

Informacija tiems, kurie kameroje  
praleidžia per parą 22 valandas ar daugiau

# IZOLIUOTIESIEMS



Papasakosime jums, kokios yra įprastinės reakcijos į izoliaciją  
Ir ką galėtumėte padaryti, kad situacija būtų lengvesnė



Lituisk

Skandinavijos izoliacijos tinklas

## Stresas

Sunku būti izoliuotam. Dauguma žmonių, patekę į kalėjimą, reaguoja neigiamai. Jūs turite mažai kontaktų su kitais žmonėmis. Jūs turite mažiau galimybių daryti įtaką tam, kas vyksta su jumis ir jūsų aplinka. Galbūt jūs jaudinatės dėl savo šeimos ir jos ilgitės.

Kai esate izoliuotas, patirti stresą yra normalu. Ir organizmas, ir jausmai reaguoja į izoliaciją.

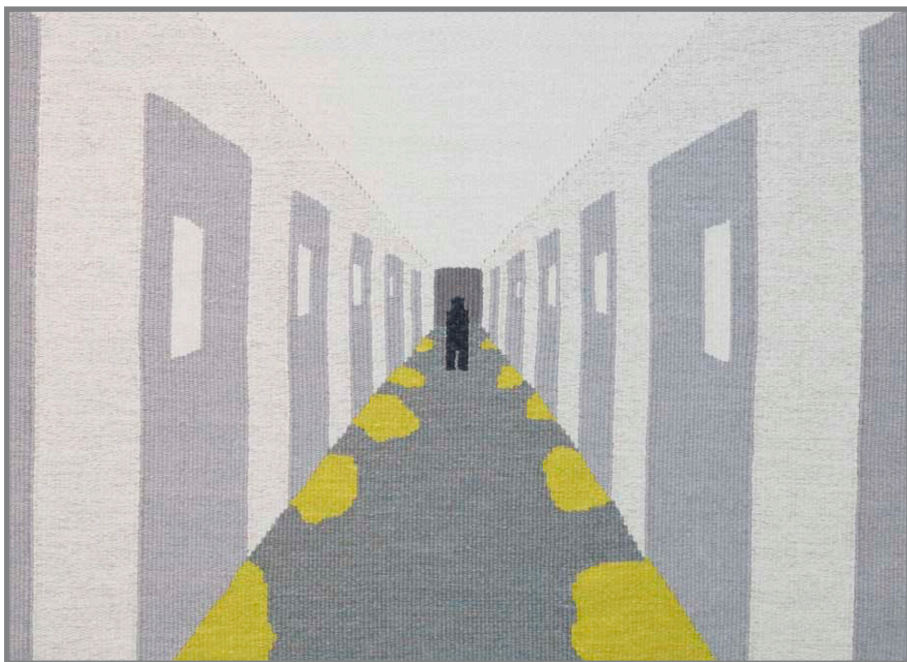
Informacija šioje brošiūroje gali padėti jums išmokti atsipalaiduoti ir geriau miegoti. Patarsime, kaip jums lengviau praleisti dienas izoliacijoje.

Patarsime, kaip pasiekti, kad vėlesnis laikas, kai turėsite daugiau kontakto su kitais, jums taptų lengvesnis. Daugelis žmonių stipriausias reakcijas patiria būtent tada.

Yra daug įprastinių stresinių reakcijų į izoliaciją. Kai kurie stresinių reakcijų iš viso nepatiria, kiti patiria nedaug, o kai kurie jų patiria daug.

### Gal jums sunku perskaityti arba suprasti, ką mes rašome?

Kreipkitės į darbuotoją, kuris padės jums perskaityti visą brošiūros turinį. Galite kreiptis į darbuotoją, kuriuo pasitikite, kunigą, socialinį patarėją arba sveikatos įstaigos darbuotoją.



## Jūs patiriate stresinę reakciją, jeigu

- jums sunku susikaupti
- Jūs lengviau pamirštate
- Pavargstate
- Sunkiai užmiegate
- Jums skauda pilvą
- Jūsų nuotaika yra bloga
- Greičiau supykstate ir susierzinate
- Jums skauda galvą
- Jūsų raumenys yra sustingę ir maudžia
- Jūs per mažai valgote arba neturite apetito
- Esate susirūpinęs
- Esate nuliūdęs
- Dažniau verkiate
- Jaučiate, kad „prarandate save“ Bijote „išprotėti“
- Jaučiate nerimą arba paniką
- Jums tampa sunku būti šalia kitų žmonių
- Pastebite, kad psichikos ligos, kurios jus vargino anksčiau, vėl paūmėjo

## Šioje brošiūroje aptarsime, ką galite padaryti, kad pasijustumėte geriau:

- atsipalaiduokite
- laikykitės režimo ir būkite aktyvus
- Susikurkite kuo įvairesnę dieną
- Priimkite pasiūlymus, kuriuos gaunate
- Šiek tiek pasitreniruokite kameroje ir išeikite į lauką
- Stenkitės pagerinti miegą
- nesijaudinkite be reikalo
- Su kažkuo pasišnekėkite
- Jeigu galite, rašykite laiškus
- Sudarykite darbų sąrašą /atmintinę
- Palaikykite kontaktą su šeima ir draugais, jei galite
- Neignoruokite savo psichikos reakcijų
- Pasikalbėkite su sveikatos priežiūros darbuotoju, psichologu, kunigu ar kitais
- Kreipkitės pagalbos, jeigu jums kyla minčių apie savęs žalojimą arba savižudybę

## Atkreipkite dėmesį į stresą

Paprastai galite išvengti situacijų, kurios jums kelia stresą. Kalėjime išvengti situacijos negalite. Todėl yra svarbu, kad jūs galvotumėte, kaip galite pasirūpinti savimi. Turime jums 11 patarimų ir rekomendacijų.

Slaugytojas, gydytojas arba psichologas gali jums padėti, jeigu turite sveikatos problemų. Ir pats galite daug ką nuveikti. Juk jūs pats geriausiai žinote, kaip jaučiatės.

### 1. Atsipalaiduokite

Kai esate izoliuotas, atsipalaiduoti gali būti sudėtinga. Galbūt esate susirūpinęs ir apimtas nerimo. Jūs praradote galimybę daryti tai, ką paprastai darote, norėdamas nusiraminti.

**PATARIMAI:** Pabandykite atsipalaiduoti, nors ir sudėtinga. Organizmui yra svarbu, kad jūsų jausmai nurimty. Raskite naujų būdų atsipalaiduoti. Pavyzdžiui, tai gali būti kvėpavimo pratimai arba ramios muzikos klausymas.

Sugebėjimas atsipalaiduoti pats savaite neateina. Daugelis turi skirti laiko praktikai, ypač susidarius naujoms aplinkybės arba naujoms situacijoms. Jeigu nesugebate atsipalaiduoti, kreipkitės į kalėjimo darbuotoją, sveikatos priežiūros specialistą arba kunigą, kurie galėtų jums patarti. Sudarykite sąrašą dalykų, kurie paprastai padeda jums atsipalaiduoti. Imkitės to, ką įmanoma daryti.

**KVĖPAVIMO PRATIMAI:** Patogiai atsisėskite arba atsistokite ir uždėkite ranką ant pilvo. Įkvėpkite skaičiuodami

iki 7. Iškvėpkite skaičiuodami iki 11. Pratimo esmė yra ilgesnis iškvėpimo laikas negu įkvėpimo laikas. Tęskite pratimą kelias minutes, kol pasijusite ramesnis.

Taip pat galite žiūrėti į medžio nuotrauką. Dabar pradėkite akimis sekti kiekvieną keturkampio kraštą ir skaičiuokite iki penkių. Iškvėpkite ties pirmuoju kraštu. Sulaikykite kvėpavimą ties antruoju. Ties trečiuoju ramiai įkvėpkite. Sulaikykite kvėpavimą ties ketvirtuoju. Dabar sugrįžote ten, nuo ko pradėjote. Kartokite pratimą, kol kūną apims atsipalaidavimo jausmas.

### 2. Laikykitės režimo ir būkite aktyvus

Bandykite laikytis sveiko gyvenimo režimo. Kelkitės kasdien tuo pačiu metu, nueikite į vonią, išsivalykite dantis, reguliariai valgykite sveiką maistą, palaikykite tvarką kameroje. Užpildykite dieną kiek įmanoma daugiau darbų ir projektų. Dalyvaukite veiklose, kuriose paprastai nedalyvautumėte. Skirkite laiko nedideliems kasdieniniams darbams. Esant kalėjime, aktyvumas yra naudingas jūsų kūnui ir mintims.

Papasakokite kalėjimo bibliotekininkui, ką mėgstate skaityti, ir paprašykite rekomendacijų. Jeigu jums sunku susikaupti, gali būti, jog jums yra sunku skaityti ir prisiminti, ką perskaitėte. Tegu tai nesustabdo jūsų nuo skaitymo. Jeigu sugebate perskaityti vienu metu pora puslapių, tai ir skaitykite, o kai nebepajėgsite, sustokite. Neturėkite didesnių tikslų nei tie, kuriuos žinote, jog galite įveikti. Jeigu nesugebate padaryti tiek daug kiek paprastai, vis tiek kažką darykite.



### 3. Susikurkite kuo įvairesnę dieną

Kai esate izoliuotas kalėjime, gali būti sudėtinga susikurti kuo įvairesnę kasdienybę. Būkite kūrybingas ir sugalvokite naujų dalykų. Keiskite sėdėjimo vietą. Pavyzdžiui, nustatyti metu galite persėsti nuo lovos ant

kėdės. Skirkite laiko pomėgiams, pavyzdžiui, knygų skaitymui, laiškų arba dienoraščio rašymui. Kiekvieną dieną susiplanuokite konkretų skirtingų veiklų laiką. Pasistenkite kiek įmanoma daugiau judėti, kad būtų stimuliuojami smegenys, raumenys ir kraujo apytaka.



## 4. Priimkite pasiūlymus, kuriuos gaunate

Priimkite pasiūlymus, kurių sulaukiate. Galbūt jums atrodo, jog jums pateikti pasiūlymai yra nuobodūs. Galbūt jūsų nedomina siūloma veikla. Esant kalėjime, ir ypač esant izoliacijoje, aktyvumas yra naudingas sveikatai.

Pasinaudokite galimybėmis treniuotis, išeikite į lauką ir dalyvaukite įvairiuose kursuose bei veiklose. Pavyzdžiui, galite pasiskolinti knygą, paprašyti leisti pasinaudoti kompiuteriu, pasiskolinti kompaktinių ir dvd plokštelių, gitarą arba kortų kaladę. Pasiteiraukite darbuotojų, kokių galimybių yra jūsų skyriuje.

## 5. Treniruokitės kameroje ir išeikite į lauką

Kasdien sportuokite kameroje. Pavyzdžiui, galite daryti atsilenkimus, kilnoti rankas, atlikti nugaros stiprinimo pratimus, kvėpavimo pratimus, „lentą“, jogos pratimus arba meditaciją. Stenkitės, kad kūnas judėtų.

Priimkite pasiūlymą kasdien išeiti į lauką. Judėti yra naudinga. Be to, grynas oras ir dienos šviesa padeda išlaikyti sveikatą ir nuotaiką, netgi jei oras yra blogas. Buvimas lauke padeda įveikti depresiją.



## 6. Stenkitės pagerinti miegą

Ji lovą gulkitės tik tada, kai einate miegoti. Jeigu lovoje pragulite didelę dienos dalį, jums vakare atsigulus, organizmas negauna signalo „dabar jau reikia miegoti“. Todėl venkite bereikalingai ilgai gulėti lovoje, pavyzdžiui, kai žiūrite televizorių. Geriau sėdėkite ant kėdės. Prieš pat gulantis miegoti venkite žiūrėti televizijos programų, kurios priverčia jus įsitempti arba susijaudinti. Tai organizmui sukelia įtampą, dėl ko sunkiau užmigti.

Susikurkite pastovių ritualų, kuriuos kartokite kas vakarą, kai ruošiatės miegoti. Pastovi rutina gali būti, pavyzdžiui, dantų iššivalymas, televizoriaus išjungimas, žurnalo paskaitymas ir šviesos išjungimas. Pasirinkite jums tinkamą režimą. Režimo tikslas yra sulėtinti tempą ir nurimti.

Po 18 valandos vakaro pasistenkite negerti kavos, arbatos arba kolas. Kavoje, arbatoje ir koloje yra kofeino. Kofeinas neleidžia jums užmigti. Būti kalėjime yra stresas. Netgi jei anksčiau neturėjote problemų dėl miego, dėl kalėjimo streso net ir nedidelė dozė kofeino gali neleisti jums užmigti.

## 7. Be reikalo nesijaudinkite

Jeigu turite daug ką apgalvoti, pabandykite užrašyti savo rūpesčius ant popieriaus lapo, kad pamatytumėte, ar galite ką nors padaryti. Spręskite savo rūpesčius, jeigu galite.

Jeigu dėl konkretaus rūpesčio nieko padaryti negalite, pabandykite jo atsikratyti. Jeigu jaudinatės dėl to, ko negalite išspręsti, jūsų organizme stresas stiprėja.

Daugelis mano, kad yra naudinga su kažkuo aptarti rūpesčius, kurių negalite išspręsti. Galbūt kažkas gali jums padėti rūpesčius nuslopinti.

## 8. Su kažkuo pasišnekėkite

Daugumai žmonių reikia kalbėtis su kitais žmonėmis. Kalėjime yra ribotos socialinių kontaktų galimybės, ypač jeigu esate izoliuotas. Pasinaudokite tomis galimybėmis, kurias gaunate.

Jeigu pasitikite kuriuo nors darbuotoju, galite pasišnekėti su juo arba ja. Tai gali būti kalėjimo pareigūnas ar ryšių palaikymo pareigūnas, kalėjimo kunigas, socialinis darbuotojas, psichologas ar kitas sveikatos priežiūros darbuotojas. Pasišnekėkite su jais jums rūpimais klausimais ir paprašykite patarimo.

Sveikatos priežiūros darbuotojas ir kunigas nėra kalėjimo darbuotojai, jiems galioja konfidencialumo įsipareigojimas.

Taip pat galite pasišnekėti su savo advokatu telefonu arba galite paprašyti, kad jis ar ji jus aplankyty.

## 9. Rašykite laiškus, jeigu galite

Daugelio nuomone, rašyti yra naudinga. Rašykite laisvėje esančiam asmeniui arba pats sau. Daugeliui atrodo, kad rūpesčiai sumažėja, kai jie apie juos parašo. Galite kreiptis pagalbos, jeigu jums sunku rašyti.

## 10. Sudarykite darbų sąrašą/atmintinę

Gali būti, kad dėl streso atsimenate prasčiau nei paprastai. Jeigu pastebite, kad pamirštate daugiau nei įprastai, būtų gerai susidaryti darbų sąrašą/atmintinę. Susidarykite atmintinę prieš susitikimą su advokatu, kad prisimintumėte ir užduotumėte visus jums rūpimus klausimus. Užsirašykite, ką susitarėte su advokatu arba kitais asmenimis.

## 11. Palaikykite kontaktą su šeima ir draugais

Daugelis kalėjime ilgisi savo šeimos ir draugų. Gyvenimas laisvėje tęsiasi be jūsų. Gali būti skaudu galvoti, kad jūsų šeima ir draugai gyvena kaip anksčiau, o jūsų ten nėra. Galbūt jūs dėl jų jaudinatės.

Pasistenkite išlaikyti kontaktą skambučiais arba rašydamas laiškus, jeigu galite. Priimkite svečius, kai gaunate tokią galimybę. Būnant kalėjime yra svarbu palaikyti ryšį su šeima ir draugais.









## Neignorukite savo psichikos reakcijų

Pateikėme jums 11 patarimų, kaip pasijusti geriau būnant izoliacijoje. Nepaisant visų jūsų pastangų lengviau išgyventi izoliaciją, jums vis tiek gali būti sunku. Todėl norime pasakyti, ką galite padaryti, kai izoliacija tampa ypatingai sunki. Norime jums patarti, kur kreiptis pagalbos, ir kokios reakcijos gali kilti, jums išėjus iš izoliacijos.

## Informuokite apie psichikos ligas

Psichikos ligos kalėjime gali paūmėti. Jei jums nustatyta psichiatrinė diagnozė arba atsiranda nerimą keliančių simptomų, svarbu kuo greičiau apie tai informuoti gydytoją ar kitą sveikatos priežiūros specialistą.

Daugelis įkalintų žmonių patiria, kad būdami izoliuoti nuo visuomenės, jie praranda savo gyvenimo kontrolę. Kontrolės praradimas gali būti nemaloni patirtis. Nelaikykite savyje baimės dėl ligos ar psichozės. Pasikalbėkite su sveikatos priežiūros specialistu, psichologu, kunigu arba kalėjimo darbuotoju. Jie žino, kad jūsų situacija yra sunki, ir gali patarti bei palaikyti jus sunkiu metu.

## Kreipkitės pagalbos, jeigu kyla minčių apie savižudybę arba savęs žalojimą

Jei jums kyla minčių apie savižudybę arba savęs žalojimą, svarbu, jog apie tai informuotumėte, kad galėtumėte apie tai su kuo nors pasišnekėti. Slaugytojas, psichologas, kunigas arba pareigūnas, kuriuo pasitikite, gali su jumis pasikalbėti ir padėti susidoroti su sudėtingomis mintimis. Sunkių metu gali būti naudinga pasikalbėti su žmogumi, kuris išklauso ir supranta.

## Jūs galite paprašyti pagalbos pateikti skundą

Jūs turite teisę apskųsti sprendimą dėl izoliavimo nuo bendruomenės. Darbuotojai privalo padėti jums suformuluoti skundą. Taip pat galite kreiptis į savo advokatą, jeigu jį turite. Arba galite paprašyti „Jussbuss“ patarimo dėl jūsų situacijos. Jie teikia nemokamą pagalbą kaliniams.

„Jussbuss“ taip pat yra parengęs kalinių teisių vadovą, kuris yra visuose kalėjimuose. Galite paprašyti darbuotojo pasiskolinti šią knygą. Galite skambinti „Jussbuss“ kiekvieną darbo dieną nuo 10 iki 15 valandos telefonu 22 84 29 00.

## Iš izoliacijos į bendruomenę

Dauguma laukia, kol bus išleisti iš izoliacijos, tačiau perėjimas nuo izoliacijos į bendruomenę vis tiek gali būti sunkus. Jūs atgaunate tai, ko ilgėjotės, pavyzdžiui, galimybę su kažkuo pasišnekėti arba kartu kažką nuveikti. Jeigu izoliuotas buvote ilgai, gali būti sunku būti su kitais žmonėmis. Neužsisklęskite. Sutikite, kai jus kviečia kur nors dalyvauti. Pamažu vėl priprasite būti su kitais žmonėmis.

Izoliacijoje esantys žmonės turi labai mažai fizinio kontakto su kitais. Apsikabinimai arba paplekšnojimai į petį yra reti. Todėl kai kuriems atrodo keista ar nemalonu, kai juos kas draugiškai arba švelniai liečia, ir kalėjime, ir išėjus iš kalėjimo. Išėjus iš kalėjimo yra normalu kitaip reaguoti į lietimą.



## Apie Skandinavijos izoliacijos tinklą

Skandinavijos izoliacijos tinklas jungia profesionalus, savanorius ir organizacijas Skandinavijos šalyse. Mūsų tikslas yra geriau išsiaiškinti, kaip izoliacija veikia žmones. Mes kritiškai vertiname tai, kad Skandinavijos kalėjimuose izoliacija yra plačiai taikoma. Šios brošiūros tikslas yra sumažinti izoliacijos sukeltą žalą. Jeigu turite prieigą prie interneto, galite apie mus paskaityti mūsų interneto svetainėje.

Skandinavijos izoliacijos tinklui priklauso šios brošiūros autorinės teisės. Jeigu naudosite ne Norvegijoje, susisiekite su mumis per mūsų svetainę:

[www.isolation.network](http://www.isolation.network)