



Ne mund të bëjmë diç për ju:

Shfrytëzoni ofertat e ndihmës profesionale të repar-
tit tuaj (shërbimit të entit korrektues) dhe të shërbi-
meve të specializuara (për shembull të punonjëseve
dhe punonjësve social, këshilltareve dhe këshilltarëve
shpirtërorë, psikologeve dhe psikologëve, mjekeve
dhe mjekëve).

MOS NGURRONI!



Snímkot urobený při příležitosti divadelného predstavenia väzňov vo väznici Salinenmoor
(Foto: Winfried Tobias)



Jeni i deprimuar?

Ndjeheni keq?

Ju mund të bëni diç për vetën tuaj:

- Ndërmerrni diçka nëse nuk ndjeheni mirë një kohë.
- Kërkojeni bashkëbisedimin.
- Informohuni për ofertat në repartin tuaj dhe përpiquni të integrohni sa më shpejtë në përditshmërinë.
- Shfrytëzoni orën e lirë. Lëvizja dhe kontaktet do t'ju bëjnë mirë.
- Shkruajini në letër mendimet dhe ndjenjat tuaja.
- Mos pritni që ndjenjat e juaja dhe/ose situata juaj të ndryshojë me shpejtësi. Për gjëra të tilla njeriu nuk e ka ndonjë buton që vetë duhet shtypur.

Por, çfarë duhet bërë nëse gjendja juaj personale ende nuk është përmirësuar?

Çfarë nëse e keni përshtypjen se situata juaj është përkeqësuar?

Mbase edhe keni menduar tashmë në "rrugëdaljen" e supozuar nga kjo gjendje, në vetëvrasje?

BISEDONI ME NE!

Ngjarje të jashtëzakonshme dhe të rënda – siç është burgosja – tek shumë njerës ngjallin ndjenja dhe reaksione të fuqishme.

EDHE JU MUND TË JENI I PREKUR NGA NJË GJË E TILLË.

Ju jeni burgosur pikërisht dhe sipas të gjitha gjasave nuk e dini ende se si do të zhvillohen gjërat më tej, se si do të ndikojë burgosja juaj në rrethin tuaj, në situatën tuaj financiare dhe në jetën tuaj të mëtejshme.

Ndoshta e keni ndjenjën se këto probleme po bëhen të papërballueshme për ju.

KJO NUK ËSHTË EDHE AQ E PAZAKONSHME.



Pas përjetimeve të rënda, tek ju mund të paraqiten reaksionet vijuese:



- Ju ndjeheni i pafuqishëm
- Nuk dini më çfarë të bëni
- Vuaninga luhatje të fuqishme të disponimit
- Jeni i deprimuar
- Keni ndjenja të fajit dhe e akuzoni vetën për gjithëçka
- Jeni i mbingarkuar dhe pa orientim
- Keni frikë

Këto dhe reaksione të ngjashme nuk janë të pazakonshme, sidomos në fillim të burgosjes suaj. Në të shumtën e rasteve, ato zbehen pas disa ditëve.

Nganjëherë mund të vuani edhe nga ankesat vijuese shëndetësore:



- Nervoziteti
- Çrregullimet e gjumit (ankthi)
- Ndjenja e mungesës së kuptimit, vlerës, i mungesës së shpresës.
- Vështirësitë në përqëndrim
- Kujtimet e mundimshme, imazhe që rikthehen në mënyrë imponuese Mungesa e angazhimit, ndjenja e lodhjes, mungesa e apetitit

Edhe këto dukuri zakonisht zbehen me kalimin e javëve, deri sa të zhduken terësisht.