

Informacja dla osadzonych zamkniętych
w celi przez 22 godziny i dłużej

ODIZOLOWANI



Z naszej broszury dowiesz się, jakie są typowe reakcje na izolację
i jak sobie pomóc w tej sytuacji.



Polsk

Skandynawska Sieć Na Rzecz
Praw Osadzonych w Izolatkach

Stres

Przebywanie w izolatce nie jest łatwe. Większość osób źle znosi pobyt w więzieniu. Masz niewielki kontakt z innymi ludźmi. Masz mniejszą możliwość wpływania na własną sytuację i na swoje otoczenie. Możesz też martwić się o swoją rodzinę i tęsknić za nią.

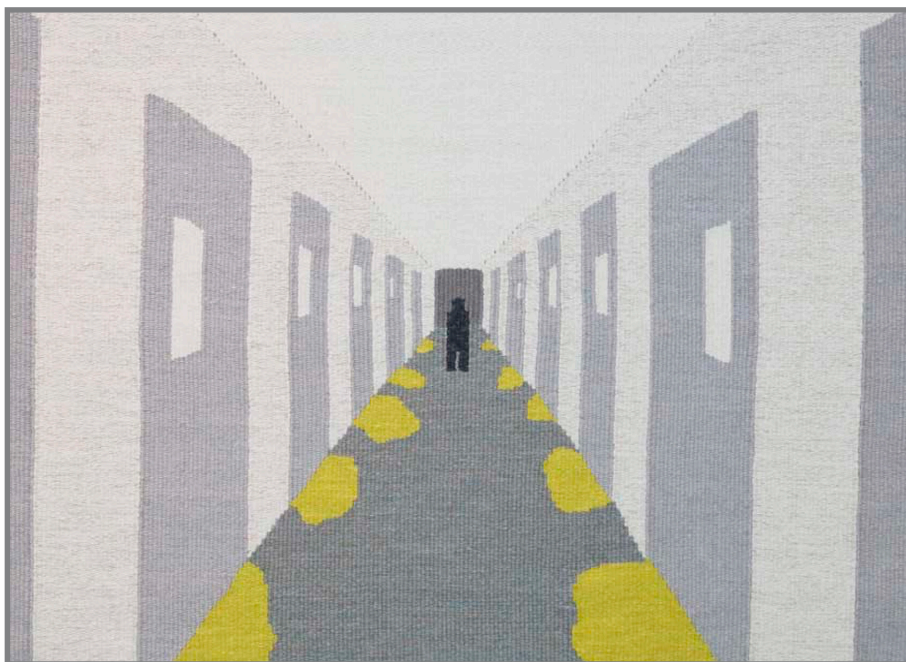
Stres jest normalną reakcją na izolację. Izolacja wpływa zarówno na twoje ciało jak i na twoje emocje.

Z niniejszej broszury dowiesz się, jak być spokojniejszym(ą) i poprawić jakość snu. Podpowiadamy w niej również, w jaki sposób łatwiej przeżyć czas odosobnienia.

Doradzamy też, jak sprawić aby czas po wyjściu z izolatki, w którym będziesz mieć więcej kontaktu z innymi, był dla ciebie łatwiejszy. U wielu osób właśnie wtedy występują najsilniejsze reakcje.

Istnieje wiele typowych reakcji stresowych na izolację. U niektórych reakcje stresowe nie występują wcale, u innych są one nieliczne a jeszcze inni mają ich bardzo wiele.

Jeżeli trudno jest ci przeczytać lub zrozumieć treść tej broszury, skontaktuj się z jednym z pracowników zakładu karnego i poproś o przeczytanie jej razem z tobą. Może to być pracownik, do którego masz zaufanie, kapelan, pracownik socjalny lub pracownik służby zdrowia.



Reakcja stresowa objawia się tym, że:

- masz problemy z koncentracją
- masz słabszą pamięć
- czujesz się zmęczony(a)
- masz problemy ze snem
- masz bóle brzucha
- masz napady złego nastroju
- szybciej się denerwujesz i irytujesz
- masz bóle głowy
- sztywnieją i bolą cię mięśnie
- jesz za mało lub nie masz apetytu
- zamartwiasz się
- jesteś smutny(a)
- częściej płaczesz
- czujesz się „zagubiony(a)”, boisz się, że „zwariujesz”
- odczuwasz niepokój lub panikę
- bliskość innych osób może być dla ciebie trudna
- zauważasz nawrót wcześniejszych problemów psychicznych

W naszej broszurze opisujemy, co można zrobić, aby lepiej znieść czas odosobnienia:

- próbuj zrelaksować się
- trzymaj się rutynowych zajęć i bądź aktywny(a)
- zadbaj o urozmaicenie dnia
- korzystaj z proponowanych form aktywności
- ćwicz w celi i wykorzystuj okazje do wyjścia na powietrze
- spróbuj poprawić jakość snu
- nie zamartwiaj się niepotrzebnie
- w razie potrzeby poproś o rozmowę
- pisz listy, jeżeli jest to możliwe
- sporządź listę rzeczy do zrobienia
- jeżeli możesz utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi
- nie lekceważ swoich reakcji psychicznych
- porozmawiaj z personelem medycznym, psychologiem, kapelanem więziennym lub innymi osobami
- szukaj pomocy, jeżeli nachodzą cię myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie

Stres jest czymś, z czym trzeba się liczyć

Zwykle możesz unikać sytuacji stresowych. Przebywając w zakładzie karnym nie możesz jednak wyeliminować stresujących cię sytuacji. Dlatego ważne jest, abyś pomyślał(a), w jaki sposób o siebie zadbać. W tej broszurce znajdziesz 11 naszych wskazówek i porad.

W razie problemów zdrowotnych możesz zgłosić się do pielęgniarki, lekarza lub psychologa. Możesz też wiele zrobić sam(a), aby zadbać o własne zdrowie. Sam(a) wiesz najlepiej, jak się czujesz.

1. Próbuje się zrelaksować

W izolacji często możesz być spięty(a). Być może zamartwiasz się czymś lub coś cię niepokoi. W izolatce często nie masz dostępu do tego, co zwykle cię uspokaja.

NASZA RADA: Spróbuj się zrelaksować, mimo że jest to trudne. Ważne jest, aby potrafić uspokoić zarówno swoje ciało jak i emocje. Spróbuj znaleźć nowe sposoby na wyciszenie. Na przykład możesz wykonywać ćwiczenia oddechowe lub słuchać spokojnej muzyki.

Odręczenie nie zawsze następuje automatycznie. Wielu z nas musi ćwiczyć, aby dojść do wprawy, szczególnie w nowym otoczeniu lub w nowej sytuacji. Jeżeli nie potrafisz się zrelaksować, skontaktuj się z funkcjonariuszem zakładu karnego, pracownikiem służby zdrowia lub kapelanem więziennym, którzy mogą ci doradzić. Zrób listę rzeczy, które zwykle cię uspokajają. Pracuj z tym, co jest możliwe dla ciebie do osiągnięcia.

ĆWICZENIA ODDECHOWE: Usiądź lub stań w wygodnej pozycji i połóż rękę na brzuchu. Zrób wdech licząc do 7 a następnie wydech licząc do 11. Ważne

w tym ćwiczeniu jest to, aby wydech był dłuższy niż wdech. Powtarzaj ćwiczenie przez kilka minut, aż poczujesz się spokojniejszy.

Możesz też patrzeć na obrazek drzewa. Następnie przesuwaj wzrok po krawędziach kwadratu licząc do pięciu. Zrób wydech na pierwszej krawędzi. Wstrzymaj oddech na drugiej. Zrób spokojny wdech na trzeciej. Wstrzymaj oddech na czwartej. Jesteś znowu w punkcie wyjścia. Powtarzaj ćwiczenie aż poczujesz, że twoje ciało jest zrelaksowane.

2. Trzymaj się rutynowych czynności i bądź aktywny(a)

Staraj się zachować zdrowe przyzwyczajenia, które miałeś(aś) przed pobytem w zakładzie karnym. Wstawaj codziennie o tej samej porze, idź do łazienki, umyj zęby, jedz zdrowe posiłki o regularnych porach i utrzymuj swoją celę w czystości. Wypełniaj dzień jak największą liczbą zadań i projektów do wykonania. Weź udział w zajęciach, w których zwykle nie uczestniczysz. Poświęć czas na wykonywanie codziennych, z pozoru mało znaczących, zadań. Aktywność ma pozytywny wpływ na twoje ciało i umysł, kiedy przebywasz w więzieniu.

Powiedz bibliotekarzowi więziennemu, co lubisz czytać i poproś o polecenie ci jakiś książek. Jeżeli doświadczasz problemów z koncentracją, to czytanie i zapamiętywanie tego, co przeczytałeś(aś), może być trudne. Nie pozwól jednak, aby to powstrzymało cię przed czytaniem. Jeżeli możesz, przeczytaj kilka stron na raz a gdy nie będziesz w stanie czytać dalej, to odłóż książkę. Nie stawiaj sobie ambitniejszych celów niż te, które wiesz, że potrafisz zrealizować. Jeżeli nie jesteś w stanie zrobić tyle, co zwykle, to zrób tyle ile możesz.

3. Zadbaj o urozmaicenie swojego dnia

Wprowadzenie urozmaiceń może wydawać się trudne, gdy przebywasz w izolacji. Bądź kreatywny(a) i zmieniaj sposób, w jaki wykonujesz codzienne czynności. Na przykład zmieniaj miejsce, w którym siedzisz. Możesz zmienić

miejsce do siedzenia z łóżka na krzesło lub odwrotnie, o stałych porach. Zarezerwuj czas na ulubione zajęcia, na przykład na czytanie książek, pisanie listów lub prowadzenie dziennika. Rób to najlepiej o stałych porach każdego dnia. Staraj się poruszać jak najwięcej, aby pobudzić do pracy mózg, mięśnie i krążenie krwi.



4. Nie odrzucaj propozycji udziału w różnych zajęciach

Przyjmuj propozycje udziału w różnych zajęciach. Nawet jeżeli wydają ci się nudne. Może niespecjalnie interesują cię zajęcia, które oferowane są w twoim zakładzie karnym. Ale gdy przebywasz w więzieniu, a szczególnie w izolatce, to aktywność jest bardzo ważna dla twojego zdrowia.

Korzystaj z okazji do ćwiczeń, wyjścia na świeże powietrze i uczestniczenia w różnych kursach i zajęciach. Możesz też na przykład wypożyczyć książkę, poprosić o skorzystanie z komputera, wypożyczyć płytę CD, DVD, gitarę lub talię kart. Zapytaj pracowników o możliwości, jakie są dostępne na twoim oddziale.

5. Ćwicz w celi i wykorzystuj okazje do zaczerpnięcia świeżego powietrza

Codziennie gimnastykuj się w swojej celi. Możesz na przykład wykonywać przysiady, pompki, ćwiczenia typu „deska”, ćwiczenia na plecy, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia jogi lub medytacji. Staraj się być aktywny(a) fizycznie.

Codziennie korzystaj z oferty wyjścia na świeże powietrze. Dobrze jest utrzymywać swoje ciało w ruchu. Świeże powietrze i światło dzienne nawet przy złej pogodzie są ważne zarówno dla zdrowia fizycznego jak i dla dobrego samopoczucia. Przebywanie na świeżym powietrzu przeciwdziała depresji.



6. Zadbaj o lepszą jakość snu

Kładź się do łóżka tylko wtedy, gdy idziesz spać. Jeżeli przez większą część dnia leżysz w łóżku, twoje ciało nie otrzymuje sygnału, że „teraz jest pora na sen”, kiedy kładziesz się wieczorem. Dlatego unikaj niepotrzebnego leżenia w łóżku, na przykład podczas oglądania telewizji. Zamiast tego siedź na krześle. Unikaj oglądania programów, które wywołują stres lub pobudzenie tuż przed pójściem spać. Stwarza to niepotrzebne napięcie w naszym ciele i utrudnia zasypianie.

Przed snem wykonuj za każdym razem te same czynności. Regularnymi czynnościami może być na przykład umycie zębów, wyłączenie telewizora, przeczytanie magazynu i wyłączenie światła. Wybieraj rutynowe czynności, które Ci odpowiadają. Celem wieczornej rutyny jest zwolnienie tempa i wyciszenie się.

Staraj się nie pić kawy, herbaty i coli po godzinie 6.00 wieczorem. Zarówno kawa, herbata jak i cola zawierają kofeinę. Kofeina utrudnia zasypianie. Pobyt w zakładzie karnym jest stresujący. Nawet jeżeli wcześniej nie miałeś(aś) problemów ze snem, stres związany z przebywaniem w więzieniu może utrudniać zasypianie nawet po spożyciu niewielkich ilości kofeiny.

7. Nie martw się niepotrzebnie

Jeżeli masz dużo dręczących cię myśli, spróbuj spisać je na kartce i pomyśl, czy możesz coś z nimi zrobić. Spróbuj, jeżeli możesz, znaleźć jakiś sposób na to, co cię niepokoi. Jeżeli nie możesz zaradzić konkretnemu zmartwieniu, spróbuj przez jakiś czas o nim nie myśleć. Jeżeli zamartwiasz się problemem, którego

nie możesz rozwiązać, poziom stresu w twoim ciele wzrasta.

Wiele osób uważa, że warto porozmawiać z kimś o zmartwieniach, którym nie można zaradzić. Może rozmowa sprawi, że będziesz się mniej martwić.

8. Rozmawiaj z innymi

Większość z nas potrzebuje rozmowy z innymi ludźmi. W zakładzie karnym istnieją ograniczone możliwości kontaktów społecznych, zwłaszcza jeżeli przebywasz w izolatce. Korzystaj z możliwości, które są dostępne.

Jeżeli masz zaufanie do kogoś z pracowników, możesz z nim/nią porozmawiać. Może to być funkcjonariusz więzienny lub funkcjonariusz kontaktowy, kapelan, pracownik socjalny, psycholog lub inny pracownik medyczny. Porozmawiaj z nimi o tym, czego potrzebujesz i poproś o radę.

Personel medyczny oraz duchowni nie są pracownikami zakładu karnego ale mają obowiązek dochowania tajemnicy.

Możesz także porozmawiać telefonicznie ze swoim adwokatem lub poprosić go o wizytę.

9. Pisz listy, jeżeli możesz

W razie problemów z napisaniem listu, poproś jednego z pracowników o pomoc. Wiele osób uważa, że pisanie pomaga. Napisz do kogoś spoza więzienia lub do siebie samego(ej). Wiele osób uważa, że zmartwienia stają się mniejsze, kiedy przeleje się je na papier.

10. Rób listy zadań do wykonania

Stres sprawia, że twoja pamięć może się pogorszyć. Jeżeli zauważysz, że twoja pamięć zawodzi cię częściej niż zwykle, możesz napisać sobie listę rzeczy do zrobienia. Spisuj na kartce pytania przed spotkaniem z adwokatem. Zapisuj daty spotkań z adwokatem lub z innymi osobami.

11. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi

Większość tęskni za rodziną i przyjaciółmi w czasie pobytu w więzieniu. Życie poza więzieniem toczy się dalej, bez ciebie. Myśl, że twoja rodzina i przyjaciele żyją tak jak wcześniej a ciebie z nimi nie ma, może być bardzo przykra. Być może martwisz się o nich.

Postaraj się utrzymywać z nimi kontakt dzwoniąc i pisząc listy, jeżeli jest to możliwe. Przyjmuj wizyty, gdy masz na nie pozwolenie. Podczas pobytu w więzieniu ważne jest, aby nie tracić kontaktu z rodziną i przyjaciółmi.







Nie lekceważ swoich reakcji psychicznych

W naszej broszurce udzieliliśmy ci 11 porad na temat tego, jak poprawić jakość swojego życia będąc w izolacji. Nawet jeżeli zrobisz wszystko, co w twojej mocy, aby poradzić sobie w sytuacji odizolowania, może być to nadal ciężkie. Dlatego podpowiadamy ci, co możesz zrobić, gdy izolacja staje się wyjątkowo trudna. Doradzamy również, gdzie szukać pomocy i jakie reakcje mogą u ciebie wystąpić po opuszczeniu izolatki.

Skontaktuj się z kimś, jeżeli doświadczasz problemów psychicznych

Problemy psychiczne mogą zaostrzyć się podczas odbywania kary pozbawienia wolności. Jeżeli masz diagnozę psychiatryczną lub objawy, które cię niepokoją, ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do lekarza lub innego pracownika służby zdrowia.

Wielu osadzonych doświadcza utraty kontroli nad własnym życiem w czasie odizolowania od społeczności. Utrata kontroli może być nieprzyjemnym doświadczeniem. Nie chcemy, abyś sam(a) zmagał(a) się z obawami, że możesz zachorować lub popaść w psychozę. Porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, psychologiem, kapłanem lub innym pracownikiem zakładu karnego. Wiedząc, że sytuacja, w której się znajdujesz, jest trudna, mogą udzielić ci porady i wsparcia w takich chwilach.

Szukaj pomocy, jeżeli nadchodzą cię myśli o samobójstwie lub o samookaleczeniu

Jeżeli nadchodzą cię myśli samobójcze lub myśli o samookaleczeniu, ważne jest, abyś nam o tym powiedział(a), tak abyśmy mogli zaoferować ci pomoc w postaci rozmowy. Pielęgniarka, psycholog, kapelan lub funkcjonariusz więzienny, do którego masz zaufanie, mogą z tobą porozmawiać i pomóc ci poradzić sobie z trudnymi myślami. Rozmowa z osobą, która cię wysłucha i zrozumie, może być bardzo pomocna w trudnym czasie.

Możesz też poprosić o pomoc w złożeniu skargi

Masz prawo odwołać się od decyzji o wykluczeniu ze społeczności. Pracownicy służby więziennej mają obowiązek pomóc ci w sformułowaniu skargi. Możesz również skontaktować się ze swoim adwokatem, jeżeli go masz. Możesz też poprosić Jussbuss o poradę w twojej sytuacji. Pracownicy Jussbuss zapewniają bezpłatną pomoc więźniom.

Jussbuss opracował również poradnik dotyczący praw więźniów, który można znaleźć we wszystkich zakładach karnych. Możesz poprosić pracowników więzienia o wypożyczenie tej książki. Możesz kontaktować się telefonicznie z Jussbuss w każdy dzień roboczy w godzinach od 10.00 do 15.00 pod nr tel. 22 84 29 00.

Z izolatki do życia w społeczności

Większość osadzonych chce jak najszybciej opuścić izolatkę, mimo to przejście z izolatki do życia w społeczności może być trudne. Możesz na powrót rozmawiać z innymi i uczestniczyć z nimi w różnych zajęciach. Ale długi pobyt w odosobnieniu może sprawić, że przebywanie z innymi ludźmi może stać się dla Ciebie trudne. Mimo to, nie wycofuj się. Przyjmuj zaproszenia do wspólnych zajęć. Powoli przyzwyczaisz się na nowo do przebywania w towarzystwie innych ludzi.

W izolatce ma się bardzo niewielki kontakt fizyczny z innymi osobami. Uścisk lub poklepanie po ramieniu zdarzają się rzadko. Dlatego niektórzy mogą czuć się dziwnie lub niekomfortowo, gdy zostaną dotknięci przez kogoś w przyjazny lub serdeczny sposób zarówno w trakcie pobytu jak i po wyjściu z więzienia. To zupełnie normalne, że po pobycie w więzieniu inaczej reagujemy na dotyk.



O Skandynawskiej Sieci Na Rzecz Praw Osadzonych w Izolatkach (Skandinavisk isolasjonsnettverk)

Skandynawska sieć informacyjno-badawcza na rzecz praw osadzonych w izolatkach skupia profesjonalistów, wolontariuszy i organizacje z krajów skandynawskich. Naszym celem jest szerzenie wiedzy o tym, jak izolacja wpływa na ludzi. Krytycznie zapatrujemy się na fakt, że osadzenie w izolatce jest szeroko stosowanym środkiem w skandynawskich zakładach karnych.

Dzięki tej broszurze chcemy ograniczyć szkodliwe skutki przebywania w odosobnieniu. Jeżeli masz dostęp do internetu, to możesz przeczytać o nas więcej na naszych stronach [www](http://www.isolation.network).

Prawa autorskie do niniejszej broszury należą do Skandynawskiej Sieci Na Rzecz Praw Osadzonych w Izolatkach, w celu wykorzystania broszury poza Norwegią, należy skontaktować się z nami poprzez stronę internetową:

www.isolation.network

Broszura ta została sfinansowana przez Norweską Radę ds. Kryminologii we współpracy z Uniwersytetem w Oslo. Zdjęcie na pierwszej stronie jest autorstwa Børge Helstrøma a tkane obrazy autorstwa Anny Olsson. Pozostałe zdjęcia pochodzą z unsplash.com

HALDEN
PRISON
PRINTS