندازی کرنے والی تصاویر
- فہرست میں کمی، تھکاوٹ، بھوک میں کمی



- آپ بے بس محسوس کرتے ہیں
- آپ نہیں جانتے کہ اب کیا کرنا ہے
- آپ موڈ کے بدلاؤ کا شکار ہیں
- آپ افسردہ ہیں
- آپ خود کو مجرم محسوس کرتے ہیں اور خود کو قصوروار ٹھہراتے ہیں
- آپ مغلوب اور پریشان ہیں
- آپ خوفزدہ ہیں

آپ کو ابھی ابھی قید کیا گیا ہے اور آپ شاید ابھی تک نہیں جانتے کہ آگے کیا ہوگا، قید آپ کے ماحول، آپ کے مالی حالات اور آپ کی آنے والی زندگی کو کس طرح متاثر کرے گی۔ آپ شاید محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ مسائل سے مغلوب ہیں۔

یہ اتنا غیر معمولی نہیں ہے!

یہ علامات عام طور پر ہفتے سے ہفتے تک کم ہو جاتی ہیں جب تک کہ وہ مکمل طور پر غائب ہو جائیں۔

یہ اور اسی طرح کے رد عمل غیر معمولی نہیں ہیں، خاص طور پر قید کے آغاز میں۔ وہ عام طور پر چند دنوں میں کم ہو جاتے ہیں۔