

Если вы изолированы в камере 22 часа в сутки и более В ИЗОЛЯЦИИ



Стресс

Находиться в изоляции тяжело. Большинство людей негативно реагируют на содержание под стражей. Ваши контакты с другими людьми ограничены. У вас почти нет возможностей повлиять на то, что происходит с вами и в вашем окружении. Возможно, вы переживаете за свою семью и скучаете по близким вам людям.

Находясь в изоляции, совершенно естественно испытывать стресс. Изоляция воздействует и на физическое, и на эмоциональное состояние человека.

Из этой брошюры вы узнаете, как научиться расслабляться и улучшить свой сон. Мы также дадим советы о том, как легче переносить дни в изоляции.

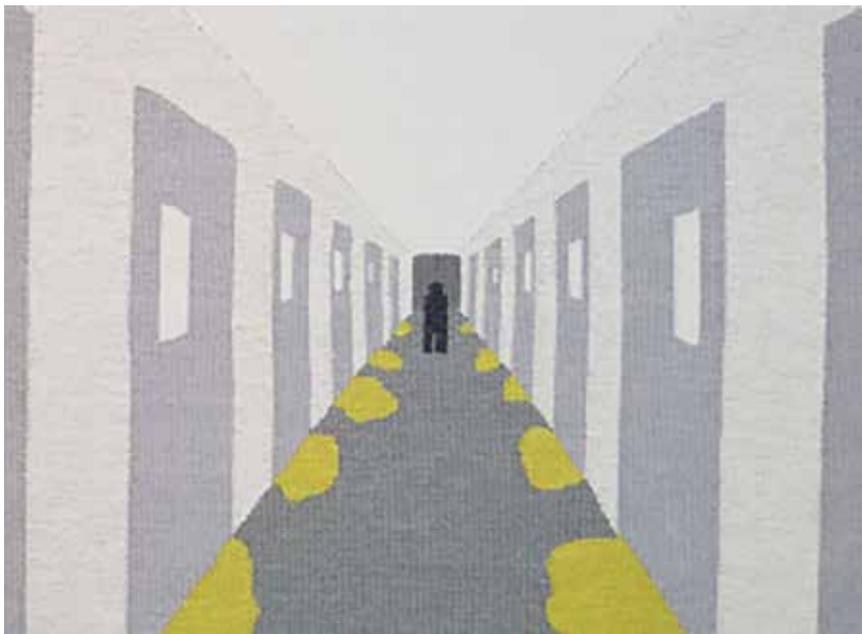
Мы также предложим советы, как облегчить дни, когда у вас

снова будет больше контактов с другими людьми. Многие реагируют на это еще сильнее.

Есть много распространенных видов реакции людей на стресс в условиях изоляции. Одни вообще не страдают от стрессовых реакций, у других наблюдаются лишь отдельные их виды, а третьи испытывают многочисленные разнообразные реакции.

Вам трудно прочитать или понять то, что о чем мы рассказываем здесь?

Обратитесь за помощью, чтобы вместе прочитать брошюру и разобраться в ее содержании. Вам может помочь в этом кто-то из сотрудников СИЗО, священник/имам, посещающий следственный изолятор, медицинские сотрудники или волонтеры.



Вы переживаете реакцию на стресс, если

- вам трудно концентрировать внимание
- вы стали забывчивы, не полагаетесь на свою память
- вы испытываете постоянную усталость
- у вас нарушен сон
- у вас болит живот
- у вас плохое настроение
- вы легче злитесь и раздражаетесь
- вы страдаете от головной боли
- вы испытываете скованность и боли в мышцах
- вы слишком мало едите или теряете аппетит
- вы беспокойны
- вам грустно
- вы чаще плачете
- вам кажется, что вы теряете себя, боитесь, что «сходите с ума»
- вы испытываете приступы тревоги или паники
- вам трудно быть в обществе других людей
- вы замечаете, что проблемы с психическим здоровьем, которые вы испытывали в прошлом, теперь возвращаются

В этой брошюре мы описываем, что можно сделать, чтобы чувствовать себя лучше

- расслабьтесь
- соблюдайте распорядок дня и будьте активны
- избегайте монотонности, вносите элементы разнообразия в течение дня
- принимайте получаемые предложения активности/участия в чем-то
- занимайтесь физическими упражнениями и выходите на прогулку
- старайтесь обеспечить себе достаточный и здоровый сон
- не переживайте без необходимости
- разговаривайте с кем-нибудь
- пишите письма, если можете
- пишите себе записки-напоминания
- если возможно, поддерживайте контакты с семьей и друзьями
- относитесь серьезно к реакциям вашей психики
- поговорите с медицинским сотрудником, психологом, священником или другими специалистами
- обратитесь за помощью, если у вас появляются мысли причинить себе вред или покончить жизнь самоубийством

Стресс — это то, на что вы можете повлиять

Ситуаций, которые вызывают у вас стресс, чаще всего вы можно избежать. Но когда вы лишены свободы, у вас нет возможности уйти из этой ситуации. Поэтому важно, чтобы вы думали о том, как позаботиться о себе. У нас есть для вас 11 советов.

Если у вас проблемы со здоровьем, вам могут помочь медицинские Сотродники. Но многое вы можете сделать сами. Ведь вы сами — лучший эксперт в том, что касается вашего самочувствия.

1. РАССЛАБЬТЕСЬ

Находясь в изоляции, может быть трудно полностью расслабиться. Возможно, вы ощущаете тревогу и беспокойство. Вы отрезаны от возможности использовать ваши обычные способы и средства, чтобы расслабиться.

ПОДСКАЗКА: Постарайтесь расслабиться, даже если это трудно. Для организма важно, чтобы чувства и эмоции были в равновесии. Найдите новые способы расслабиться. Например, можно делать дыхательные упражнения или слушать спокойную музыку.

Суметь расслабиться не всегда просто. Возможно, вам придется длительное время тренироваться, прежде чем вы добьетесь успеха, особенно находясь в новой среде или ситуации. Если вам не удастся расслабиться, обратитесь к персоналу СИЗО, медицинским работникам или священнику/има-

му, которые помогут вам советом. Составьте список того, что обычно помогает вам расслабиться. Старайтесь делать то, что в ваших силах.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

Сядьте или встаньте в удобную позу и положите руку на живот. Выполняйте вдох, считая до семи. Выполняйте выдох, считая до одиннадцати. Смысл этого упражнения состоит в том, что вы затрачиваете больше времени на выдох, чем на вдох. Повторяйте упражнение несколько минут, пока не почувствуете себя спокойнее. Также можно посмотреть на картину с изображением дерева. Начинайте следовать глазами вдоль каждой из сторон картины, считая до четырех. Делайте выдох, следуя глазами вдоль кромки первой стороны картины. Задержите дыхание на следующей стороне. Дышите спокойно, следуя глазами вдоль кромки третьей стороны. Задержите дыхание, следуя вдоль четвертой стороны. Итак вы вернулись в исходную точку. Повторяйте упражнение, пока вы не почувствуете, что ваше тело расслаблено.

2. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РАСПОРЯДКА ДНЯ И БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Постарайтесь придерживаться разумного распорядка, к которому вы привыкли. Вставайте каждый день в одно и то же время,

принимайте душ, чистите зубы, ешьте здоровую еду в одно и то же время и поддерживайте чистоту в вашей комнате. Заполняйте дни как можно большим количеством различных занятий и проектов. Принимайте участие и в том, в чем вы обычно не участвуете. Используйте время на выполнение мелких повседневных задач. Активность положительно сказывается на человеческом организме и мышлении, если вы находитесь взаперти.

Сообщите библиотекарю, что вы любите читать, и попросите рекомендаций. Если вы испытываете сложности с концентрацией внимания, вам, возможно, будет трудно читать и запоминать прочитанное. Пусть это не останавливает вас. Если у вас получается читать по паре страниц за один присест, так и делайте, останавливаясь, когда не получается одолеть больше. Не

ставьте себе более высоких целей, чем такие, с которыми вы уверены, что справитесь. Если у вас не хватает сил делать столько, сколько вы делаете в обычной ситуации, все же делайте что-нибудь.

3. ИЗБЕГАЙТЕ МОНОТОННОСТИ, РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЙ ДЕНЬ

Вносить в свои будни разнообразие, когда сидишь в тюрьме и изолирован от общества, может быть нелегко. Проявляйте изобретательность, находите возможности. Меняйте место, на котором сидите. Например, в определенные часы дня вы можете сидеть на кровати, в другое время — на стуле. Уделяйте время любимым/приятным занятиям: чтению книг, написанию писем или ведению дневника. В своем распорядке дня вы можете опреде-





лить время для тех или иных занятий. Старайтесь как можно больше двигаться, чтобы стимулировать мозг, мышцы и кровообращение.

4. ПРИНИМАЙТЕ ПОЛУЧАЕМЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ АКТИВНОСТИ/УЧАСТИЯ

Используйте предоставляющиеся возможности. Может быть, вам кажется, что то, что вам предлагают, скучно. Может быть, вас не интересуют предлагаемые занятия. Но когда вы находитесь в заключении, для сохранения здоровья важно быть активным.

Используйте возможность заниматься спортом, выходить на прогулку и участвовать в предлагаемых видах активности. Расспросите персонал, какие возможности имеются в вашем отделении. Когда вы находитесь в тюрьме, и особенно в изоляции, для вашего здо-

ровья важно, чтобы вы старались быть активным.

5. ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В КОМНАТЕ И ВЫХОДИТЕ НА ПРОГУЛКУ

Занимайтесь физическими упражнениями в своей комнате каждый день. Можно, например, делать приседания, отжимания, упражнения для спины, дыхательные упражнения, планки, заниматься йогой или медитацией. Старайтесь больше двигаться.

Используйте возможность выходить на прогулку каждый день. Движение необходимо организму. При этом свежий воздух и дневной свет важны для поддержания здоровья, так и настроения, даже в непогоду. Пребывание на воздухе повышает сопротивляемость депрессии.



6. СТАРАЙТЕСЬ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ДОСТАТОЧНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СОН

Ложитесь в постель, только когда подходит время сна. Если вы проводите большую часть дня лежа в кровати, ваш организм не будет воспринимать ваше укладывание в постель вечером как сигнал о том, что пора спать. Поэтому не ложитесь в постель без необходимости, например, пока вы смотрите телевизор. Вместо этого сядьте на стул. Старайтесь не смотреть перед сном телепрограммы, которые вызывают у вас напряжение или приводят к возбужденному душевному состоянию. Возникшее в организме напряжение затрудняет засыпание.

Создайте вечернюю рутину — твердую привычку совершать определенную последовательность действий каждый раз, когда ложитесь спать. Такой рутинной может быть, например, чистка зубов, выключение телевизора, непродолжительное чтение журнала, выключение лампы. Выберите то, что подходит вам. Цель такой рутины — помочь вам расслабиться и успокоиться. Постарайтесь не пить кофе, чай или колу после шести часов вечера. Кофе, чай и кола содержат кофеин. Кофеин поддерживает состояние бодрствования. Находящегося взаперти человека легко вывести из равновесия, привести в возбужденное состояние. Даже если раньше у вас не было проблем со сном, стресс от пребывания в заключении способен ухудшать сон при употреблении даже небольших количеств кофеина.

7. НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ

Если у вас много проблем, мысли о которых вас не оставляют, запишите

их на бумаге и затем посмотрите, можете ли вы что-то с ними поделать. Если такая возможность есть, примите меры для решения беспокоящих вас проблем. Если таких возможностей нет, попробуйте отложить эти мысли в сторону. Когда вы беспокоитесь о чем-то, что невозможно решить, уровень стресса в организме возрастает.

Многим помогает поговорить с другим человеком о тех проблемах, для решения которых ничего невозможно сделать. Может быть, такой разговор поможет вам приглушить беспокойство.

8. РАЗГОВАРИВАЙТЕ С КЕМ-НИБУДЬ

У большинства людей имеется потребность разговаривать с другими людьми. Под стражей/в заключении возможности социального общения ограничены, особенно если вы находитесь в изоляции. Используйте те возможности, которые у вас появляются.

Если вы испытываете доверие к кому-либо из персонала, разговаривайте с ними. Это может быть кто-либо из сотрудников СИЗО, священник/имам, волонтер или медицинский сотрудник. Поговорите с ними о том, что вам нужно, и попросите совета.

Вы также можете поговорить со своим юридическим представителем по телефону.

9. ПИШИТЕ ПИСЬМА, ЕСЛИ МОЖЕТЕ

Многим помогает писать письма. Пишите кому-нибудь за пределами СИЗО или самому себе. Многие ощущают, что чувство



беспокойства отпускает, когда они о нем пишут. Если вам трудно писать, можно попросить о помощи.

10. ПИШИТЕ СЕБЕ ЗАМЕТКИ-НАПОМИНАНИЯ

Стресс может привести к ухудшению памяти. Если вы замечаете, что помните хуже и забываете больше, чем обычно, неплохо писать себе заметки-напоминания. Перед встречей с вашим юридическим представителем напишите перечень вопросов, чтобы не забыть ничего о чем вы хотите спросить. Записывайте то, о чем вы договорились с вашим юридическим представителем или с кем-либо другим.

11. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ С СЕМЬЕЙ И ДРУЗЬЯМИ

Многие, будучи лишенными свободы, тоскуют по родным и близким. Жизнь там, за стенами камеры, продолжается без вас. Может быть больно думать, что родные и друзья живут дальше как обычно — но без вас. Возможно, вы переживаете за них. Постарайтесь поддерживать с ними связь. Если возможно, звоните им, пишите письма. Принимайте посетителей, когда вам разрешают свидания. Важно поддерживать контакты с семьей и друзьями в то время, когда вы лишены свободы.



Сообщите, если вы страдаете каким-либо психическим заболеванием

Психические заболевания могут резко проявляться и ухудшаться во время нахождения под стражей. Если у вас имеется психиатрический диагноз или появляются беспокоящие вас симптомы, важно как можно скорее сообщить об этом медицинскому персоналу СИЗО.

Многие заключенные испытывают чувство, что теряют контроль над своей собственной жизнью, когда их изолируют от общества. Терять контроль неприятно. Если вы боитесь заболеть или опасаетесь, что у вас развивается психическое заболевание, расскажите об этом. Вы можете поговорить с медицинским сотрудником, священником/имамом или с другими сотрудни-

ками. Они понимают, что в ситуации, в которой вы находитесь, вам может быть тяжело, и могут дать совет и оказать поддержку в это трудное время.

Относитесь серьезно к реакциям вашей психики

Мы дали вам 11 советов о том, как можно заботиться о своем самочувствии, находясь в изоляции. Даже если вы очень стараетесь не падать духом, находясь в изоляции, это может быть сложно. Поэтому мы хотим рассказать, что можно сделать, если переносить изоляцию будет особенно тяжело. Здесь вы найдете несколько советов о том, каким образом можно обратиться за помощью, и с какими реакциями можно столкнуться после окончания изоляции.

Обращайтесь за помощью при мыслях о суициде и самоповреждении

Если у вас появляются мысли о самоубийстве или причинении себе вреда, важно сообщить об этом, чтобы вам предоставили возможность поговорить с кем-либо. Медицинские сотрудники, священник/ имам или кто-либо из работников СИЗО могут побеседовать с вами и помочь вам справиться с тяжелыми мыслями. Разговор с человеком, который выслушает и поймет вас, может оказать большую помощь в трудное время.

Вы можете обратиться за помощью для написания апелляционной жалобы

Вы имеете право обжаловать решение об ограничении вашего общения с внешним миром. Обратитесь за помощью к вашему юридическому представителю.



От изоляции к общению

Большинство людей стремятся выйти из изоляции, но переход от вынужденного одиночества к общению с другими людьми может оказаться непростым. Вам возвращают то, чего вы были лишены, например, возможность разговаривать или что-то делать вместе с другими. Если вы находились в изоляции долгое время, вам может быть нелегко на первых порах быть вместе с другими людьми. Не уклоняйтесь от общения. Соглашайтесь, если вас приглашают поучаствовать в чем-то. Постепенно вы снова привыкнете к общению.

У тех, кто находится в изоляции, очень мало физических контактов с другими людьми. Объятия или похлопывание по спине становятся редкостью. Поэтому многим дружеские или нежные прикосновения могут казаться чуждыми или неприятными, как во время заключения, так и после выхода на свободу. Ваша реакция на прикосновения после выхода на свободу может быть иной, это вполне естественное явление.

О Шведском Красном Кресте

Волонтеры Шведского Красного Креста на протяжении многих лет посещают заключенных как в следственных изоляторах, так и в учреждениях, где те отбывают наказание, в соответствии с соглашением с Управлением исполнения наказаний. Посещения осуществляются добровольцами и на добровольной основе. Цель состоит в том, чтобы прервать изоляцию, которую влечет за собой лишение свободы.

Посетители следственных изоляторов - обычные люди, желающие помочь другим. В первую очередь они навещают тех заключенных следственного изолятора, общение которых с внешним миром ограничено. До начала такой работы волонтер получает соответствующую подготовку и подписывает обязательство о неразглашении конфиденциальной информации. Если у вас имеется доступ к интернету, вы можете прочитать о нас подробнее на сайте www.rodakorset.se

Брошюра подготовлена организацией **Skandinavisk isolasjonsnettverk** (Скандинавская сеть «Против изоляции»), переведена и адаптирована к шведским условиям Шведским Красным Крестом.

Skandinavisk isolasjonsnettverk объединяет профессионалов, волонтеров и организации в скандинавских странах. Наша цель — распространять знания о том, как изоляция влияет на людей. Мы относимся критически к широкому использованию изоляции в скандинавских СИЗО и учреждениях исполнения наказаний. С помощью этой брошюры мы хотим ограничить тот ущерб, который часто влечет за собой изоляция. Если у вас имеется доступ к интернету, вы можете прочитать о нас подробнее на нашем сайте www.isolation.network

Авторские права на эту брошюру принадлежат Skandinavisk isolasjonsnettverk. По вопросу использования материалов за пределами Швеции обращайтесь к нам.

Подготовка и издание брошюры финансируются Северным советом по вопросам сотрудничества в области криминологии в сотрудничестве с Университетом Осло. Фото на обложке: автор Бёрье Хельстрём; тканые рисунки выполнены Анной Ульссон, прочие иллюстрации заимствованы из Pixabay.