

Për ty që je i mbyllur në qeli për 22 orë
ose më shumë gjatë ditës

I IZOLUAR



Këtu ne do të të tregojmë ty se cilat janë reagimet e zakonshme ndaj
izolimit, dhe çfarë mund të bësh ti për t'u ndier më mirë



Albansk

Rrjeti Skandinav i Izolimit

Stresi

Është e vështirë që të jesh i izoluar. Shumica e njerëzve reagojnë në mënyrë negative ndaj futjes në burg. Ti ke pak kontakt me njerëz të tjerë. Ti ke pak mundësi që të ndikosh ndaj asaj që ndodh me ty dhe me mjedisin që të rrethon. Ti je ndoshta i shqetësuar për familjen tënde dhe të merr malli për të.

Është e zakonshme që të përjetosh stres kur je i izoluar. Si trupi ashtu edhe ndjenjat reagojnë ndaj izolimit.

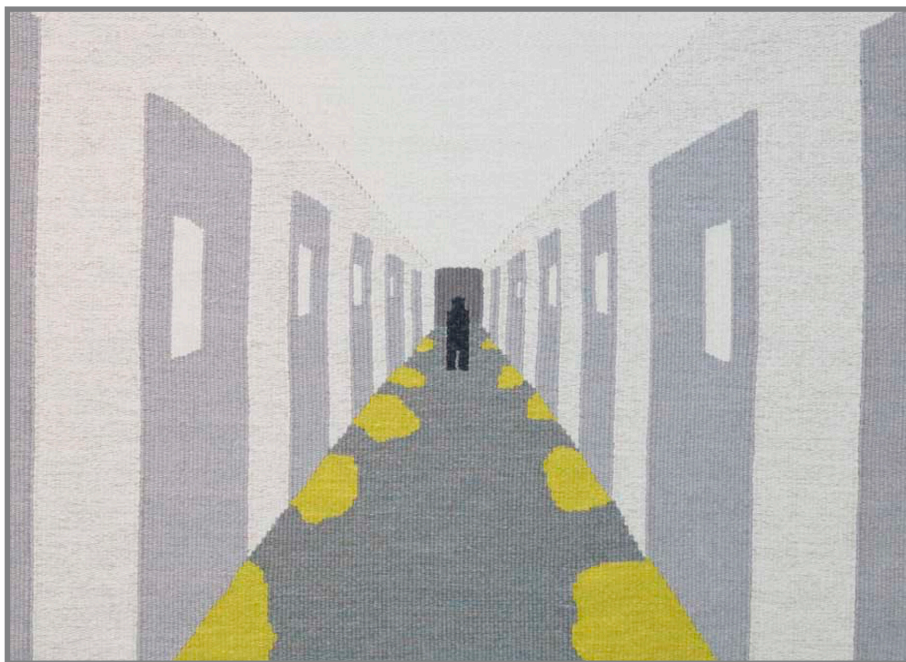
Në këtë broshurë, ti mund të mësohesh se si të qetësohesh dhe të fletsh më mirë. Ne të japim udhëzime se si të mundesh t'i kalosh më mirë ditët në izolim.

Ne të japim edhe këshilla se si mund të bëhen më të lehta ditët pas izolimit, kur do të kesh më shumë kontakt me njerëz të tjerë. Për shumë njerëz, reagimet më të forta vijnë në këtë moment.

Ka shumë reagime të zakonshme stresi ndaj izolimit. Disa nuk preken nga reagimet e stresit, persona të tjerë kanë vetëm pak reagime, ndërsa disa kanë shumë të tilla.

E ke të vështirë që të lexosh ose të kuptosh këto që ne shkruajmë?

Kontakto me një nga punonjësit e burgut që të shqyrtojë përmbajtjen e broshurës së bashku me ty. Ky person mund të jetë një zyrtar korrektues tek i cili ke besim, prifti, punonjësi social ose personeli shëndetësor.



Ti je duke përjetuar stres nëse:

- ke vështirësi për t'u përqendruar
- harron lehtësisht
- lodhesh
- ke probleme me pagjumësinë
- ke dhimbje barku
- të prishet humori/disponimi
- inatosesh ose irritoresh shpejt
- ke dhimbje koke
- të mpihen ose të dhëmbin muskujt
- ha pak ose nuk ke oreks për të ngrënë
- je i shqetësuar
- je i mërzitur
- qan më shpesh
- ndjen se “je duke humbur vetveten”, je i frikësuar se “po luan nga mendja”
- ke ankth ose panik
- ke probleme me të qëndruarit afër njerëzve të tjerë
- vëren se shqetësimet psikike nga të cilat ke vuajtur më parë po shfaqen përsëri

Në këtë broshurë, ne përshkruajmë se çfarë ti mund të bësh që të ndjehesh më mirë:

- qetësohu
- ndiq rregullisht rutinat dhe rri/qëndro aktiv
- krijo variacion gjatë ditës
- përgjigju pozitivisht ndaj ofertave që të bëhen
- bëj ushtrime në qeli dhe dil për ajrosje
- përpiku që të bësh një gjumë më të mirë
- mos u shqetëso panevojë
- fol me dikë
- shkruaj letra nëse mundesh
- mbaj një listë kujtimesh
- mbaj kontakt me familjen dhe miqtë nëse ke mundësi
- merri seriozisht reagimet psikike
- fol me personelin shëndetësor, psikologun, priftin ose persona të tjerë
- kërko ndihmë nëse të vijnë mendime për të dëmtuar veten ose kryer vetëvrasje

Stresi është diçka për të cilën ti mund të jesh i shqetësuar

Zakonisht ti mund t'i shmangesh situatave që të stresojnë. Në burg, ti nuk mund të largohesh nga këto situata. Prandaj, është e rëndësishme që të mendosh se si mund të kujdesesh për veten tënde. Ne kemi 11 udhëzime dhe këshilla për ty.

Infermieri, mjeku ose psikologu mund të të ndihmojnë nëse ke probleme me shëndetin. Shumë gjëra mund t'i bësh edhe vetë. Ti je eksperti që e di më mirë se si ndjehesh.

1. Qetësohu

Kur je i izoluar mund të jetë e vështirë që të qetësohesh. Ti mund të jesh ndoshta i merakosur dhe i shqetësuar. Ti ke humbur mundësinë për të bërë atë që ti bën zakonisht për t'u qetësuar.

UDHËZIME: Provo të qetësohesh pavarësisht se është e vështirë. Është e rëndësishme për trupin dhe ndjenjat e tua që të gjesh qetësinë. Gjej mënyra të reja për t'u qetësuar. Për shembull, ti mund të bësh ushtrime frymëmarrjeje ose të dëgjosh një muzikë të qetë.

Të arrish të qetësohesh nuk ndodh gjithmonë vetvetiu. Shumë persona duhet të përdorin kohë duke u ushtruar, veçanërisht në rrethana ose situata të reja. Nëse nuk arrin që të qetësohesh, atëherë kontakto një zyrtar korrektues, personelin shëndetësor ose një prift që mund të të japin këshilla. Përgatit një listë mbi ato gjëra që zakonisht të bëjnë të qetësohesh. Puno me atë gjë që mund të arrihet.

USHTRIME FRYMËMARRJEJE: Ulu ose qëndro i shpenguar dhe vendos njërën dorë mbi bark. Merr frymë duke

numëruar deri në 7. Nxirre frymën duke numëruar deri në 11. Qëllimi i këtij ushtrimi është që përdorësh më shumë kohë duke e nxjerrë frymën sesa duke marrë frymë. Bëje këtë ushtrim për disa minuta, deri sa të ndjehesh më i qetë.

Ti mund të shikosh edhe një fotografi të një peme. Lëri tani sytë e tu të ndjekin secilën anë të kornizës së fotografisë duke numëruar deri në pesë për secilën anë. Nxirre frymën përgjatë anës së parë të kornizës. Mbye frymën përgjatë anës tjetër. Merr frymë me qetësi përgjatë anës së tretë. Mbye frymën përgjatë anës së katërt. Tani je përsëri në pozicionin fillestar. Përsërite ushtrimin derisa të përjetosh një ndjenjë qetësie në trup.

2. Ndiq rregullisht rutinat dhe rri/qëndro aktiv

Provo të ruash rutinat e mira të jetës tënde. Zgjoju çdo mëngjes në të njëjtën orë, shko në tualet, pastro dhëmbët, ha ushqim të shëndetshëm në orare fikse, dhe mbaj pastër qelinë tënde. Plotëso ditën me sa më shumë aktivitete dhe projekte që të jetë e mundur. Merr pjesë në aktivitete në të cilat zakonisht nuk merr pjesë. Kushtoji kohë detyrave të vogla të përditshme. Të qenit aktiv është pozitiv për trupin dhe mendimet e tua kur je në burg.

Tregoji punonjësit të bibliotekës në burg se çfarë të pëlqen të lexosh dhe kërkto udhëzime. Nëse ke probleme me përqendrimin, mund të jetë e vështirë që të lexosh dhe të mbash mend atë që ke lexuar. Kjo nuk duhet të të ndalojë që të lexosh. Nëse arrin që të lexosh disa faqe, bëje këtë dhe ndalo kur nuk mundesh më. Mos vendos qëllime më të vështira se ato që je i sigurtë se mund t'i arrish. Nëse nuk arrin aq sa bën normalisht, bëj gjithsesi diçka.

3. Krijo variacione gjatë ditës

Mund të duket e vështirë që të krijosh variacion gjatë ditës kur je i izoluar në burg. Bëhu kreativ dhe gjej gjëra të reja. Ndrysho vendin e qëndrimit. Për shembull, mund të ndryshosh uljen në krevat ose në karrige në orare të caktuara.

Cakto kohë për atë që të pëlqen të bësh, si për shembull, për të lexuar libër, për të shkruar letra ose për të mbajtur ditar. Preferohet të gjesh orare të caktuara për aktivitete të ndryshme çdo ditë. Provo të lëvizësh sa më shumë që të jetë e mundur në mënyrë që të stimulosh trurin, muskujt dhe qarkullimin e gjakut.



4. Përgjigju pozitivisht ndaj ofertave që të bëhen

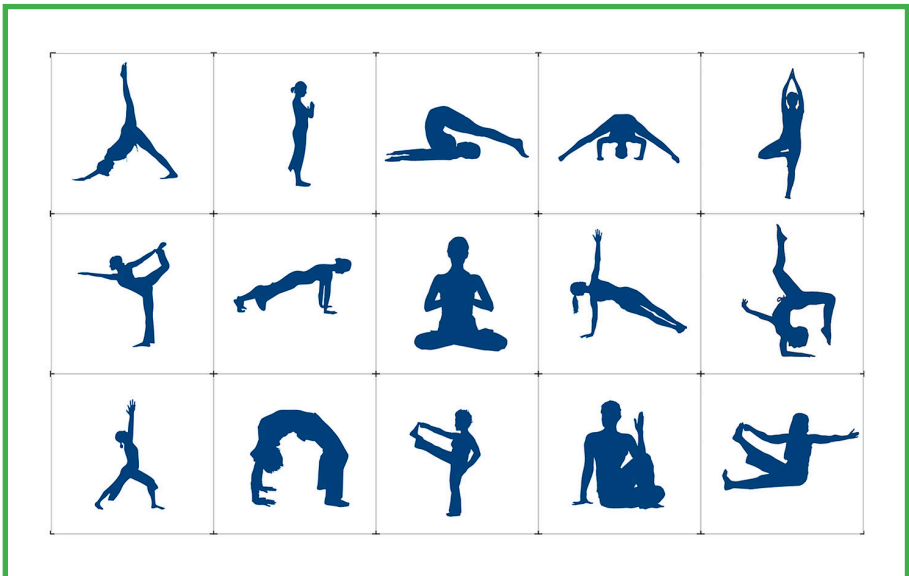
Prano ato oferta që të bëhen. Ti ndoshta mendon se ajo që të ofrohet duket e mërzitshme. Ti ndoshta nuk je i interesuar në aktivitetet që bëhen. Kur je në burg, dhe veçanërisht kur je në izolim, është e rëndësishme për shëndetin tënd që të provosh të jesh sa më aktiv.

Shfrytëzo mundësinë për të bërë ushtrime, për të dalë në ajër të pastër, për të marrë pjesë në kurse dhe aktivitete të ndryshme. Ti për shembull, mund të marrësh hua një libër, të kërlesh të përdorësh një kompjuter, të marrësh hua CD, DVD, një kitarë ose një palë letra bixhozi. Pyeti punonjësit e burgut mbi mundësitë që ofrohen në seksionin tënd të burgut.

5. Bëni ushtrime në qeli dhe dilni në ajër të pastër

Bëni ushtrime në qeli çdo ditë. Për shembull, ti mund të bësh ulje-ngritje, pompa, ushtrime të kurrizit, ushtrime frymëmarrjeje, “qëndrim mbi bërryla” ose joga. Provo ta mbash trupin në lëvizje.

Prano ofertën për të dalë në ajër të pastër çdo ditë. Është mirë ta mbash trupin në lëvizje. Njëkohësisht është e rëndësishme si për trupin ashtu edhe humorin që të marrësh ajër të pastër dhe dritë dielli, edhe kur moti është i keq. Të qëndruarit jashtë vepron kundër depresionit.



6. Përpiqu që të bësh një gjumë më të mirë

Shtrihu në shtrat vetëm kur do të flesh. Nëse qëndron i shtrirë në shtrat pjesën më të madhe të ditës, trupi nuk e merr sinjalin “tani duhet të flesh” kur shtrihesh në mbrëmje. Prandaj, shmang të qëndruarit gjatë në mënyrë të panevojshme në shtrat, për shembull kur shikon televizor. Në vend të kësaj, qëndro në karrige. Shmang shikimin e programeve televizive që kërkojnë vëmendje ose të acarojnë pak para gjumit. Kjo krijon tension në trup dhe e bën gjumin më të vështirë.

Krijoni një rutinë të përhershme që ta përsëritësh çdo herë që shkon për të fjetur. Një rutinë e përhershme mund të jetë për shembull, që të pastrosh dhëmbët, të fikësh televizorin, të lexosh një revistë dhe të fikësh dritën. Zgjidh atë rutinë që të përshtatet. Ideja me rutinën është që të ulësh ritmin dhe të qetësohesh.

Provo të shmangësh pirjen e kafes, çajit dhe koka kolës pas orës gjashtë pasdite. Si kaffja ashtu edhe çaji dhe koka kolat përmbajnë kafeinë. Kafeina të mban zgjuar. Është stresuese që të qëndrosh në burg. Pavarësisht se nuk ke pasur probleme me gjumin më parë, stresi i të qëndruarit në burg mund të bëjë që edhe sasi të vogla të kafeinës të sjellin vështirësi me gjumin.

7. Mos u shqetëso në mënyrë të panevojshme

Nëse ke shumë gjëra në mendje, atëherë mund të provosh që t'i shkruash shqetësimet e tua në një copë letër për të parë nëse mund të bësh ndonjë gjë me to. Bëj diçka me atë që të shqetëson nëse mundesh. Nëse

nuk mund të bësh gjë me shqetësimin konkret, provo ta lësh mënjanë. Nëse shqetësohesh për diçka që nuk mund t'a zgjidhësh, kjo e rrit stresin në trupin tënd.

Shumë njerëz mendojnë se të ndihmon që të flasësh me dikë për shqetësimet për të cilat nuk mund të bësh diçka. Ndoshta, dikush mund të të ndihmojë ty që të ulësh shqetësimet.

8. Fol me dikë

Shumica e njerëzve kanë nevojë që të flasin me njerëz të tjerë. Në burg ka mundësi të kufizuara për kontakt social, veçanërisht nëse ti je në izolim. Përdor ato mundësi që ke.

Nëse ke besim tek ndonjë nga punonjësit ose punonjëset e burgut, mund të flasësh me ta. Ky mund të jetë një zyrtar korrektues ose zyrtari përgjegjës për kontaktin me ty, prifti i burgut, punonjësi social, psikologu ose ndonjë punonjës i shërbimit shëndetësor. Fol me ta për çfarë të nevojitet ose kërko këshilla.

Punonjësit e shërbimit shëndetësor dhe prifti nuk janë të punësuar nga burgu dhe kanë detyrimin për të ruajtur konfidencialitetin.

Ti mund të flasësh edhe me avokatin tënd në telefon ose të kërko vizita nga ai ose ajo.

9. Shkruaj letra nëse mundesh

Shumë njerëz mendojnë se të shkruarit është i dobishëm. Shkruaji dikujt jashtë burgut ose shkruaji vetvetes. Për shumë njerëz shqetësimet lehtësohen kur ata shkruajnë për to. Ti mund të kërkossh ndihmë nëse ke probleme me të shkruarit.

10. Shkruaj listë kujtesash

Stresi mund të bëjë që ti t'i kujtossh gjërat më keq se zakonisht. Nëse vëren se po harron më shumë se zakonisht, mund të jetë një ide e mirë që të përgatisësh lista kujtesash për veten tënde. Shkruaj një listë përpara se të takosh avokatin tënd, që të të kujtohen të gjitha pyetjet që ke. Shkruaj oraret që ti cakton me avokatin tënd ose me të tjerët.

11. Mbaj kontakt me familjen dhe miqtë

Shumë njerëz i merr malli për familjen dhe miqtë kur ndodhen në burg. Jeta jashtë burgut vazhdon edhe pa ty. Mund të jetë e dhimbshme të mendosh se familja dhe miqtë e tu jetojnë si më parë pa qenë ti atje. Ndoshta ti je i shqetësuar për ta.

Provo të mbash kontakt duke i marrë në telefon ose shkruar letra, nëse ke mundësi. Prano vizita kur të jepet leja për këtë. Është e rëndësishme që të mbash kontaktin me familjen dhe miqtë për sa kohë që je në burg.







Merri seriozisht reagimet psikike

Ne të kemi dhënë 11 udhëzime se si mund të ndjehesh më mirë gjatë kohës që je në izolim. Pavarësisht se ti mund të bësh përpjekjet më të mira për t'u përballur me izolimin, përsëri mund të jetë e vështirë. Prandaj ne dëshirojmë që të themi disa fjalë se çfarë mund të bësh nëse izolimi bëhet veçanërisht i vështirë. Ne japim edhe këshilla se si mund të kërkosh ndihmë dhe çfarë reagimesh mund të vijnë pas daljes nga izolimi.

Njofto për shqetësimet psikike

Shqetësimet psikike mund të shpërthejnë gjatë qëndrimit në burg. Nëse ke ndonjë sëmundje psikike ose të shfaqen simptoma që të shqetësojnë, atëherë është me rëndësi që të njoftosh mjekun ose ndonjë punonjës tjetër të shërbimit shëndetësor sa më shpejtë që të jetë e mundur.

Shumë vetë që burgosen përjetojnë humbjen e kontrollit mbi jetën e tyre gjatë qëndrimit të izoluar nga shoqëria. Humbja e kontrollit mund të jetë një eksperiencë e pakëndshme. Mos qëndro vetëm duke u shqetësuar se do të sëmuresh ose të kalosh në psikozë. Fol me personelin shëndetësor, psikologun, priftin ose punonjësit e tjerë në burg. Ata e dinë se situata në të cilën ti ndodhesh, mund të jetë e vështirë dhe mund të të japin këshilla dhe mbështetje gjatë periudhës së vështirë.

Kërko ndihmë nëse të vijnë mendime për të kryer vetëvrasje dhe lënduar veten

Është me rëndësi që nëse të shfaqen mendime për vetëvrasje ose për të lënduar vetveten, të tregosh për to që të vijë dikush të flasë me ty. Infermieri, psikologu, prifti ose një zyrtar korrektues tek i cili ke besim, mund të flasin me ty dhe të të ndihmojnë të tejkalosh mendimet e këqija. Të flasësh me një njeri që të dëgjon dhe të kupton mund të jetë një ndihmë e mirë në një periudhë të vështirë.

Ti mund të kërkosh ndihmë për t'u ankuar

Ti ke të drejtën për t'u ankuar kundër vendimit për ndarje nga grupi i të burgosurve. Punonjësit e burgut e kanë për detyrë që të të ndihmojnë për të formuluar ankesën. Ti mund të kontaktosh edhe avokatin tënd nëse ke një të tillë. Ose mund të paraqesësh një lutje tek *Jussbuss* për këshilla mbi situatën tënde. Ata ofrojnë ndihmë falas për të burgosurit.

Jussbuss ka përgatitur edhe një udhëzues mbi të drejtat e të burgosurve i cili gjendet në të gjithë burgjet. Ti mund të kërkosh nga punonjësit e burgut për të marrë hua këtë udhëzues. Ti mund të marrësh në telefon *Jussbuss*-in nga e hëna në të premten nga ora 10.00 deri në ora 15.00 në numrin e telefonit 22 84 29 00.

Nga izolimi në grupin e të burgosurve

Shumica kërkojnë të dalin nga izolimi, por kalimi nga izolimi në shoqërinë e të burgosurve të tjerë mund të jetë megjithatë i vështirë. Ti merr mbrapsht diçka që të ka munguar si për shembull, dikë për të folur ose për të bërë diçka së bashku. Kur ke qëndruar për një kohë të gjatë i izoluar, mund të jetë e vështirë që të jesh në shoqërinë e njerëzve të tjerë. Mos u tërhiq. Prano kur të ftojë që të marrësh pjesë në ndonjë gjë. Ngadalë do të mësohesh që të jesh bashkë me njerëz të tjerë përsëri.

Personat që qëndrojnë në izolim kanë shumë pak kontakt fizik me njerëz të tjerë. Do të kalojë një kohë e gjatë deri tek një përqaftim ose një kontakt i rradhës. Prandaj, për disa mund të duket e çuditshme ose e pakëndshme kur ata preken miqësisht ose me dashuri, si kur qëndrojnë në burg ashtu edhe kur dalin nga burgu. Është krejt normale që të reagosh ndryshe ndaj prekjes pasi të kesh qëndruar në burg.



Mbi Rrjetin Skandinav të Izolimit

Rrjeti Skandinav i Izolimit bashkon profesionistë, vullnetarë dhe organizata në vendet skandinave. Qëllimi ynë është të rrisim njohuritë mbi ndikimin e izolimit mbi njerëzit. Ne kritikojmë përdorimin në shkallë të gjerë të izolimit në burgjet skandinave. Përmes kësaj broshure, ne dëshirojmë që të kufizojmë dëmet që shkakton izolimi. Nëse ke qasje në internet, ti mund të lexosh më shumë për ne në faqet tona në internet.

Rrjeti Skandinav i Izolimit ka të drejtën e autorit mbi këtë broshurë.
Për përdorim jashtë Norvegjisë, na kontaktoni në faqen tonë të internetit:

www.isolation.network

Broshura është financuar nga Këshilli i Bashkëpunimit Nordik për Kriminologji në bashkëpunim me Universitetin e Oslos. Fotografia në faqen e parë është përgatitur nga Børge Helstrøm dhe pikturat e thurura nga Anna Olsson. Fotografitë e tjera janë nga unsplash.com

HALDEN
PRISON
PRINTS