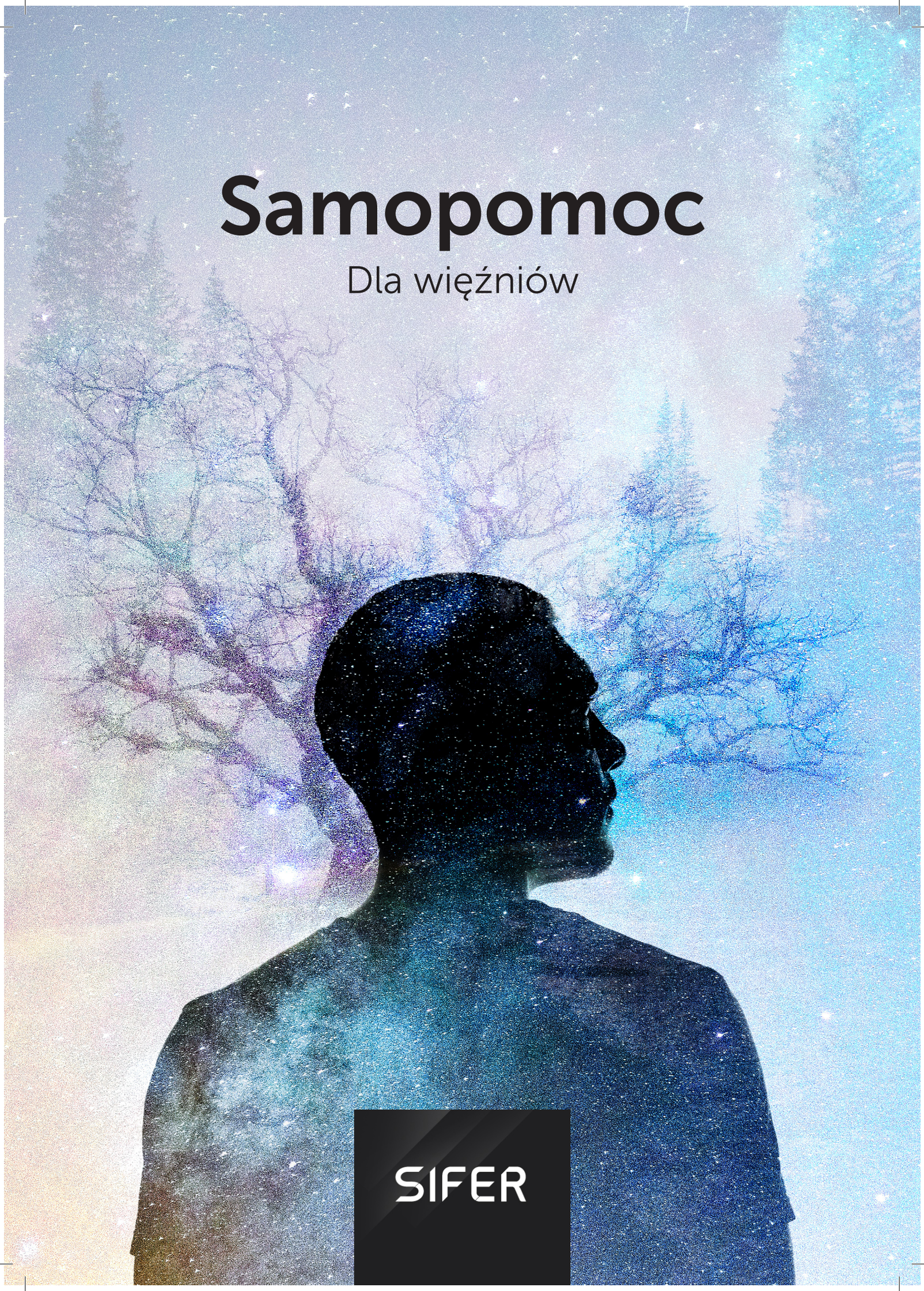
Samopomoc

Dla więźniów



SIFER

Spis treści

Strony 3–4	O samopomocy i zdrowiu psychicznym w więzieniu
Strony 5	Dbaj o siebie
Strony 6–7	Kontakt z innymi i ich wsparcie
Strony 8	Zwracaj uwagę na dobre rzeczy
Strony 9–10	Ćwiczenia relaksacyjne
Strony 11–13	Rozmyślanie i natłok myśli
Strony 14–15	Rozwiązywanie problemów
Strony 16–20	Sen i zwyczaje związane ze snem
Strony 21–23	Złość i radzenie sobie z nią
Strony 24–25	Życie z bólem
Strony 26–28	Smutek i depresja
Strony 29–31	Lęki i unikanie
Strony 32–33	Bolesne doświadczenia i traumy
Strony 34–35	Pomoc i wsparcie podczas odbywania kary i w czasie po wyjściu z więzienia

O samopomocy

Ta broszura jest stworzona dla ciebie, osoby która siedzi w więzieniu. Możesz tu przeczytać o zdrowiu psychicznym a także zasięgnąć rad o tym jak możesz dbać o siebie podczas odbywania kary więziennej.

Bycie w dobrym zdrowiu psychiczne oznacza że człowiek ma się dobrze i że jest w stanie poradzić sobie z przeciwieństwami życia codziennego. Ważne jest pamiętanie o tym że nikt nie czuje się dobrze przez caly czas. Bycie zdołowanym, odczuwanie strachu, problemy ze snem, to rzeczy z którymi każdy boryka się od czasu do czasu.

Czasami takie dolegliwości mogą stać się na tyle duże i potrafią trwać tak długo, że można nazwać to chorobą psychiczną. W takim przypadku człowiek czuje się wtedy źle przez większość czasu, a dolegliwości mogą przeszkadzać w robieniu rzeczy które się lubi, albo sprawiają że źle funkcjonuje się w interakcjach z innymi. Jeżeli tak jest, powinno się szukać pomocy, aby to zmienić na lepsze.

Mimo wszystko, dużo możesz samemu/samej zrobić by wpłynąć na swoje zdrowie psychiczne w pozytywny sposób! Owa broszura właśnie o tym mówi, a mianowicie co ty sam/sama możesz robić by czuć się lepiej. Właśnie to nazywamy samopomocą.

Samopomoc jest prosta, ale niełatwa!

Nie można oczekiwać dużego efektu powykonaniu jakiegoś ćwiczenia raz. Wzmacnianie swojego zdrowia psychicznego działa w ten sam sposób jak ćwiczenia fizyczne – ***czym częściej się ćwiczy, tym lepszy efekt.***

W broszurze znajdziesz kilka rad które możesz uważać za dobre, a inne nie do końca będą tobie pasować. Pamiętaj że spróbowanie zrobienia choć trochę jest lepsze niż nic. Masz mało do stracenia na wypróbowaniu zawartych tu rad. Dlatego: Nie zastanawiaj się nad tym czy masz ochotę lub czy Ci się chce– tylko wypróbuj rady które mogą dla Ciebie pasować, i powtórz je kilka razy.

Jeżeli uważasz że ciężko jest rozpocząć korzystanie z owej broszury, możesz zapytać kogoś z pracowników więzienia o pomoc.

Zdrowie psychiczne w więzieniu

Bycie w więzieniu jest ciężkie. Wielu odczuwa smutek, złość i rozpacz.

Z samego początku normalne jest odczuwanie niepewności. Pytania które zazwyczaj można sobie zadawać to: ***Co się teraz dzieje? Jak będzie dalej wyglądało moje życie?***

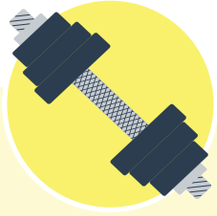
Wielu czuje się samotnymi i z daleka od rodziny i znajomych. Ciężkie może być myślenie o tych którzy żyją swoim życiem poza więzieniem. Niektórzy uważają że łatwiej jest mieć mało kontaktu ze swoimi bliskim podczas odbywania kary. Inni uważają że możliwości do utrzymywania kontaktu są zbyt ograniczone.

Normalne jest że będąc w więzieniu nagle z pełną siłą wracają ciężkie wspomnienia i doświadczenia z życia.

Niektórzy zmagają się z poczuciem niesprawiedliwego traktowania jeżeli chodzi o system prawny. Wielu jest bardzo zaniepokojonych przyszłością.

Pierwszy czas w więzieniu często będzie charakteryzował się chaosem myśli i dużą frustracją. Pomimo tego że twoja sytuacja teraz wydaje się beznadziejna ***-pamiętaj że jest nadzieja!*** Dla większości to z czasem się uspokoi.

Najlepszą radą od wcześniejszych więźniów jestpróbowanie wykorzystania czasu odbycia kary na coś dobrego. Myślenie że jesteś tylko naprzechowaniu może tylko pogorszyć sprawy.



Bądź aktywny fizycznie

Bycie aktywnym fizycznie jest dobre dla ciała, i sprawia ze dobrze się czujesz.

Ćwicz w pokoju do ćwiczeń, w swoim pokoju lub na spacerniaku. Każda forma aktywności fizycznej jest dobra.

Bądź towarzyski/a

Każdy ma potrzebę tego by mieć kontakt z innymi. Daje to poczucie przynależności i bycia ważnym.

Zapytaj kogoś czy chciałby zagrać w grę, poćwiczyć lub pójść na spacerniaku. Dzwoń lub umawiaj rozmowy video by mieć kontakt z kimś poza więzieniem.

Naucz się nowych rzeczy

Uczenie się nowych rzeczy sprawia radość i uczucie satysfakcji.

Możesz nauczyć się nowej gry, nowego języka, nowego przepisu kulinarnego, rysowania lub grania na jakimś instrumencie.

Dbanie o siebie

Aktywność fizyczna i zdrowe odżywanie jest dobre dla twojego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Wielu więźniów uważa że ćwiczenie jest dobrym sposobem na to by sprawić aby czas leciał. Niektóre więzienia mają lepsze oferty co do żywności niż inne. Mimo to próbuj trzymać się tych wskazówek tak dobrze jak możesz. Pamiętaj także że małe ulepszenia jeżeli chodzi o aktywność fizyczną i o odżywianie są dobre dla zdrowia.

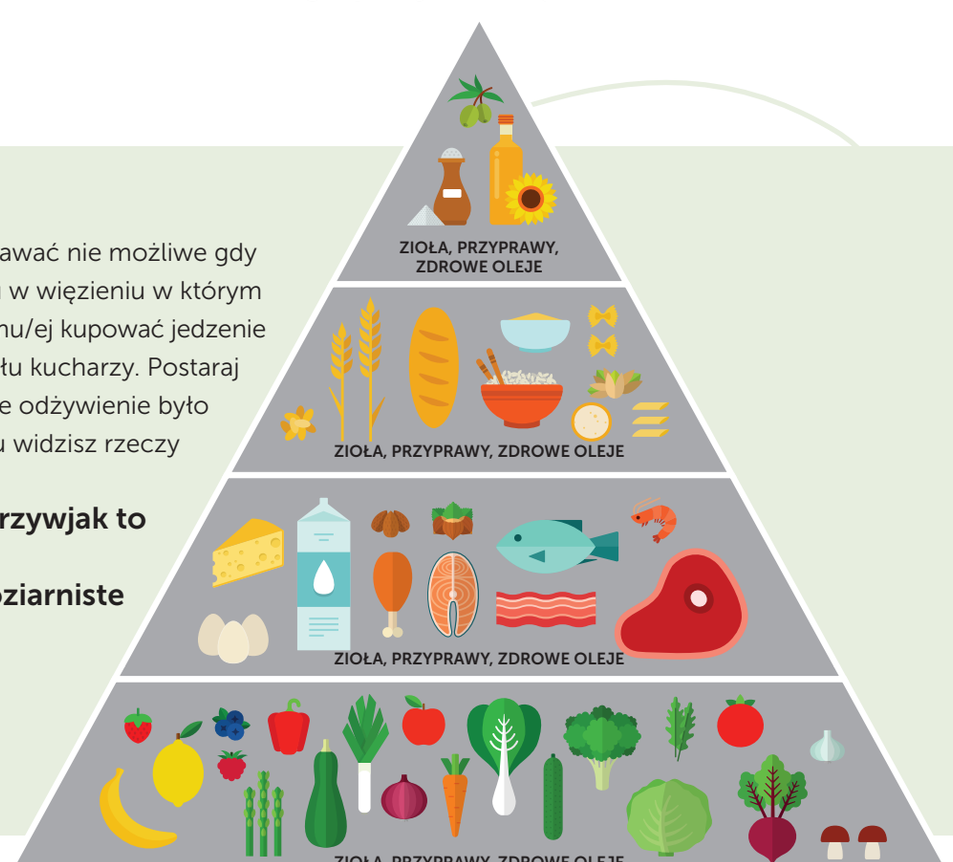
Nie potrzeba dużo jeżeli chodzi o aktywność fizyczną. Dobre jest pół godziny dziennie, ale pamiętaj że każda aktywność się liczy. Poziom ćwiczeń również nie jest ważny, najważniejsze jest że się ruszasz:

- **Trening siłowy w pokoju ćwiczeń**
- **Bieganie lub chodzenie po dziedzińcu**
- **Ćwiczenia w twoim pokoju, takiejak ćwiczenia brzucha, przysiady ipompki**
- **Granie w piłkę nożną, uprawianieyogi lub wzięcie udziału w innymtreningu grupowym w więzieniu**

Zdrowe odżywianie

Jedzenie zdrowo, może się wydawać nie możliwe gdy jest się w więzieniu. Jeżeli menu w więzieniu w którym jesteś jest złe, możliwe ze samemu/ej kupować jedzenie albo możesz dołączyć do zespołu kucharzy. Postaraj się najlepiej jak potrafisz by twoje odżywienie było zdrowe i różnorodne. Na zdjęciu widzisz rzeczy które są dobre do spożycia.

- **Tak dużo owoców i warzywjak to możliwe**
- **Proteiny, i ziarna pełnoziarniste do większości dań**
- **Pij dużo wody**
- **Unikaj zbyt dużej ilościcukru i kofeiny**



Kontakt z innymi i ich wsparcie

Kontakt z innymi i ich wsparcie jest ważne. Sprawia to że czujemy się bezpieczniejsi, radośniejsi, i mamy uczcie przynależności.

Może to być rodzina, przyjaciele, znajomi albo inni ludzie z którymi się spotykamy poprzez podobne zainteresowania czy zajęcia.

Może to między innymi być:

- **Ktoś z kim możemy porozmawiać o zwyczajnych rzeczach i o rzeczach trudnych**
- **Ktoś z kim możemy się radować**
- **Ktoś kto może nam pomóc z praktycznymi rzeczami**
- **Ktoś kto może nam udzielić rad gdy się nad czymś zastanawiamy**

Wyzwaniem może być znalezienie kogoś komu możesz zaufać w więzieniu. Może nie chcesz dzielić się swoimi osobistymi myślami z byle kim. Niektórzy uważają również że trudne jest, pytanie innych o pomoc lub o różne rzeczy.

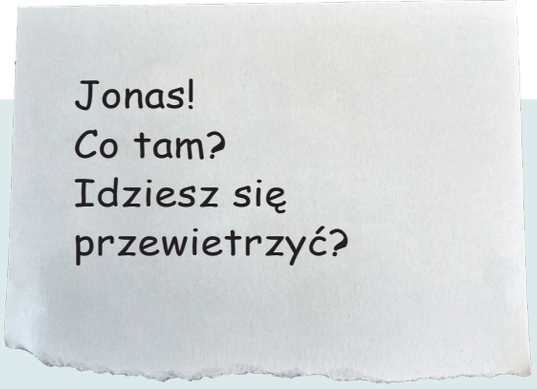
Ważne jest wypróbowanie i odkrycie tego co dobrze na Ciebie wpływa jeżeli chodzi o kontakty towarzyskie, podczas odbywania kary. *Izolowanie się nie jest dobre dla psychiki.*

Nie jest to niezwykle że inni więźniowie są skupieni na innych rzeczach niż te które interesują Ciebie. Może zagranie w grę, zobaczenie filmu, albo zrobienie jedzenia z kimś innym, mimo to że nie macie wielu tematów do rozmów, może zadziałać. *Większość z czasem znajduje wspólnotę z innymi z oddziału.*

Rób więcej tego co sprawia że jesteś szczęśliwy/a

Próbuj na tyle na ile się da unikać osób lub sytuacji które sprawiają że jesteś sfrustrowany/a lub smutny/a. Spędzaj czas, i miej więcej kontaktu z osobami, i na zajęciach, które dają Ci pozytywne uczucia. Próbuj znaleźć sposoby na bycie towarzyskim, które wzmocnią twoje dobre samopoczucie. Może również ty możesz być wsparciem dla innych więźniów?

Robienie czegoś dobrego dla innych daje poczucie wartości.



«Zwróciłem/am uwagę na to że Jonas zaczął się izolować. Zrozumiałem/am ze coś było nie tak gdy przestał wychodzić się przewietrzyć. Ledwo co wychodził poza drzwi pokoju. Napisałem/am mu kartkę z wiadomością dla niego «Jonas, co tam? Idziesz się przewietrzyć?». Zadziałało, i sprawiło mi to radość."»

Napisz list

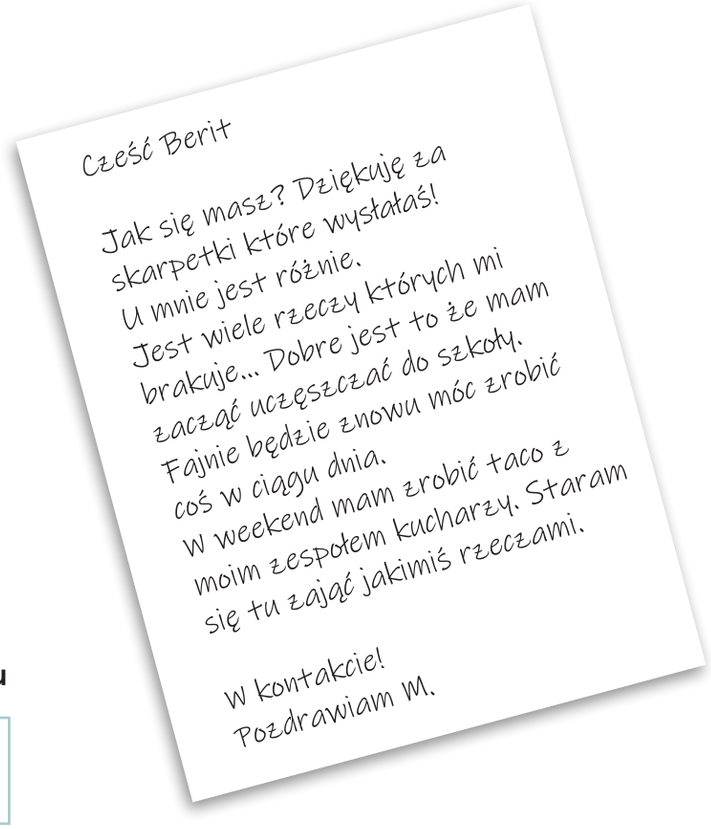
Jak napisać list komuś z poza więzienia?

Wiele osób w więzieniu myśli że nie maja o czym pisać. Ale to się nie zgadza. Tu kilka wskazówek odnośnie tego co twój list może zawierać.

- **To jak się masz**
- **To jakie uczucia w dużym stopniu odczuwasz**
- **Coś o czym dużo myślisz**
- **Czego najbardziej wyczekujesz po wyjściu**

Zadaj pytanie - to zwiększy szanse na to że otrzymasz list powrotny

Daj sobie cza tak by przelać na papier to co naprawdę Ci leży na sercu


Cześć Berit

Jak się masz? Dziękuję za skarpetki które wysłałaś! U mnie jest różnie. Jest wiele rzeczy których mi brakuje... Dobre jest to że mam zacząć uczęszczać do szkoły. Fajnie będzie znowu móc zrobić coś w ciągu dnia. W weekend mam zrobić taco z moim zespołem kucharzy. Staram się tu zająć jakimiś rzeczami.

W kontakcie!
Pozdrawiam M.

Jak pisać listy do dzieci?

Jeżeli pisze się listy do dziecka powinno się unikać opisywania ciężkich rzeczy i silnych uczuć takich jak żal, złość, żałoba i frustracja.
Tu kilka wskazówek odnośnie tego co taki list może zawierać:

- **Opisz swój pokój albo to jak przebiega twoje życie codzienne.**
- **Jeżeli zdobyleś nowych przyjadół lub znajomych, opowiedz o nich**
- **Spróbuj trochę pożartować i odsuń to co dzieci mogą uważać za straszne odnośnie więzienia na bok**
- **Pomimo tego że może to się teraz wydawać bardzo prawdopodobne i czegoś czego bardzo chcesz; nie składaj obietnic których nie możesz dotrzymać.**
- **Bądź kreatywny/a. Narysuj coś, albo wytnij zdjęcia i literki z gazety.**

Zadawaj pytania - okaż dziecku zainteresowanie

Jakie słodycze sobie kupisz w Sobotę?

Jaka jest najśmieszniejsz a rzecz która się ostatnio wydarzyła?

Przeciw komu grałeś/aś ostatnio mecz? Jaki był wynik?

Napisz list do samego/ej siebie

Jeżeli napiszesz list w ciężkim dla Ciebie momencie inni mogą mieć odczucie że cały czas jest Ci ciężko. Osobie czytającej może być przykro i może czuć się bezradna. Jedną wskazówką może być to że jeżeli widzisz że list który piszesz jest ponury, możesz go napisać do samego/ej siebie. Nie musisz go wysyłać, możesz go po prostu zachować albo wyrzucić

Zwracaj uwagę na dobre rzeczy

Życie składa się z wzlotów i upadków.

My jako ludzie pamiętamy łatwiej to co złe gdy jesteśmy pod wpływem negatywnego stresu. Większość z nas musi ćwiczyć pamiętanie tego co dobre i dobrych rzeczy które działy się w naszym życiu.

Te dwa ćwiczenia mogą sprawić ze staniesz się w tym lepszy. Możesz wykonywać te ćwiczenia kilka razy w tygodniu.

1. Spróbuj pomyśleć o trzech dobrych rzeczach które się dziś wydarzyły

NB! Ciężkie może być pamiętanie dobrych rzeczy które wydarzyły się w trakcie monotonnego życia codziennego w więzieniu. Ale próbuj tak dobrze jak potrafisz patrzeć za przebłyskami dobra.

Przykład:

- Miła rozmowa telefoniczna
- Wygranie w grę karcianą
- Przydzielona przepustka
- Przeczytanie czegoś śmiesznego w gazecie

2. Try to think of positive experiences from your life

Pomyśl o jakimś momencie, gdy byłeś/aś bardzo szczęśliwy/a.

Pomyśl o jakimś momencie, gdy zrobiłeś/aś coś miłego dla kogoś innego.

Pomyśl o czymś za co jesteś/aś wdzięczny/a.

Pomyśl o jakiejś sytuacji w której byłeś/aś odważny/a.

Pomyśl o sytuacji w której podjąłeś/aś dobr decyzje

Pomyśl o jakiejś miłej rzeczy którą ktoś Ci kiedys powiedział.

Ćwiczenia relaksacyjnex

Większość osób czasami ma okresy w których czują się spięci lubzestresowani.

Powodem tego mogą być zmartwienia, silne uczucia, trudne rzeczy które się dzieją w życiu, albo może to po prostu być zły nawyk.

Z czasem może to gromadzić się w ciele w formie, **bólów głowy, zmęczenia, problemów ze snem, i niepokoju.** Niektórzy mogą także odczuwać ból w szyi, szczęce, ramionach i plecach.

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM/SAMA?

Istnieje wiele ćwiczeń które możesz wykonywać by odpocząć i by polepszyć stan ciała. Jedno ćwiczenie oddechowe może mieć efekt relaksujący i uspokajający, a ćwiczenia rozluźniające mięśnie mogą przyczynić się do zmniejszenia niepokoju i spięcia w ciele. Oba sposoby można także używać do uspokojenia myśli i uczuć.

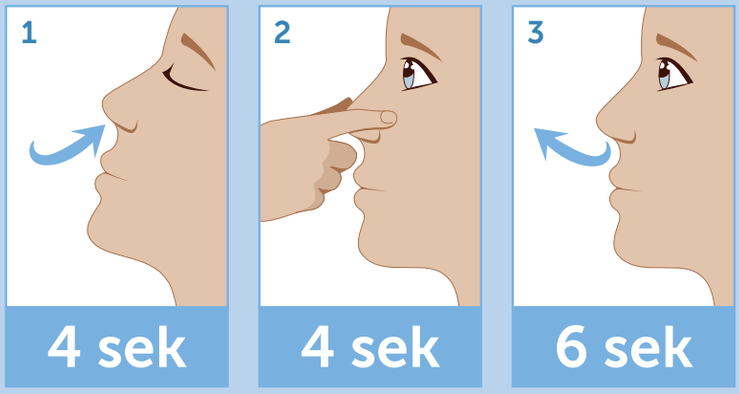
Tu jest kilka propozycji ćwiczeń które mogą Ci pomóc gdy będziesz tego potrzebował/a. Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie, także w spokojnych chwilach, tak aby efektywnie mogły działać w sytuacjach w których są potrzebne.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe mogą polegać na wdechu, wstrzymaniu oddechu przez chwile i powolnego wydechu. Ważne jest by wydech byt dłuższy niż wdech.

Ćwiczenie oddechowe:

1. **Weź oddech i policz do czterech**
2. **Wstrzymaj oddech i policz do czterech**
3. **Wydychaj powietrze i policz do sześciu**

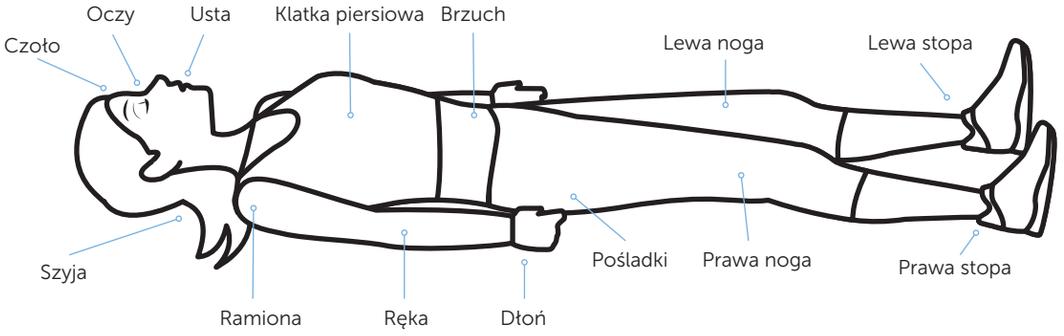


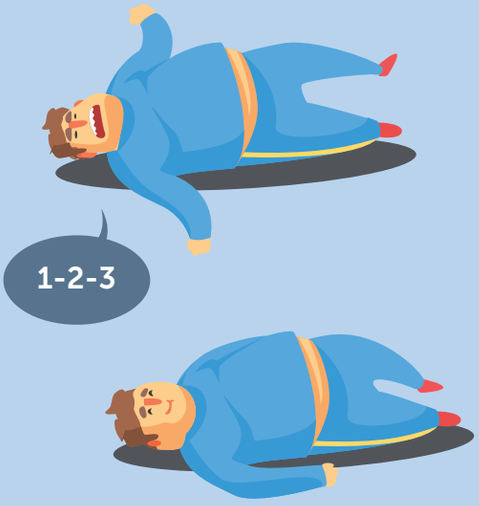
Powtórz ćwiczenie 4 razy.

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie

W rozluźnieniu mięśni chodzi o to by napiąć mięśnie w ciele po to by potem ponownie je rozluźnić.

- Napnij mięśnie w **prawej stopie** przez 5 sekund. Odpocznij przez 1 5 sekund.
- Napnij mięśnie w **lewej stopie** przez 5 sekund. Odpocznij przez 1 5 sekund.
- Napnij mięśnie w **prawym udzie** przez 5 sekund. Odpocznij przez 1 5 sekund.
- Napnij mięśnie w **lewym udzie** przez 5 sekund. Odpocznij przez 1 5 sekund.
- Kontynuuj owećwiczenia do momentu az przećwiczysz partie mięśni (zobacz zdjęcie)





Inny wariant to «Ciafo Spaghetti»

1. **Połóż się na podłodze w swoim pokoju albo na łóżku**
2. **Napnij całe ciało tak aby zesztywniało jak nieugotowane spaghetti**
3. **Policz do 3**
4. **Odpocznij! Spraw by ciało było rozluźnione jak ugotowane spaghetti**

Jakie uczucie jest lepsze? Bycie sztywnym jak nieugotowane spaghetti czy bycie rozluźnionym jak ugotowane spaghetti? Powtórz ćwiczenie trzy razy.

Rozmyślanie i natłok myśli

Czasami każdy z nas rozmyśla.

W więzieniu jest dużo wolnego czasu który stwarza miejsce negatywnym myślom i rozmyślaniu. Wielu sądzi że rozmyślanie jest przydatne by lepiej zrozumieć samego/samą siebie. Ale prawda jest taka że rozmyślanie tylko wzmacnia to co negatywne w i tak już i ciężkiej sytuacji.

Typowe dla rozmyślania jest to że dużo się myśli o tych samych rzeczach bez dochodzenia do żadnego rozwiązania.

Rozmyślanie i natłok myśli może z czasem stać się bardzo męczące, i prowadzić do tego że jest nam źle.

Większość osób będzie mocno się starać tyle nie myśleleć. Ale to co wtedy się dzitje to: tt, że myśli się jeszcze więcej.

Lepiej jest gdy zaakceptujesz to że te myśli są. Daj im być z tyłu głowy w tle, i nie używaj za dużo energii na zrobienie czegoś z nimi. Z czasem zauważysz że łatwiej jest odpuścić ową myśl.

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAMEMU/SAMA?

Rozmyślanie i natłok myśli który trwa jakiś czas mogą być męczące. Tu kilka propozycji ćwiczeń które pomogą. Ci sobie z tym radzić. Spróbuj znaleźć ćwiczenie/a które tobie odpowiadają. Niektóre z ćwiczeń powinny być wykonywane regularnie tak by efektywnie mogły działać w sytuacjach w których są potrzebne.

Spójrz na myśli z zewnątrz

Następnym razem, gdy zauważysz że do głowy przychodzą Ci kłopotliwe myśli spróbuj spojrzeć na nie z zewnątrz.

Aczkolwiek czasami i tak doświadczysz tego że te negatywne myśli pozostają, i wszystko może wydawać się przykre i beznadziejne. Następny razem, gdy to się stanie możesz zapisać swoje negatywne myśli. Mogą to być negatywne myśli o sobie samemu/samej albo o zmartwieniach które masz. Spróbuj wszystko przelać na papier.

A potem możesz spróbować wykonanie jednego lub obu tych ćwiczeń:

1. **Zaśpiewaj myśli które zapisałeś/as, do znanej melodii na przykład «Sto lat» albo «Wlazł kotek».** Nie musisz śpiewać, głośno, możesz także szeptać.
2. **Przeczytaj swoje myśli na głów rożnymi glosami i w różnych dialektach.** Spróbuj np. Mówiąc piszczącym głosem, albo przeczytaj po śląsku (dla tych którzy są ze śląska mogą spróbować góralskiego).

Mozesz powt6rzyc te cwiczenia kilka razy

Zauważysz ze nabierzesz większego dystansu do myśli, jeżeli je przeczytasz lub zaśpiewasz kilkakrotnie. Może zwrócisz uwagę na to jak mało te słowa tak naprawdę znaczą?

Przypominaj sobie że negatywne myśli i zmartwienia nie są prawda.

Normalne jest e gdy wykonuje się te ćwiczenia, myśli staja się mniej natarczywe.

Zaakceptuj to

Jednym sposobem przejścia dalej jest zdecydowanie się na zaakceptowanie tego że jest się w ciężkiej sytuacji. Może być ciężko, ale ćwicz mówienie sobie samemu/samej ***«Musze po prostu zaakceptować że rzeczy teraz są takie jakie są».*** Zaakceptowanie tego że jest nam ciężko może faktycznie sprawić że człowiek poczuje się lżej i może dać nam nowe siły.

Spróbuj sobie wyobrazić że naciskasz ten zielony przycisk «akceptuje». Naciśnij i przytrzymaj jeśli to potrzebne!

Pamiętaj że myśli są tylko myślami, i że nie są niebezpieczne.

Możemy pomyśleć o wielu strasznych rzeczach które mogą się wydarzyć, ale większość tego o czym myślimy nigdy się nie wydarza. Wiele z naszych myśli jest nieprzydatnych, i często najlepiej jest pozwolić im minąć bez zwracania na nie uwagi.

Rozwiązywanie problemów

Zmartwienia i problemy to coś co dotyka każdego z nas.

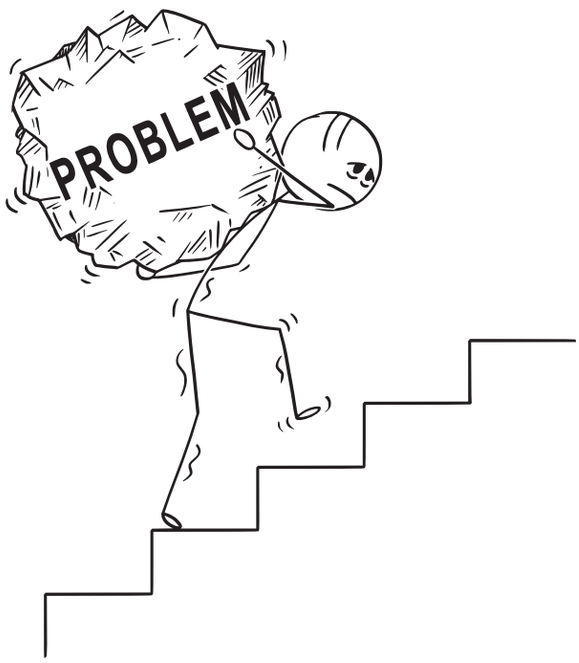
Wiele osób które siedzi w więzieniu doświadcza dużych zmartwień i niepewności względem przyszłości. Uczucie tego że nie potrafimy nic z tym zrobić może być bardzo frustrujące.

Zanim można podjąć działania, trzeba najpierw rozróżnić różne rodzaje problemów które istnieją.

Problemy których nie da się rozwiązać	Problemy odnośnie tego co może się wydarzyć	Problemy które można rozwiązać
PRZYKŁAD Nie radze sobie z byciem zamkniętym/ą	**PRZYKŁAD** Na pewno dostane odmowe wniosku o przepustkę	**PRZYKŁAD** Mam jutro zostać przeniesiony/a do więzienia w Bergen. Boje się dlategoże nawet nie wiem gdzie jest Bergen.
ROZWIĄZANIE **Zaakceptuj to!** Nie możesz zmienić sytuacji w której się znajdujesz. Spróbuj korzystać z czasuna robieniurzeczyktóre sądla Ciebie dobre. Wskazówki co do ćwiczeń na stronie 8 i na stronach 11-13	**ROZWIĄZANIE** **Let it go!** You can't solve problems that haven't happened yet. Wskazówki co do ćwiczeń na stronach 11-13	**ROZWIĄZANIE** Wskazówki co do ćwiczeń znajdziesz na następnej stronie

Wielu uważa że pisanie list, dzienników, lub pamiętnika jest dobrym sposobem na radzenie sobie z chaosem w głowie. Niektórzy doświadczają tego że daje im to pewien rodzaj kontroli i nowy wgląd w problemy.

Przydatne kroki w rozwiązywaniu problemów

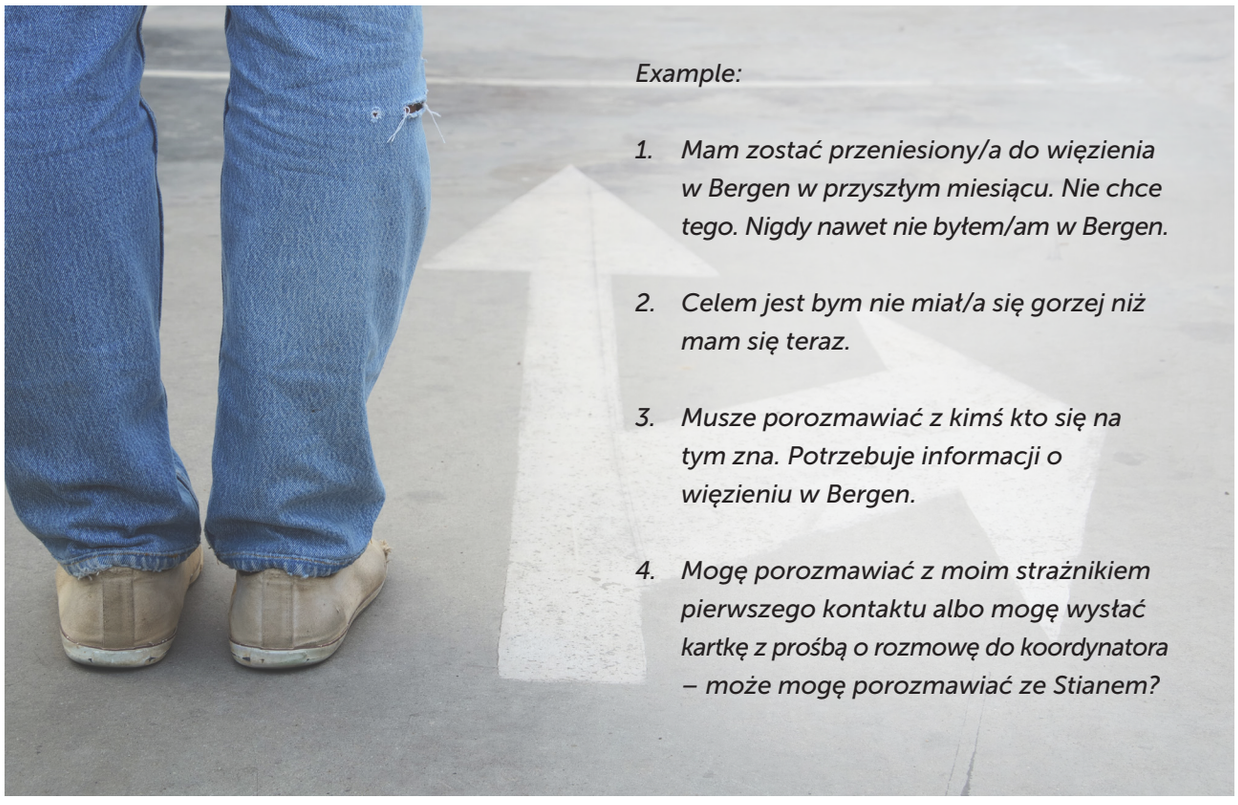


1. **Jaki jest problem?**
   Zapisz problem. Bądź tak konkretny/a jak potrafisz. Jeżeli jest to problem przyszłościowy (na przykład czas po wypuszczeniu z więzienia) możesz zapisać aktualna datę [problemu].

2. **Jaki jest mój cel?**
   Zastanów się i opisz konkretny cel który chcesz osiągnąć rozwiązując problem.

3. **Co sam/sama mogę zrobić?**
   Zapisz co możesz zrobić, co Ci pomoże. Zastanów się nad tym co wcześniej się okazało przydatne we wcześniejszych podobnych sytuacjach i jakich rad udzieliłbyś innym w podobnej sytuacji?

4. **Kto może mi pomóc??**
   Wymień jedną osobę z którą dobrze może być porozmawiać i która może Cię wspierać. Może to być przyjaciel, kolega, współwięzień, koordynator, strażnika więzienny albo możesz poprosić księdza, pielęgniarkę lub jakąś organizacje o pomoc. Odważ się zapytać tych których chcesz.



Example:

1. *Mam zostać przeniesiony/a do więzienia w Bergen w przyszłym miesiącu. Nie chce tego. Nigdy nawet nie byłem/am w Bergen.*

2. *Celem jest bym nie miał/a się gorzej niż mam się teraz.*

3. *Musze porozmawiać z kimś kto się na tym zna. Potrzebuje informacji o więzieniu w Bergen.*

4. *Mogę porozmawiać z moim strażnikiem pierwszego kontaktu albo mogę wysłać kartkę z prośbą o rozmowę do koordynatora – może mogę porozmawiać ze Stianem?*

Sen i zwyczaje związane ze snem

Sen może być problemem gdy jest się w więzieniu.

Tu Są trzy osoby które maja powszechne problemy ze

Wielu uważa ze rozwiązaniem są lekarstwa nasenne. Lekarstwa nasenne nie są rozwiązaniem problemów ze snem dlatego że:

- **Lekarstwa nasenne działają tylko przez 2-3 tygodni zanim ciało się do nich przyzwyczaja.** Przy długotrwałym, dziennym używaniu [lekarstw nasennych] można stać się zdołowanym, zirytowanym lub czuć się obojętnym/a. Zapominalstwo i zdezorientowanie to także zwyczajne symptomy.

- **Z czasem będziesz potrzebował/a znacznie większej dawki by lekarstwa działały.** A to może zwiększyć ryzyko uzależnienia i dokuczających skutków ubocznych takich jak problemy ze snem, niepokój, lęk, «kac», irytacja, problemy z erekcją, i spięcia w mięśniach.

- **Pod koniec nie będziesz odczuwać efektu lekarstw w ogóle** Ale nadal będziesz odczuwać abstynencje i skutki uboczne

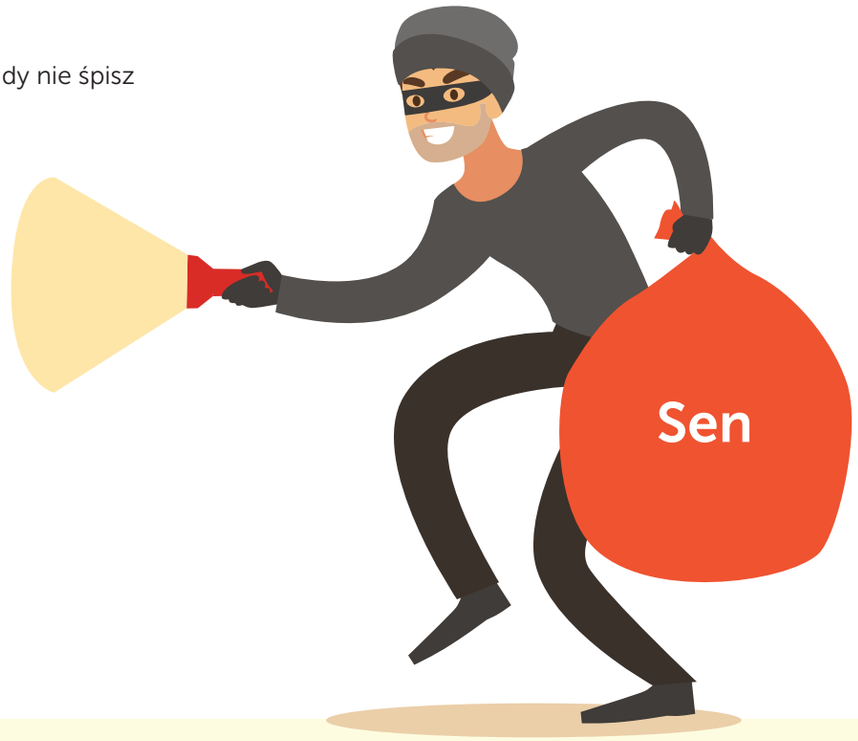
Co możesz zrobić sam/sama?

Na następnej stronie dostaniesz wskazówki co do tego co możesz zrobić by polepszyć sen bez lekarstw nasennych.

By moc spać, ważne jest unikać złodziei snu.

Największym ze wszystkich złodziei snu jest sen w ciągu dnia.

- Ciało buduje potrzebę snu gdy nie śpisz i jesteś w aktywności.
- Jeżeli śpisz w ciągu dnia ciężej się śpi w trakcie nocy.
- Unikaj drzemek pomimo tego że źle spałeś/as. Łatwiej wtedy zasnąć gdy nadchodzi wieczór.



Mądre jest także unikanie mniejszych złodziei

- **Po godzinie 17 unikaj picia kawy, napojów gazowanych lub napojów energetycznych w których znajduje się kofeina.**
  Kofeina to złodziej snu.
- **Nie patrz na telewizje i nie korzystaj z komputera ostatnie pół godziny przed snem.**
  Niebieskie światło sprawia że twoje ciało myśli że jest dzień. To także złodziej snu.
- **Korzystaj z ćwiczeń relaksacyjnych zanim się położysz.**
  Zmartwienia i n iepokój przed spaniem to złodzieje czasu.
- **Zjedz coś lekkiego przed snem.**
  Bycie bardzo najedzonym lub głodnym gdy człowiek się kładzie spać, jest złodziejem snu.
- **Próbuj unikania palenia lub używania snus godzinę przed spaniem.**
  Nikotyna działa pobudzająco, i jest złodziejem snu.

WSKAZÓWKI BY POLEPSZYC SEN

Naucz swój mózg że jest pora na spanie poprzez tworzenie miłych rutyn wieczornych.

Co wieczór, przez ostatnie pół godziny przed snem rób to samo

Tu niektóre wskazówki odnośnie tego co może wchodzić w skład twojej rutyny. Możesz również znaleźć własne czynności.

Niech okno będzie otwarte do przewietrzenia przez 15 minut, zanim kładziesz się spać.

Potrząśnij poduszką i kołdrą.

Posprzątaj wszystkie rzeczy na swoje miejsce.

Wypij ciepły napój bez kofeiny.

Wyłącz telewizje/komputer pół godziny przed snem.

Pomyśl o dobrych rzeczach które Cię dziś spotkały (str.8)

Wykonaj ćwiczenia relaksujące lub ćwiczenia oddechowe (str.9-10)

Kładź się i budź się mniej więcej o tej samej porze każdego dnia. Również w weekendy!

Wskazówki odnośnie tego co możesz zrobić gdy leżysz i nie potrafisz zasnąć

- Gdy wieczorem przez 20 minut i nie potrafisz zasnąć
- Gdy budzisz się w nocy i nie potrafisz zasnąć w trakcie 20 minut

Wstarń i wykonaj jakąś spokojną czynność

- **Posprzątawj pokoju**
- **Napisz list**
- **Przeczytaj książkę**
- **Porozciągaj się**
- **Zrób ćwiczenier elaksacyjnez e strony 10**
- **Usiądnza krześle i zrób ćwiczenie oddechowe ze strony 9**
- **Jeżeli dokuczają Ci negatywne myśli możesz zrobić ćwiczenie ze strony 8**

Możesz ponownie spróbować zasnąć po krótkiej chwili.

Dlaczego?

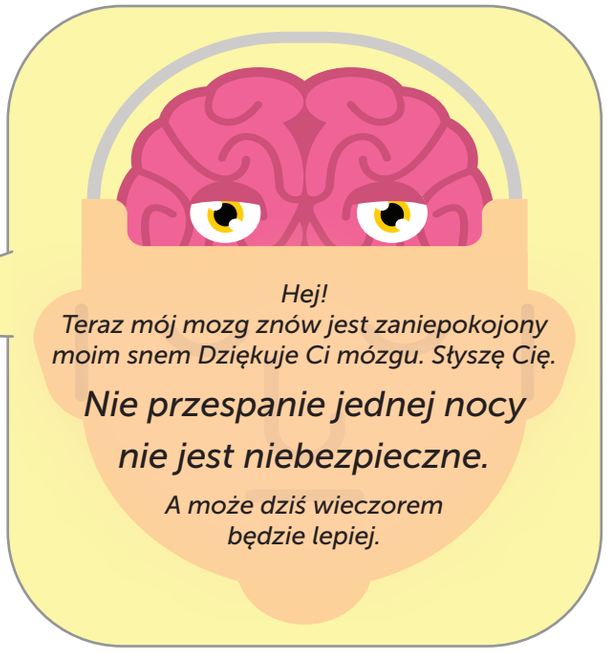
Jeżeli będziesz leżał/a w łóżku gdy nie potrafisz zasnąć, twój mózg zacznie łączyć lóżko z brakiem snu. Jeżeli wstaniesz z lóżka gdy nie potrafisz spać, bardziej prawdopodobne jest ze twój mózg zacznie łączyć lóżko ze snem.

Negatywne myśli o snie

To normalne ze każdy ma jakieś zmartwienia w związku ze snem. Nasz mózg jest naszą maszyną przeżycia która ma nas chronić. Tworzy on negatywne myśli po to abyśmy wiedzieli na co musimy uważać. Ale czasami staje on się zbyt zapalczywy. Osoby które maja trudności ze snem często maja bardzo negatywne myśli o śnie. Mogą one sprawić ze czujesz się smutny/a i zniechęcony/a, a to może z kolei sprawić ze jest Ci jeszcze ciężej zasnąć.

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM/SAMA?

Gdy dostrzeżesz ze masz negatywne myśli co do snu możesz powiedzieć samemu/samej sobie:



Ćwiczenia na stronach 12-13 Również mogą ci pomóc, gdy masz negatywne myśli o śnie przed pójściem spać albo gdy budzisz się w nocy

STWóRZ TWóJ WŁASNY PLAN SPANIA

Odhacz:

- ❑ **Nie śpij w trakcie dnia.**
- ❑ **Nie pij kawy, energetyków ani coli po godz. 17.**
- ❑ **Wstań o zwykłej porze mimo tego ze miałeś słabą noc.**
- ❑ **Otwórz okno i przewietrz pokój przed pójściem spać.**
- ❑ **Kładź się o tej samej porze każdego dnia.**
- ❑ **DWykonuj ćwiczenia oddechowe i relaksujące.**
- ❑ **Nie używaj telewizora ani komputera ostatnie pół godziny przed spaniem.**
- ❑ **Nie pal ani nie używaj snus ostatnia godzinę przed pójściem spać.**

Moje rutyny wieczorowe	Rzeczy które mogę robic gdy nie potrafię zasnąć

WAŻNE! Musisz stosować się do planu przez kilka tygodni zanim możesz stwierdzić czy ma efekt.

Celem nie jest perfekcyjny sen, po 8 godzin co noc. Żaden człowiek tak nie ma. Nawet małe polepszenie twego snu może w dużym stopniu wpływać na twoje zadowolenie i humor. Jeżeli uważasz ze ciężko jest samemu/samej zrobić plan, możesz dostać pomoc od kogoś z więziennej służby zdrowia.

Radzenie sobie ze złością

Złość może być ważna bo dodaje nam siły, odwagi i mocy do działania.

Ale dla niektórych może także stanowić problem. Gdy się złościmy, to możemy zrobić głupie rzeczy których normalnie byśmy nie zrobili.

Wielu na pewno słyszało że dobrze jest dać upust swojej złości. *«Ważne jest byś dał/a upust złości, bo jak nie to zacznie ona rosnąć, aż wybuchniesz»* To nie prawda. Człowiek nie zachowuje złości w sobie. Złość w dużej mierze znika sama z siebie jeżeli trochę się poczeka. Złość nie pojawia się w formie wybuchu. Będziesz w stanie zwrócić uwagę na to że zaczynasz odczuwać złość. Zaczniesz mieć gniwne myśli, takie jak to że ktoś zrobił cos złego przeciwko tobie albo to że zostałeś niesprawiedliwe potraktowany. Twoje ciało wyśle Ci także sygnały o złości takie jak na przykład to że czujesz się spięty/a, że zasycha Ci w buzi, że masz spocone ręce, kołatanie serca i tak dalej. W dodatku jest tak że czym częściej dajesz upust swojej złości i agresji tym bardziej gniewny/a i agresywny się stajesz. Dlaczego? Dawanie upust złości jest przyjemne. A gdy coś jest przyjemne, powtarzamy to. Wiec jeżeli mamy problem ze złością, możemy znaleźć się w błędnym kole.

By przerwać błędne koło trzeba znaleźć inne sposoby reagowania na złość.

Sygnał złości

Gdy jesteśmy źli, wiele się dzieje w naszym ciele. Możemy dostać zastrzyk energii który sprawia że jesteśmy gotowi do ucieczki albo do walki. Mniej więcej tak jak przy lęku (s. 29-31), ale gdy się zloscimynazywam reakcje fizyczne sygnałami ztości.

Przykłady sygnałów ztości:

- **Krzyczenie/podnoszenie gtosu**
- **Trzęsienie sie**
- **Kołatanie serca**
- **Chęć uderzenia czegoś lub kogoś**
- **Niepokój**
- **Szybki puls**
- **Zaczerwienienie na twarzy**
- **Spięta szczeka**

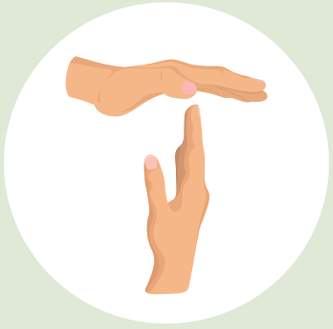
Pomyśl o sygnałach złości, jak o światłach ruchu drogowego

Gdy zauważasz sygnały złości, wiesz że jesteś w trakcie złoszczenia się. Nie gra roli jaki to jest sygnał, najważniejsze jest że rozpoznajesz sygnały tak by móc zapobiec zrobieniu czegoś, czego później możesz żałować.

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM/SAMA?

Jeżeli nauczysz się swoich sygnałów złości i rozpoznawania ich zanim wybuchniesz, będziesz mógł/mogła to kontrolować. Tu jest kilka wskazówek co do ćwiczeń które mogą ci pomoc zanim zaczniesz się złościć.

Wskazówki odnośnie tego co możesz robić gdy czujesz sygnały złości



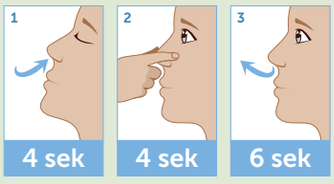
1. Time-out

Daj sobie time-out. Może on trwać do godziny czasu. Wykorzystaj czas na zrobieniu czegoś innego w między czasie.

2. Pisz

Zanalizuj sytuację i zapisz:
Co sprawiło że się złościsz? Dlaczego się złościsz? Czyja to była wina?

Przeczytaj to kiedy nie jesteś już dłużej w gniewie. Czy myślisz teraz inaczej o sytuacji? Jeżeli tak, możesz skorzystać z tego czego się nauczyłeś/aś następnym razem.



3. Uspokój się

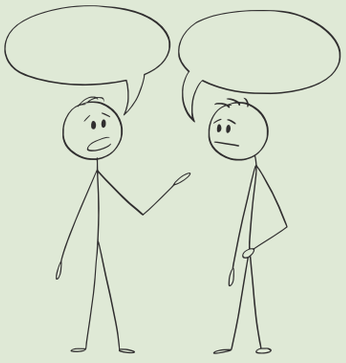
Rozluźnienie i ćwiczenia oddechowe (str. 9-10) to także dobre sposoby na stonowanie silnych uczuć i uspokojenie tej części układu nerwowego które są odpowiedzialne za sygnały złości.

4. Aktywność

Jeżeli jesteś bardzo gniewny/a, to z pewnością masz dużo energii. Mądre wtedy może być wykonanie jakiejś formy aktywności fizycznej by szybko pozbyć się energii. Możesz na przykład chodzić, biegać, skakać lub wykonywać inny trening. Można także pozbyć się energii w inne spokojniejsze sposoby.

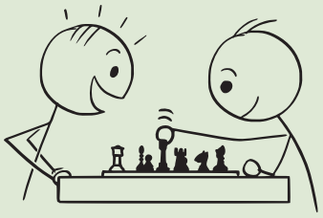
Zobacz propozycje na następnej stronie!

ZAJĘCIA



Porozmawiaj z kimś

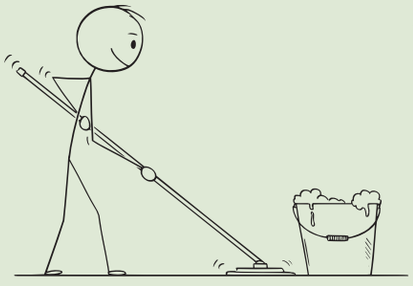
Przeczytaj książkę



Zagraj w grę

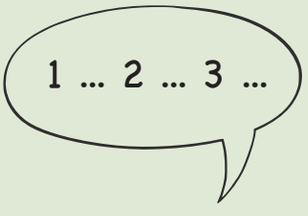
Posłuchaj muzyki

Narysuj twoja złość



Posprzątaj pokój

Napisz o swojej złości



Policz do 100

Życie z bólem

Odczuwanie bólu pomaga nam przetrwać.

Jeżeli dotkniemy gorącego garnka, szybko cofamy rękę dlatego że odczuwamy ból. W ten sposób unikamy większego urazu na ciele. Ten typ bólu nazywamy **ostrym bólem**.

Bóle przewlekłe

Bóle przewlekłe trwają jakiś czas mimo tego że często nie mamy widocznego urazu na ciele. Można odczuwać ból w różnych miejscach na ciele, na przykład w ramieniu, plecach albo w kolanie. Ten rodzaj bólu najczęściej nie pomaga, a czasem może powstrzymywać nas od prowadzenia tego życia które chcemy mieć.

Negatywne myśli o bólu

Wiele osób które żyje z bólem mogą mieć smutne i złe myśli o bólu który odczuwają. Te myśli mogą sprawiać że człowiek czuje się gorzej. Na przykład można myśleć: *«Wybuchnę jeżeli cały dzień mam odczuwać taki ból!»* Pomocą mogą być ćwiczenia ze strony 8 albo ćwiczenia relaksacyjne (str. 9-10).

PAMIĘTAJ!

Lekarstwa przeciwbólowe mogą pomóc na ostry ból.

Nie pomagają one tak samo dobrze na bóle przewlekłe. Najlepiej jest spróbować znaleźć inne sposoby na to by polepszyć swój stan.

Życie z bólem

Wiele razy nie można znaleźć przyczyny długotrwałego bólu. To może sprawić że można zacząć się bać tego że inni nam nie uwierzą. Irytujące może także być to gdy ktoś mówi ze ból siedzi w głowie.

Prawdą jest: To jak się mamy wpływa na to jak silnie odczuwamy ból.

W rdzeniu kręgosłupa mamy bramę bólu (zobacz rysunek). Przepuszcza ona czasami drobne sygnały bólu do mózgu. Innymi razy przepuszcza ona większe sygnały bólu do mózgu. Gdy jesteśmy radośni i zadowoleni brama może być zamknięta albo lekko otwarta. Odczuwamy wtedy mało bólu. Gdy jest nam przykro, gdy jesteśmy źli lub zestresowani brama potrafi być całkiem otwarta, i odczuwamy o wiele więcej bólu.

Zdarzenie: Kłótnia z członkiem rodziny przez telefon Uczucia: Ztość i smutek →

→ Odczuwanie większego bólu w bolesnych częściach ciała

Otwarta brama bólu

Aktywność fizyczna Robienie rzeczy które sprawiają nam radość ćwiczenia relaksujące Kontakt towarzyski Praca →

→ Odczuwanie mniejszego bólu w bolesnych częściach ciała

Zamknięta albo prawie zamknięta brama bólu

Myśli które są normalne gdy żyje się z bólem:

Gdy pozbędę się bólu TO

- mogę zacząć pracować.
- Mogę zacząć ćwiczyć.
- Mogę mieć więcej sił na bycie towarzyskim/a.

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM/SAMA?

Większość osób które odczuwają przewlekły ból, muszą się nauczyć z tym żyć. Trzeba próbować jak tylko się da by prowadzić to życie które naprawdę chcemy mieć. Jeżeli zaczniemy unikać rzeczy które naprawdę chcemy robić, może to sprawiać że brama pozostaje otwarta. Rób rzeczy które lubisz, dlatego że wtedy otwarcie bramy się zmniejsza. W tej broszurze do samopomocy jest wiele przykładów ćwiczeń i zajęć które możesz wykonywać by zmniejszyć otwarcie w bramie.

Jeżeli ból wpływa na twój sen, możesz wypróbować rady co do snu ze str. 16-20 by polepszyć swój sen. Jeżeli doświadczasz wiru myśli i rozmyślania o bólach które odczuwasz możesz robić ćwiczenia ze str. 11-13. Pozytywne ćwiczenia znajdujesz na str. 8.

Smutek i depresja

Normalne są okresy w których jest się smutnym i zmęczonym w niektórych okresach.

Smutek i depresja często są używane zamiennie i ciężko je odróżnić. Najważniejszą różnicą jest czas trwania. Smutek zazwyczaj przechodzi po jakimś czasie, ale gdy smutek utrzymuje się przez dłuższy okres czasu może to być depresja.

JAK ODCZUWA SIĘ DEPRESJE?

Depresja to choroba psychiczna. Akurat tak jak przy innych chorobach możesz mieć łatwy, średni lub ciężki przebieg [choroby].

Myśli mogą być zupełnie «ciemne» tak jakby wszystko było złe. Ciężko myśleć i pamiętać o dobrych rzeczach. Można myśleć ze nikogo tak naprawdę nie obchodzimy i ze nic nie będzie lepiej.

Uczucia także są «czarne» i można czuć pustkę, smutek zirytowanie i zaniepokojenie. Może już nie obchodzą Cię rzeczy które wcześniej były dla ciebie ważne.

Zachowanie, czyli to co robisz, podlega zmianie. Można mieć uczucie jakby wszystko odbywało się wolniejszym tempem. Niektórzy chcą być sami i nie mają sił być razem z innymi. Można mieć trudności w wykonywaniu różnych rzeczy które zazwyczaj lubiło się robić, lub w ogóle wstać z łóżka. Niektórzy mogą być w złym humorze i złośliwi wobec innych.

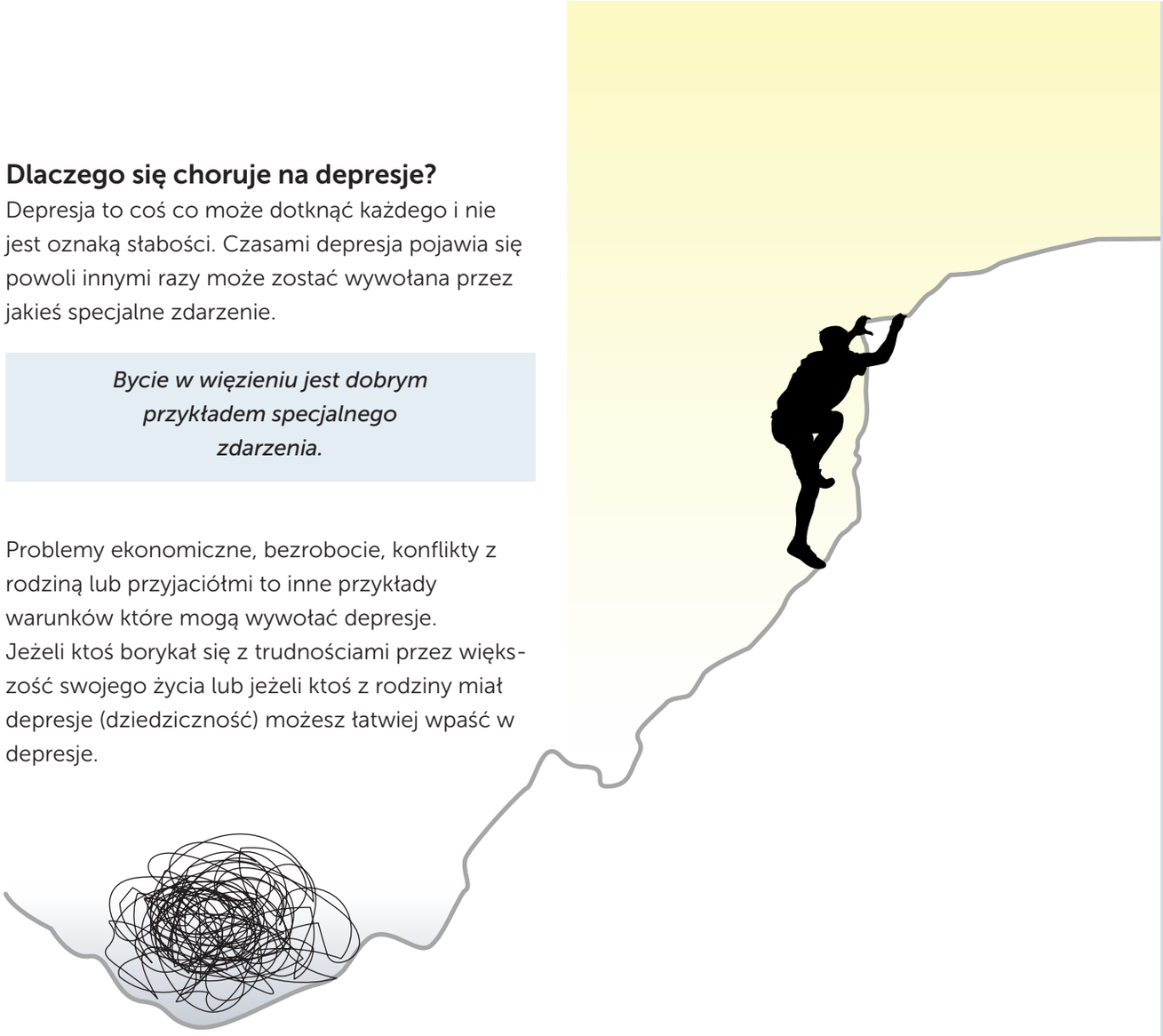
Ciało może być zmęczone, i chore przez większość czasu.

Dlaczego się choruje na depresje?

Depresja to coś co może dotknąć każdego i nie jest oznaką słabości. Czasami depresja pojawia się powoli innymi razy może zostać wywołana przez jakieś specjalne zdarzenie.

Bycie w więzieniu jest dobrym przykładem specjalnego zdarzenia.

Problemy ekonomiczne, bezrobocie, konflikty z rodziną lub przyjaciółmi to inne przykłady warunków które mogą wywołać depresje. Jeżeli ktoś borykał się z trudnościami przez większość swojego życia lub jeżeli ktoś z rodziny miał depresje (dziedziczność) możesz łatwiej wpaść w depresje.



Myśli samobójcze

Wiele osób którym jest bardzo ciężko mogą czasem zacząć myśleć o odebraniu sobie życia. Niektórym takie myśli przechodzą tak samo szybko jak przychodzą. Jeśli myślisz o samobójstwie bardzo dużo (na przykład codziennie albo kilka razy dziennie), powinieneś/aś porozmawiać o tym z kimś komu ufasz.

Możesz na przykład porozmawiać z księdzem więziennym, ze twoim strażnikiem pierwszego kontaktu, pielęgniarką albo lekarzem.

Ciężko może być widzieć wyjście gdy wszystko wydaje się beznadziejne, wtedy potrzebujemy trochę pomocy bo dostrzec światełko w tunelu.

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM/SAMA?

Jeżeli jesteś smutny/a lub czujesz się zdotowany/a to aktywność jest jednym z **najwazniejszyc** środków pomocy, by polepszyć swój stan.

Bycie aktywnym/a polega na robieniu rzeczy. Może to być wszystko od zjedzenia śniadania, po wzięcie prysznica posprzątania pokoju, ćwiczenia, zagrania w karty z innymi więźniami. Mogą to być miłe zajęcia.

W ten sposób możesz zapełnić czas robieniem czegoś dobrego, zamiast nudzeniem się czy rozmyślaniem.

Stwórz plan dnia

Wielu uważa że ciężko jest się za to zabrać. W takim przypadku, ustanowienie jednego planu dziennie może pomóc.

Zapisz to co masz zamiar zrobić i kiedy masz zamiar to zrobić.

Plan dnia może obejmować drobne rzeczy takie jak zjedzenie śniadania, wzięcia prysznica, większe zajęcia takie jak przeczytanie książki, bycie towarzyskim, skorzystanie z rozmowy video lub rozmowy telefonicznej, przewietrzenie się, trening, szkoła lub praktyki pracy, słuchanie muzyki I ćwiczenia relaksacyjne.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
07:00	Pobudka	Pobudka. Zjedzenie śniadania	Pobudka		
09:00	Szkoła	Szkoła	Trening z Matsem		
12:00	Zjedzenie drugiego śniadania na oddziale	Przewietrzenie się	Zjedzenie drugiego śniadania		
15:30-17:00		Zrobienie obiadu z zespołem kucharzy	Zrobienie kurczaka i ryżu		
19:00	Ćwiczenie przez 30 minut	Zadzwonienie do domu	Zagranie w karty ze Stianem		
20:00	Ćwiczenia oddechowe	Słuchanie muzyki			
21:00			Ćwiczenia relaksacyjne		

- Napisanie listu
- Zrobienie jedzenia
- Zagrania w grę
- Ćwiczenia oddechowe
- Czytanie książki/gazety
- Zadzwonienie do kogoś
- Trening
- Przewietrzenie się
- Słuchanie muzyki

WIĘCEJ WSKAZOWEK ODNOŚNIE PODNIESIENIA SIE

1. **Dołącdz do jakiegoś zespołu kucharzy, albo utwórz własny**
   Jest to zarówno towarzyskie, zdrowe i pouczające
2. **Stań się lepszy /a w radzeniu sobie z rozmyślaniem i wirem myśli (str. 11-13)**
3. **Weź się za problemy które tobie ciążą (str. 14-15)**
4. **Ćwiczenia relaksacyjne (str. 9-10)**

Depresja będzie może podpowiadać Ci że to nie przydatne, ale to zły doradca.
Jeżeli wykonasz jedno lub kilka z tych ćwiczeń da Ci to dobre samopoczucie i poczucie satysfakcji, i powoli ale pewnym krokiem zaczniesz wychodzić z czarnej nory w której się znajdujesz.

Lęk i unikanie

Lęk pojawia się w różnych postaciach.

Ważnym znakiem rozpoznawczym lęku jest strach w sytuacjach w których nie mapowodusiębać, i to że sprawia to trudności w życiu codziennym.

Odczuwanie strachu nie oznacza że jest się tchórzem czy że jest się słabym/a. Oznacza to tylko ze ciało nauczyło się bać rzeczy które nie są niebezpieczne.

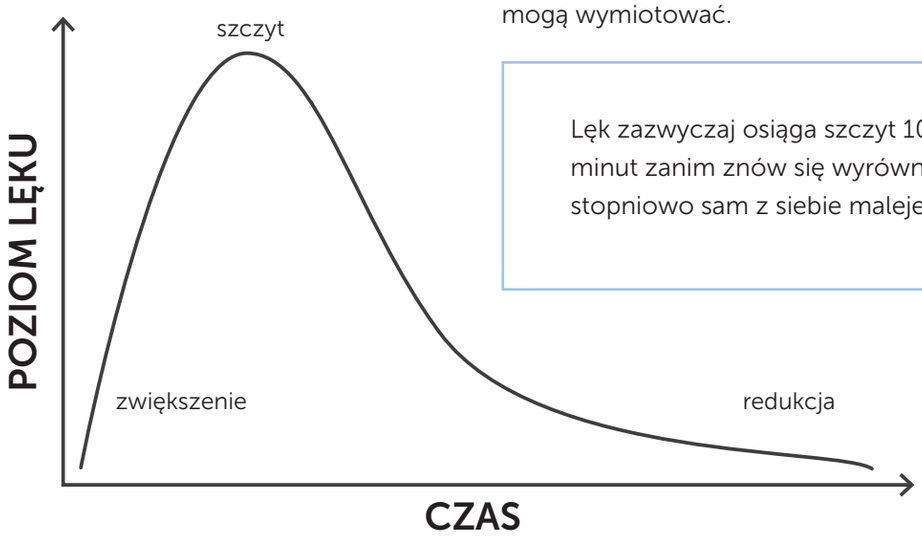
Czynnikiem wspólnym wszystkich rodzajów lęku jest silne uczucie strachu.

Strach to tak naprawdę tylko system alarmowy ciała, ostrzegający nas przed niebezpieczeństwem. Gdy się czegoś boimy część naszego układu nerwowego rozpoczyna mechanizmy fizyczne które przygotowują ciało do walki lub ucieczki.

Gdy odczuwa się lęk, wiele dzieje się w naszym ciele.

Oddech staje się szybszy i płytszy, puls i ciśnienie krwi rośnie, większe mięśnie w rękach i nogach zostaną priorytetowane i wzmacniane.

Lęk może powodować symptomy takie jak trudności z oddechem, suchość w ustach, kołatanie serca, trzęsienie się, zawroty głowy, drętwienie i spięcie w ciele. Niektórym może być niedobrze i mogą wymiotować.



Lęk zazwyczaj osiąga szczyt 10-15 minut zanim znów się wyrównuj stopniowo sam z siebie maleje.

Niektórzy ludzie mogą odczuwać symptomy także wtedy gdy siedzą sami w pokoju za zamkniętymi drzwiami. Sytuacja sama w sobie nie musi być niebezpieczna, ale ciało może reagować w taki sam sposób jakby to była niebezpieczna sytuacja To oznacza że system alarmowy w ciele może zadzwonić mimo tego że nie rna bezpośredniego niebezpieczeństwa. ***Lęk może być tylko fałszywym alarmem.***

UNIKANIE I EKSPOZYCJA

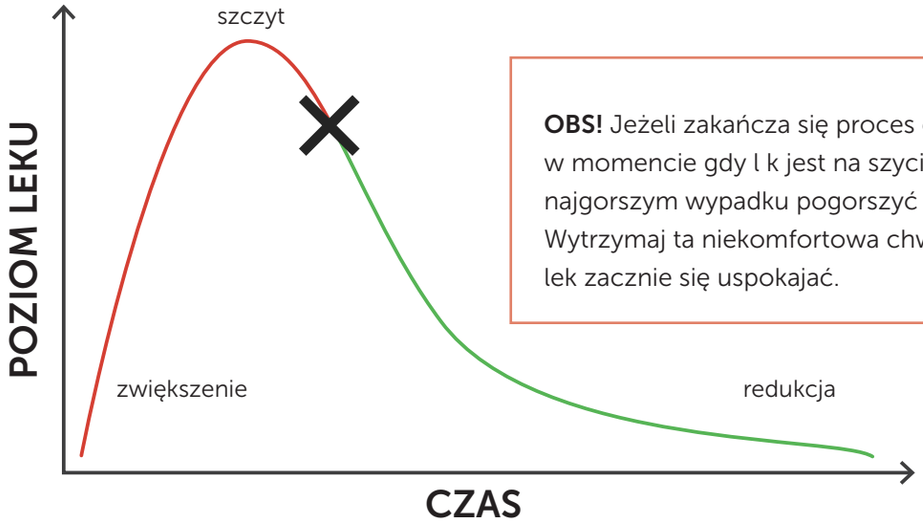
Lęk jest nieprzyjemny, dlatego naturalna jest chęć unikania sytuacji w których powstaje lęk. Ale gdy lęk zaczyna sprawiać trudności w życiu codziennym, powinno się coś z tym zrobić.

Jedną formą ćwiczenia leków jest wystawianie się na to czego się boimy. Poprzez stopniowe narażanie się na to co straszne, stopniowo zmniejszy się również lęk. Nazywamy to ekspozycją i można to robić za równo na własną rękę jak i razem z personelem służby zdrowia.

Terapia ekspozycyjna polega na narażanie się na to czego się boimy i nauczenie naszego ciała, że nie jest to niebezpieczne. Celem jest **przyzwyczajenie** się do tego czego się boimy.

Ważne jest by się nie poddawać gdy lęk jest na szczycie. Trzeba poczekać aż lek się uspokoi Dlaczego? Lęk jest bardzo meczący dla naszego organizmu, dlatego po 10-15 minutach przestanie on wysyłać hormony stresu. Mózg wysyła wiadomość że czas odpocząć. Stopniowo zaczniemy czuć się bardziej rozluźnieni mimo ze to czego się boimy nadal jest obecne [przy nas]. Nasz organizm poczuje wtedy ze nie jest to wcale takie straszne.

Trening ekspozycji jest formą nauki, wiec ważne jest powtarzanie dla utrwalenia.



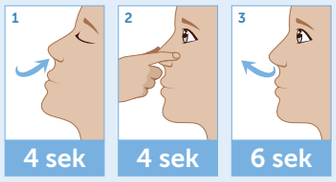
OBS! Jeżeli zakańcza się proces ekspozycji w momencie gdy l k jest na szycie można w najgorszym wypadku pogorszyć swójlęk. Wytrzymaj ta niekomfortowa chwile, tak aż lek zacznie się uspokajać.

Po napadzie lęku na dziedzińcu zaczęłam/am się bać chodzić się przewietrzyć. Sama myśl o wyjściu wywoływała u mnie niepokój. Niestety robienie uniku tylko się przyczynia do pielęgnowania problemu. Nie wiedziałem/am tego wtedy.

Pielęgniarka poradziła mi bym ćwiczył/a wietrzenie się. Twierdziła że w ten sposób zwyciężę nad l kiem. Po jakimś czasie zdecydowałem/am się spróbować. Pierwszego dnia stałem/am tylko przed drzwiami prowadzącymi na dziedziniec. Gdy trochę udało mi się uspokoić, otworzyłem/am drzwi. Po jakiejś chwili bylem/am gotowa przejść przez próg. Tak robiłem/am kilka dni w tygodniu. Ale zauważyłem/am że nagle cos puściło. Teraz chodzę się przewietrzyć kilka razy w tygodniu. Czasami lęk wraca, ale nie boje się go już.

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM/SAMA?

Tu kilka propozycji do ćwiczeń które mogą Ci pomóc. Spróbuj znaleźć to lub te ćwiczenia które Ci odpowiadają. Niektóre ćwiczenia powinno wykonywać się regularnie, także w spokojnych chwilach, tak by efektywnie działały gdy ich potrzebujemy.



1. Na początek możesz sobie powiedzieć że lęk nie jest niebezpieczny. Może to być fałszywy alarm.

2. Nie walcz z lękiem. Porostu daj mu przyjść. Zazwyczaj osiągnie on swój szczyt po 10-15 minut i stopniowo odejdzie sam z siebie.

3. Ćwicz narażenie się na coś co uważasz za straszne. Czasem robienie trochę wystarcza, a z czasem można zwiększać poprzeczkę. Jeżeli uważasz że ciężko się robi to samemu, poproś o pomoc kogoś z personelu medycznego.

4. Wykonuj ćwiczenia oddechowe (str. 9-10) by uspokoić ta część układu nerwowego która powoduje symptomy.

5. Porozmawiaj z kimś o tym jak się masz. Zadzwoń do kogoś z rodziny lub przyjaciół. Może to także być inny więzień, koordynator lub możesz także otrzymać pomoc u księdza więziennego, albo personelu medycznego.

6. Odwróć swoja uwagę poprzez przemycie twarzy zimną wodą, z zamkniętymi oczami. Albo policz jakieś przedmioty w pokoju w którym się znajdujesz albo od 100 i w dół. Możesz także wykonywać inne ćwiczenia z tej broszury by odwrócić swoja uwagę.

Bolesne doświadczenia i traumy

Wiele osób które siedzi w więzieniu doświadczyło przemocy lub innych bolesnych rzeczy wcześniej w swoim życiu.

Pomimo tego że mogło to być dawno temu nadal może to przysparzać [dolegliwości]. Czasami dolegliwości mogą się pogorszyć gdy doświadczamy czegoś co przypomina to co się wydarzyło. Szczególne wydarzenia, stres, poczucie utraty kontroli, może także zwiększyć dolegliwości. Wielu więźniów może dlatego doświadczać tego że «wszystko powraca» gdy mają iść do więzienia.

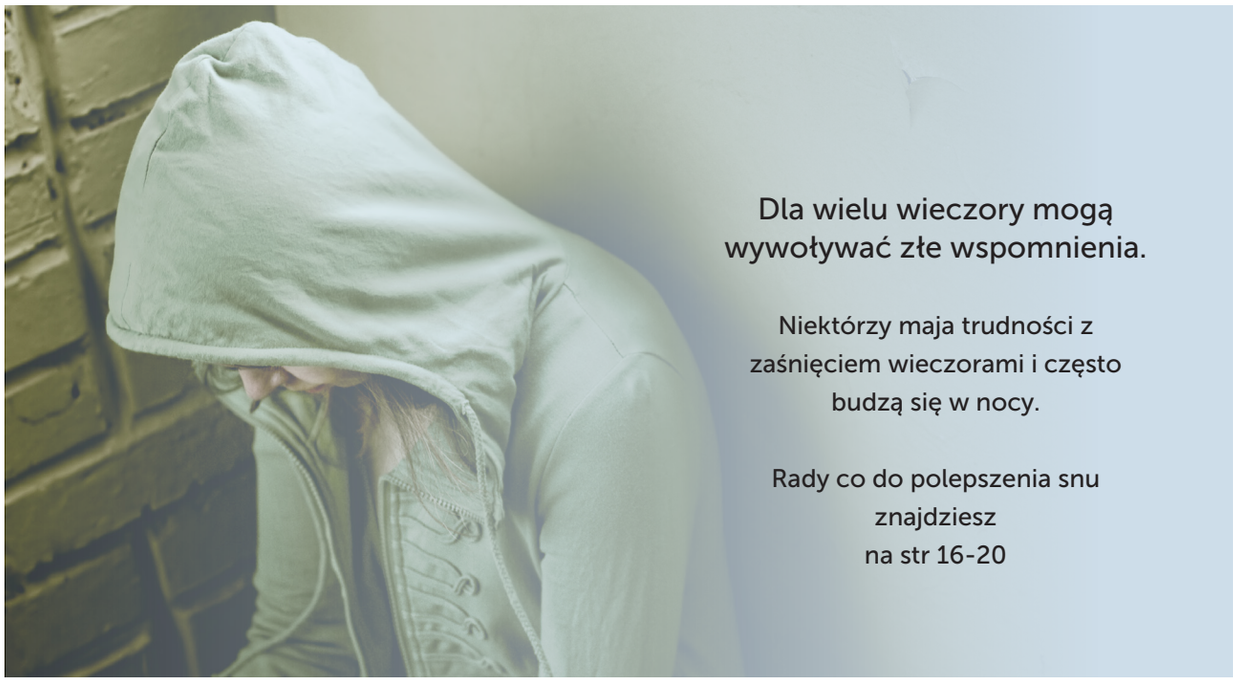
Najzwyczajniejsze dolegliwości z jakimi można się zmagać w późniejszym czasie to ponowne przeżywanie tego co się wydarzyło w formie koszmarów, i snów na jawie, często nazywanymi retrospekcjami. Retrospekcje są krótkimi, przebłyskami wcześniejszych bolesnych wspomnień i doświadczeń. Niektórzy porównują to do oglądania filmu gdzie retrospekcja zawiera najgorsze chwile zdarzeń które się przeżyło.

Koszmary i sny mogą często być bardzo żywe i przerażające. Niektórzy mogą budzić się w nocy cali zdezorientowani. Niektórym przeszkadza to tak bardzo że mają problemy z pójściem spać, i boją się nocy.

Wydawać by się mogło że retrospekcje pojawiają się nagle, nie wiadomo skąd, ale czasem wywołać je może poczucie konkretnego zapachu albo smaku, zobaczenie lub usłyszenie czegoś co przypomina o zdarzeniu.

Ci co doświadczyli bolesnych doświadczeń i traum mogą czuć się niespokojni, spięci, i strachliwi. Niektórzy czują się zirytowani, maja pogorszoną koncentracje i problemy ze snem. Inni doświad zają że ich ciało się odłącza i czują się odlegli i odrętwiali.

Wielu doświadcza że przeszłość i teraźniejszość mieszają się ze sobą i że ciężko jest być obecnym tu i teraz



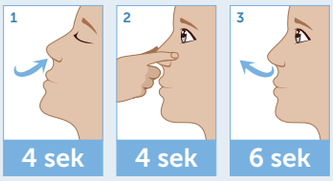
Dla wielu wieczory mogą wywoływać złe wspomnienia.

Niektórzy maja trudności z zaśnięciem wieczorami i często budzą się w nocy.

Rady co do polepszenia snu znajdziesz na str 16-20

CO MOŻESZ ZROBIĆ SAM/SAMA?

Tu kilka propozycji do ćwiczeń które mogą Ci pomóc radzić sobie z bolesnymi myślami, wspomnieniami i uczuciami. Niektóre ćwiczenia powinno wykonywać się regularnie, także w spokojnych chwilach, tak by efektywnie działały gdy ich potrzebujemy.



1. Ćwiczenia oddechowe

Rozluźnienie i ćwiczenia oddechowe (str. 9-10) to także dobre sposoby na stonowanie silnych uczuć i uspokojenie tej części układu nerwowego które są odpowiedzialne za reakcje fizyczne.

2. Uziemienie

Jeżeli na przykład było się narażonym na przemoc, można mieć uczucie jakby to działo się ponownie i jakby było się z powrotem tam gdzie to się wydarzyło. Tu jest kilka przykładów na to jak możesz używać swoich zmysłów jako narzędzi do pomocy by być obecnym tu i teraz. Usiądź na krześle z obiema nogami na podłodze i z plecami opartymi o oparcie krzesła. Połóż ręce na kolanach. Skup się na nogach i poczuj jak nogi dotykają ziemi. Wyobraź sobie że twoje nogi zakorzeniają się w podłożu i w ziemi. Jakie to uczucie?

Albo, możesz:

- Wziąć ciepły lub zimny prysznic.
- Zjeść cos kwaśnego, ostrego albo słodkiego.
- Wypicie ciepłego albo zimnego napoju.

Próbuj skupić się tak długo jak się da. Zapamiętaj odczucia które się pojawiają gdy wykonujesz ćwiczenia.

3. Bezpieczne miejsce

Pomyśl o jakimś miejscu które sprawia że czujesz się spokojny/a i bezpieczny/a. Może to być miejsce w którym byłeś/aś albo miejsce które widziałeś/aś w filmie albo o którym słyszałeś/aś. Może to być w domu u ciebie samego/samej albo u kogoś kogo znasz, albo może to być jakieś miejsce na łonie natury. Możesz także utworzyć jakieś miejsce w twojej wyobraźni.

Wyobraź sobie szczegóły tego miejsca: kolory, zapachy, dźwięki. Wyobraź sobie słońce, poczuj wiatr albo temperaturę. Poczuj jak to jest być bezpiecznym.

Możesz odwiedzić to miejsce kiedy tylko będziesz chciał/a i tak często jak będziesz chciał/a. Z czasem samo myślenie o twoim miejscu bezpieczeństwa będzie sprawiało że będziesz czul/a się spokojniejszy/a i bezpieczniejszy/a.

Pomoc i wsparcie podczas odsiadywania kary i po wyjściu z więzienia

Wielu więźniów uważa że ciężko jest szukać pomocy lub wsparcia mimo iż jej potrzebują.

The reason for this could be, among other things, that they do not trust the legal system and the prison staff, are afraid of being seen as weak or that they do not know where to seek help.

Jeżeli masz potrzebę pomocy lub wsparcia możesz skontaktować Się z pracownikami więzienia.

Napisz kartkę o rozmowę do osoby z którą chciałbyś/chciałabyś mieć kontakt i daj ją strażnikowi. Może to być personel medyczny, strażnik pierwszego kontaktu, terapeuta środowiskowy albo ksiądz więzienny.

Chcesz mieć odwiedziny?

Samotność za murami może być duża, a odwiedziny dobrowolnej osoby z poza więziennych murów może wiele znaczyć w monotonnej codzienności więziennej. Gość lub po norwesku tak zwany «besøkvsvenn» (przyjaciel odwiedzający) to osoba która jest powiązana z jakąś organizacją pozarządową taką jak Czerwony Krzyż lub Wayback. Jeżeli masz ochotę mieć taką osobę która mogłaby Cię odwiedzać napisz kartkę do księdza więziennego z prośbą o rozmowę.

Czy chcesz mieć z kim porozmawiać przez telefon?

Niektórzy uważają ze ciężko porozmawiać z kimś obcym twarzą w twarz. Łatwiej może być poprowadzić rozmowę przez telefon. Telefony pomocy jest darmową usługą telefoniczną dla wszystkich którzy maja potrzebę porozmawiania z kimś. Umów z twoim strażnikiem pierwszego kontaktu żebyś mógł/a zapisać numery telefonu, a także ustalcie że rozmowy mają być bez niepodlsuchiwane, że mają być darmowe i że nie mają być odejmowane od twojego czasu telefonicznego.

Telefon pomocy do organizacji Mental Helse Tlf: 116 123

Otwarte: całą dobę, przez cały rok.

Telefon pomocy do Czerwonego Krzyża Tlf: 815 55 201

Otwarty: Poniedziałek - Piątek 09.00-16.00.

Photo: The Norwegian Correctional Service

Gdzie możesz szukać pomocy po wypuszczeniu?

Przygotowanie do wypuszczenia

Dobre informacje ułatwiają jak najlepszy powrót do społeczeństwa. Na **www.tilbakeføring.no** są zgromadzone aktualne informacje o powrocie do społeczeństwa po pobycie w więzieniu. Strona internetowa porusza tematy jak: mieszkanie, ekonomia, praca/wykształcenie, zdrowie i sieć społeczną. Pod każdym tematem znajdują się informacje o tym jak można pracować w czasie pobytu w więzieniu, by zapewnić sobie jak najlepszy powrót. Strona internetowa może być wykorzystywana jako narzędzie pracy przez Ciebie jako więźnia, pracowników więzienia, innych współpracowników a także bliskich.

Przy wypuszczeniu

Wypuszczenie jest zazwyczaj duża radością dla tych których to dotyczy. Ale może to także wydawać się straszne. Po spędzeniu wielu miesięcy, lub lat w więzieniu, bycie poza murami może wydawać się obce. Dlatego dobrze może być jeżeli osoba która ma Cię odebrać z więzienia będzie czekała przy bramie, tak byś nie musia/ła być samemu/ej w tej sytuacji przejściowej. Dla tych więźniów którzy nie maja nikogo kto mógłby pomoc organizacje pozarządowe takie jak **WayBack** czy **Czerwony Kryz** oferują możliwość pomocy i w sparcia przy wypuszczeniu.

Po wypuszczeniu

By z powrotem wrócić do społeczeństwa po pobycie w więzieniu można potrzebować więcej niż pracy, mieszkania i usług służby zdrowia. Kilka organizacji pozarzadowych oferuje różne oferty takie jak praktyczna pomoc, zajęcia i s ieć towarzyska po wypuszczeniu.

Anonimowi narkomani (NA) to grupa dla osób które mają problemy z używkami którzy regulanie się spotykają by sobie pomagać w byciu trzeźwym /czystym. By być członkiem tej grupy, nie trzeba być trzeźwym/czystym ale trzeba mieć chęć do bycia trzeźwym/czystym.

Po więcej informacji o NA w twojej gminie możesz zapytać twojego strażnika pierwszego kontaktu albo koordynatora wypuszczenia, albo możesz wysłać mejla pod adres: ***webmaster@nanorge.org.***

Wayback to przykład organizacji która proponuje takie oferty. Mają stale godziny w których są w więzieniu. Inne organizacje z którymi można się skontaktować podczas odbywania kary to For Fangers pårørende. W dodatku są również inne lokalne oferty które odgrywają ważna role w pracach przywróceniowych, takie jak organizacje **Kirkens bymisjon** i **Crux**.

Po przegląd, i więcej informacji o ofertach które są powiązane z więzieniem w którym jesteś, i w mieście w którym się znajdujesz możesz zapytać swojego strażnika pierwszego kontaktu. Najlepiej jest nawiązać kontakt z systemami pomocy poza murami już przed wypuszczeniem.

Jeżeli potrzebujesz pomocy zdrowotnej kluczową osobą jest twój lekarz rodzinny

Gdy odbywasz karę w więzieniu za wyrok, to lekarz więzienny jest twoim lekarzem rodzinnym. Po wypuszczeniu masz innego lekarza rodzinnego.
Jeżeli chcesz mieć innego lekarza rodzinnego, możesz go zmienić. Sam/sama możesz to zrobić poprzez stronę «fastlegesiden» na helsenorge.no

Jeżeli nie jesteś pewna/pewny odnośnie tego kto jest twoim lekarzem rodzinnym, zadzwoń pod 23 32 70 00 albo wejdź na stronę «fastlegesiden» na helsenorge.no.

Ta broszura o samopomocy jest stworzona dla osób w więzieniu. Broszura zawiera informacje o zdrowiu psychicznym, i wskazówki odnośnie tego jak możesz zadbać o siebie będąc w więzieniu.

Broszura jest stworzona w współpracy z SIFER-Nord, Kriminalomsorgen (Służba więzienna), więźniami, WayBack, Helsekompetanse (Kompetencje Zdrowotne), Universitetssykehuset Nord-Norge (Szpital uniwersytecki w północnej Norwegii).

Photos: Universitetssykehuset Nord-Norge v/ Helsekompetanse, Colourbox, Shutterstock and Unsplash

UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCEVIESSU

HELSE NORD