

Pentru tine care ești închis în celulă
cel puțin 22 de ore pe zi

IZOLAT



Aici îți explicăm reacțiile cele mai obișnuite în izolare
și ce poți să faci pentru a te simți mai bine



Rumensk

Rețeaua Scandinavă de Izolare

Stresul

Izolarea este dură. Cei mai mulți oameni reacționează negativ atunci când ajung în închisoare. Atunci ai mai puțin contact cu alți oameni. Și ai mai puține posibilități de a influența ce se întâmplă cu tine și în jurul tău. Poate că ești îngrijorat pentru familia ta, de care îți este dor.

Atunci când ești izolat este normal să fii stresat. Atât corpul cât și simțurile tale reacționează la izolare.

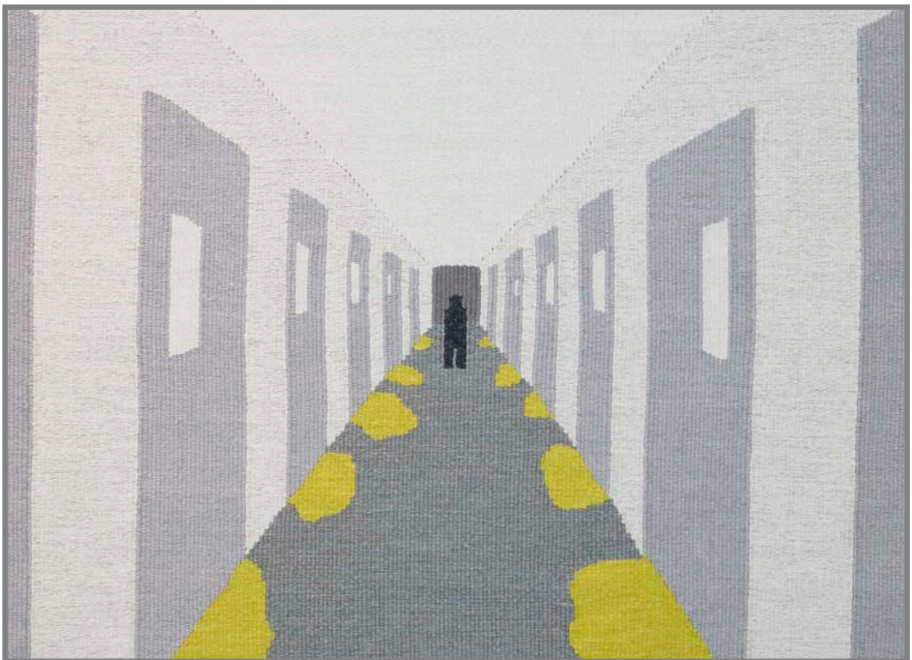
În această broșură poți să înveți cum poți să te relaxezi să dormi mai bine. Vei afla cum poți să treci mai ușor prin zilele de izolare.

Îți oferim sfaturi despre cum să faci ca zilele următoare, când ai mai mult contact cu alții, să fie mai ușoare. Pentru că multe persoane au cele mai puternice reacții atunci.

Există multe reacții obișnuite de stres în izolare. Unii oameni nu sunt afectați de stres, alții au puține reacții, iar alții reacționează intens.

Îți este greu să citești sau să înțelegi ce am scris?

Contactează un angajat care va parcurge materialul împreună cu tine. Acesta poate să fie un gardian în care ai încredere, preotul, consilierul social sau personalul medical.



Ai o reacție de stres dacă:

- ai probleme de concentrare
- uiți ușor
- obosești repede
- ai probleme de somn
- te doare stomacul
- ești în toane proaste
- devii supărat sau iritat mai repede
- te doare capul
- mușchii tăi devin rigizi și te dor
- mănânci prea puțin sau nu ai poftă de mâncare
- ești îngrijorat
- ești trist
- plângi mai des
- simți că „te pierzi pe tine însuși”, te temi că „înnebunești”
- ai crize de anxietate sau de panică
- ai probleme să fii în apropierea altor oameni
- observi că suferințe psihice cu care ai mai avut probleme izbucnesc din nou

În această broșură îți descriem cum poți să te simți mai bine:

- relaxează-te
- păstrează-ți rutinele și continuă să fii activ
- caută varietate în timpul zilei
- acceptă ofertele care ți se fac
- antrenează-te în celulă și ieși la aer
- încearcă să dormi mai bine
- nu te îngrijora inutil
- vorbește cu cineva
- dacă poți, scrie o scrisoare
- scrie liste cu lucruri de făcut
- dacă poți, menține legătura cu familia și prietenii
- tratează cu seriozitate reacțiile psihice
- vorbește cu personalul medical, cu un psiholog, preot sau alții
- cere ajutor dacă te gândești la autorânire sau sinucidere

Stresul poate fi luat în calcul

De obicei, poți să eviți situații care te stresează. În penitenciar, nu poți să eviți situația. De aceea este important să te gândești cum poți să ai grijă cel mai bine de tine. Aici sunt 11 idei și sfaturi pentru tine.

O asistentă, un medic sau un psiholog poate să te ajute dacă ai probleme de sănătate. Multe lucruri poți să le faci singur. Tu ești expertul felului în care te simți.

1. Relaxează-te

În izolare poate să fie greu să te relaxezi. Poate că ești îngrijorat și agitat. Ai pierdut posibilitatea de a face ce faci de obicei pentru a-ți regăsi liniștea.

SFATURI: Încearcă să te relaxezi chiar dacă este greu. Este important ca mintea și corpul tău să rămână calme. Găsește noi modalități de relaxare. De exemplu, poți să faci exerciții de respirație sau să ascuți muzică de relaxare.

Relaxarea nu vine întotdeauna de la sine. Uneori este nevoie de exercițiu, mai ales în împrejurări sau situații neobișnuite. Dacă nu reușești să te relaxezi, contactează un gardian din închisoare, personalul medical sau un preot care să îți ofere sfaturi. Fă o listă cu lucrurile care te ajută de obicei să te relaxezi. Exersează cu ceea ce poți să faci.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE: Alege o poziție în picioare sau jos confortabilă și pune o mână pe abdomen. Inspiră

și numără până la 7. Expiră și numără până la 11. Ideea acestui exercițiu este să expiri mai mult decât să inhalezi. Repetă exercițiul timp de câteva minute până când te simți mai calm.

Poți și să te uiți la imaginea copacului. Începând de acum, urmărește cu ochii fiecare latură a pătratului și numără până la 5. Expiră pe prima latură. Ține-ți respirația pe a doua latură. Inspiră încet pe a treia latură. Ține-ți respirația pe a patra latură. Ai revenit acum înapoi de unde ai început. Repetă exercițiul până când îți simți corpul relaxat.

2. Păstrează-ți rutinele și continuă să fii activ

Încearcă să păstrezi rutine sănătoase în viața ta. Scoală-te zilnic la aceeași oră, mergi la baie, spală-te pe dinți, mănâncă alimente sănătoase la ore fixe și păstrează curățenia în celulă. Uplete ziua cu cât mai multe activități și proiecte cu puțință. Participă la activități la care obișnuiești să participi. Alocă timp pentru mici treburi zilnice. Să fii activ este bine pentru minte și corp atunci când ești în închisoare.

Spune-i bibliotecarului din penitenciar ce îți place să citești și roagă-l să-ți ofere sfaturi. Dacă ai probleme de concentrare, poate este greu să citești și să îți aduci aminte ce ai citit. Nu lăsa aceasta să te oprească din citit. Citește, chiar dacă citești doar două pagini, și oprește-te atunci când nu mai poți. Nu-ți propune obiective mai mari decât dacă știi că poți să reușești. Chiar dacă nu reușești la fel de mult ca de obicei, fă totuși ceva.

3. Caută varietate în timpul zilei

Poate ți se pare greu să faci zilele variate atunci când ești izolat în închisoare. Fii creativ și deschis la nou. Schimbă locul în care stai. Poți opta pentru a sta în pat sau pe scaun în anumite ore. Alocă timp pentru ceea

ce îți place să faci, ca de exemplu să citești cărți, să scrii scrisori sau să scrii un jurnal. Stabilește anumite ore zilnic pentru diferite activități. Încearcă să te miști cât mai mult posibil pentru a-ți stimula creierul, mușchii și circulația sângelui.



4. Acceptă ofertele care ți se fac

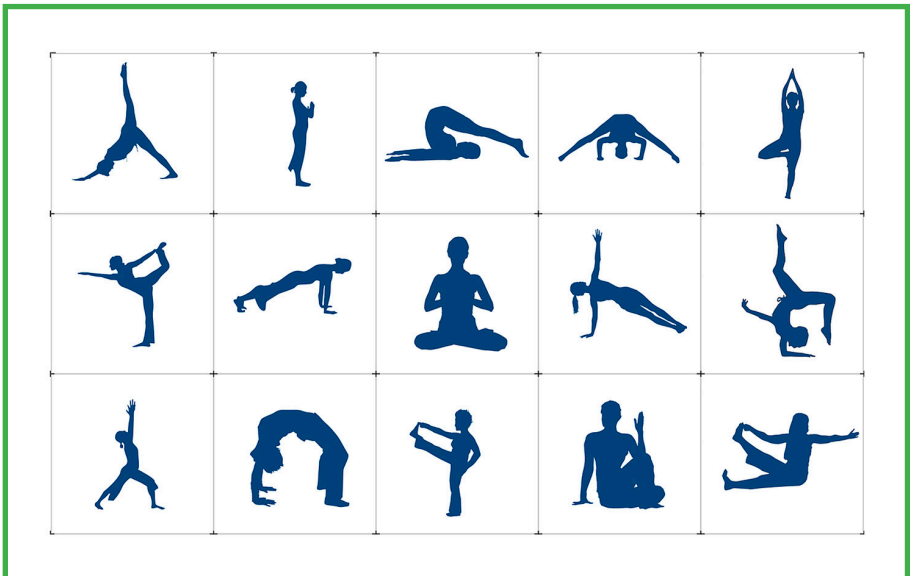
Acceptă ofertele care ți se fac. Poate ți se pare că ofertele sunt plictisitoare. Poate că nu ești interesat de activitățile disponibile. Dar în închisoare este important pentru sănătatea ta să fii activ. Când ești în închisoare, mai ales în izolare, este important să încerci să rămâi activ.

Folosește posibilitățile de a te antrena, de a ieși la aer și de a participa la diferite cursuri și activități. De exemplu, poți să împrumuți o carte, să soliciți acces la un calculator, să împrumuți CD-uri, DVD-uri, o chitară sau cărți de joc. Întreabă-i pe angajați despre posibilitățile existente în secția ta.

5. Fă gimnastică în celulă și ieși la aer

Antrenează-te în celulă zilnic. De exemplu, poți să faci genuflexiuni, flotări, exerciții pentru spate, exerciții de respirație, „scândura”, yoga sau meditație. Încearcă să-ți menții corpul în mișcare.

Acceptă zilnic oferta de a ieși la aer. Este bine să-ți menții corpul în mișcare. Este bine pentru sănătatea și starea ta de spirit să ieși la aer și lumina zilei, chiar dacă vremea este urâtă. Ieșirile în aer liber combat depresia.



6. Încearcă să dormi mai bine

Stai culcat în pat doar pentru a dormi. Dacă stai culcat în pat o mare parte din zi, corpul nu primește semnalul că „acum trebuie să dormi” când mergi la culcare seara. De aceea, evită să stai culcat în pat prea mult timp, de exemplu atunci când te uiți la televizor. Stai mai bine pe un scaun. Evită să urmărești la televizor programe care te fac să fii încordat sau iritat înainte de culcare. Acestea îți vor provoca încordare și îți va fi mai greu să adormi.

Creează-ți o rutină fixă pe care să o repeți de fiecare dată când te culci. O rutină fixă poate să fi să te speli pe dinți, să stingi televizorul, să citești o revistă și să stingi lumina. Alege o rutină care ți se potrivește. Ideea unei astfel de rutine este să te încetinească și să te liniștească.

Încearcă să nu mai bei cafea, ceai și Cola după ora șase seara. Cafeaua, ceaiul și Cola conțin cofeină. Cofeina te ține treaz. Este stresant să stai în închisoare. Chiar dacă nu ai mai avut probleme cu somnul, este posibil ca stresul de a fi în închisoare să îngreuneze somnul chiar și cu cantități mici de cofeină.

7. Nu te îngrijora inutil

Dacă ai multe gânduri, poți încerca să îți scrii îngrijorările pe hârtie și să vezi dacă poți să faci ceva în acest sens. Dacă poți, fă ceva cu ceea ce te îngrijorează. Dacă nu poți să faci nimic cu anumite îngrijorări,

încearcă să nu te gândești prea mult la acestea. Dacă te îngrijorezi pentru ceva ce nu poți să rezolvi, nivelul de stres din corpul tău crește.

Mulți oameni sunt de părere că îi ajută să discute cu cineva despre îngrijorări cu care nu pot să facă nimic. Poate că există cineva care te poate ajuta să îți atenuezi grijile.

8. Vorbește cu cineva

Cei mai mulți oameni au nevoie să vorbească cu alți oameni. În închisoare sunt posibilități limitate de contact social, mai ales atunci când ești izolat. Folosește oportunitățile care ți se oferă.

Dacă ai încredere într-un angajat, poți să vorbești cu acesta. Poate fi vorba de un gardian sau un ofițer de contact, preotul închisorii, consilierul social, psihologul sau personalul medical. Vorbește cu ei despre ce anume ai nevoie și solicită sfaturi.

Personalul medical și preotul nu sunt angajați ai închisorii și au obligația de a păstra secretul profesional.

Poți să vorbești și cu avocatul tău la telefon sau să soliciți o vizită a acestuia.

9. Dacă poți, scrie o scrisoare

Mulți oameni consideră că este util să scrii. Scrie unei persoane din afara închisorii sau doar pentru tine. Mulți oameni simt că scrisul îi ajută să scape de griji. Solicită ajutor dacă ai probleme cu scrisul.

10. Scrie liste cu lucruri de făcut

Stresul poate să te facă să îți amintești mai greu unele lucruri decât de obicei. Dacă observi că uiți mai mult decât de obicei, poate fi bine să scrii singur liste cu lucruri de făcut. Scrie o listă înainte de întâlnirea cu avocatul tău pentru a nu uita toate întrebările pe care le ai. Scrie toate înțelegerile cu avocatul tău sau cu alte persoane.

11. Menține legătura cu familia și prietenii

Multora le este dor de familie și de prieteni atunci când sunt în închisoare. Viața în afara închisorii continuă fără tine. Poate fi dureros să te gândești că familia și prietenii tăi trăiesc la fel ca înainte fără ca tu să fii alături de ei. Poate că îți faci griji pentru ei.

Încearcă să păstrezi contactul prin telefon sau scrisori, dacă poți. Atunci când ai voie, primește vizite. Este important să menții contactul cu familia și cu prietenii atunci când ești la închisoare.







Tratează cu seriozitate reacțiile psihice

Până acum ți-am oferit 11 sfaturi despre cum să te simți mai bine în izolare. Chiar dacă te străduiești din răsputeri să rezisti în izolare, poate să fie greu de suportat. De aceea îți vom oferi câteva sugestii cu privire la ce poți să faci dacă izolarea este prea grea. Îți oferim sfaturi despre cum poți să soliciți ajutor și reacțiile care pot să apară după ieșirea din izolare.

Anunță despre suferințele psihice

În timpul șederii în închisoare, este posibil ca suferințele psihice să revină. Dacă ai un diagnostic psihiatric sau simptome care te îngrijorează, este important să anunți medicul sau un alt cadru medical cât mai curând posibil.

Mulți oameni care se află în închisoare simt că își pierd controlul asupra propriei vieți prin faptul că au fost izolați de societate. Pierderea controlului poate să fie o experiență neplăcută. Dacă te temi că devii bolnav sau psihotic, nu te închide în tine. Vorbește cu personalul medical, psihologul, preotul sau alți angajați ai închisorii. Ei înțeleg că ești într-o situație dificilă și pot să-ți ofere sfaturi și să te susțină în perioadele dificile prin care treci.

Cere ajutor dacă te gândești să te rănești singur sau să te sinucizi

Dacă te gândești să te sinucizi sau să te rănești singur, este important să anunți pentru ca cineva să vorbească cu tine. Asistenta, psihologul, preotul sau un gardian în care ai încredere poate să vorbească cu tine și să te ajute să depășești gândurile dificile. Discuția cu un om care te ascultă și te înțelege poate fi de ajutor într-o perioadă dificilă.

Poți să ceri ajutor pentru a face recurs

Ai dreptul la decizia de recurs împotriva excluderii din companie. Angajații au obligația de a te ajuta să întocmești recursul. De asemenea, poți să îți contactezi avocatul, dacă ai avocat. Opțional, poți ruga Jussbuss să îți ofere sfaturi cu privire la situația în care te afli. Organizația oferă asistență gratuită deținuților.

Jussbuss a realizat și un ghid despre drepturile deținuților, care este disponibil în toate penitenciarele. Poți ruga un angajat să îți împrumute ghidul. Poți contacta telefonic Jussbuss în zilele din timpul săptămânii, între orele 10:00 - 15:00 la numărul de telefon 22 84 29 00.

De la izolare la companie

Cei mai mulți oameni așteaptă cu speranță să iasă din izolare, dar tranziția de la izolare poate totuși să fie dură. Primești înapoi ceva ce ți-a lipsit, de exemplu să poți să stai de vorbă cu cineva sau să faceți ceva împreună. Dacă ai fost izolat mult timp, poate fi greu să petreci timpul cu alți oameni. Încearcă să nu te retragi. Spune da atunci când ești invitat să participi la ceva. Încetul cu încetul te vei obișnui să petreci timpul cu alți oameni din nou.

Persoanele aflate în izolare au foarte puțin contact fizic cu alții. Prea rar primești o îmbrățișare sau o bătaie pe umăr. Unii oameni se poate simți ciudat sau neplăcut atunci când sunt atinși amiabil, atât în închisoare, cât și după ce au ieșit afară. Este complet normal să reacționezi altfel la atingere după ce ai stat în închisoare.



Despre Rețeaua Scandinavă de Izolare

Rețeaua Scandinavă de Izolare constă din profesioniști, voluntari și organizații din țările scandinave. Scopul nostru este de a crește nivelul de cunoștințe despre felul în care izolarea îi afectează pe oameni. Noi privim cu ochi critici faptul că izolarea este utilizată la scală largă în penitenciarele scandinave.

Prin această broșură dorim să limităm efectele negative cauzate de cele mai multe ori de izolare. Dacă ai acces la internet, poți să citești mai multe despre noi pe site-ul nostru web:

Rețeaua de Izolare deține drepturile de autor pentru această broșură. Pentru a utiliza broșura în afara Norvegiei, vă rugăm să ne contactați prin intermediul site-ului nostru web:

www.isolation.network

Această broșură a fost finanțată de Consiliul Nordic de Cercetare pentru Criminologie în colaborare cu Universitatea din Oslo. Fotografia de pe copertă a fost realizată de Børge Helstrøm, iar imaginile cu țesături au fost realizate de Anna Olsson. Alte imagini sunt de la unsplash.com

HALDEN
PRISON
PRINTS