

نصائح لمن يتم حبسهم في الزنزانة
لمدة 22 ساعة أو أكثر في اليوم

معزول في الحبس الانفرادي



سنشرح لك هنا ما هي ردود الفعل المعتادة على الحبس الانفرادي،
وما يمكنك فعله لكي تشعر بتحسّن

الشبكة الاسكندنافية للتوعية بالحبس الانفرادي

الإجهاد

سنقدم لك بعض النصائح المفيدة لكيفية قضاء الأيام بطريقة أسهل في الحبس الانفرادي.

وسنقدم لك أيضاً نصائح حول كيف يمكن أن تكون الأيام التي تلي الحبس الانفرادي أسهل عندما يكون لديك اتصال أكثر مع الآخرين. بالنسبة للعديد من الناس، تأتي ردود الفعل على أشدها عندئذ.

هناك العديد من ردود الفعل الشائعة على الإجهاد جراء الحبس الانفرادي. لا يتأثر البعض بردود فعل الإجهاد، بينما يختبر البعض الآخر ردود فعل قليلة، في حين يختبر آخرون كثير منها.

من الصعب أن يكون المرء في الحبس الانفرادي. معظم الناس تكون ردة فعلهم سلبية عندما ينتهي بهم الأمر في السجن. في السجن يكون لديك اتصال ضئيل مع الناس الآخرين. وتكون إمكانياتك للتأثير بما يحدث لك وللظروف المحيطة بك محدودة. لديك ربما قلق بخصوص عائلتك وتفقدتهم.

وعندما تكون معزولاً فمن العادي أن تشعر بالإجهاد. فكل من الجسم والمشاعر تتفاعل مع الحبس الانفرادي.

في هذا الكتيب يمكنك أن تتعلم عن كيف يمكنك الارتخاء والنوم بشكل أفضل.



هل من الصعب قراءة أو فهم ما نكتبه؟

توجه في هذه الحالة إلى أحد الموظفين وهو سيستعرض المحتوى معك. يمكن أن يكون هذا موظفا تثق به، أو رجل دين، أو مستشار الشؤون الاجتماعية أو موظفا صحيا.

تعتبر الأمور التالية ردود فعل للإجهاد إذا كنت:

- تواجه صعوبة في التركيز
- تتسلى بسهولة
- تشعر بالتعب
- تلاقى صعوبة في الخلود إلى النوم
- تشعر بألم في المعدة
- تصبغ بمزاج سيء
- تعصب وتنزعج بسرعة
- تشعر بصداع في الرأس
- تشعر بتصلب وألم في العضلات
- قل أكلك أو فقدت الشهية للأكل
- تأكل كثيراً
- تشعر بالقلق
- كنت حزيناً
- تبكي في كثير من الأحيان
- تشعر أنك "فقدت نفسك"، تخاف من أن "تُجَنَّ"
- تُصاب بالقلق أو الهلع
- تجد صعوبة في الاقتراب من الآخرين
- تحس بأن مشاكل نفسية كنت قد كابدهتها من قبل تظهر ثانية بقوة

سنشرح في هذا الكتيب ما يمكنك فعله لكي تشعر بتحسن.

- حاول أن تسترخي
- استمر في تنفيذ الأعمال الروتينية ومارس النشاطات
- أخلق تنوعاً خلال اليوم
- قل نعم للعروض التي تُقدّم إليك
- تمرن قليلاً في الزنزانة واذهب إلى التهوية
- حاول أن تحصل على نوم أفضل
- لا تقلق بلا داع
- تحدث إلى شخص ما
- اكتب رسائل إن استطعت
- اكتب قائمة مرجعية
- إبق على اتصال مع العائلة والأصدقاء إن استطعت
- تعامل مع ردود الفعل النفسية بجدية
- تحدث مع موظفي الرعاية الصحية، أو مع أخصائي نفسي، أو رجل دين أو آخرين
- اطلب المساعدة إن ساورتك أفكار حول إيذاء النفس أو الانتحار

الإجهاد هو شيء يمكنك التعامل معه

يمكنك عادة تجنب المواقف التي تسبب لك التوتر. ولكن في السجن، لا يمكنك الخروج من الوضع الذي أنت فيه. لذلك، من المهم أن تفكر في كيفية المحافظة على نفسك. لدينا 11 مقترحاً ونصيحة لك.

باستطاعة الممرضة أو الطبيب أو الأخصائي النفسي مساعدتك إذا كنت تعاني من مشاكل صحية. هناك أيضاً الكثير الذي يمكنك القيام به بنفسك. فأنت الخبير الذي يعلم كيف تشعر.

1. حاول الاسترخاء

قد يكون من الصعب عليك الاسترخاء عندما تكون معزولاً. ربما أنت قلق ومشغول البال. فأنت فقدت إمكانية فعل ما تفعله عادة للحصول على راحة البال.

نصائح: حاول الاسترخاء حتى لو كان ذلك صعباً. من المهم لجسمك أن يرتاح وأن تهدأ مشاعرك. ابحث عن طرق جديدة للاسترخاء. يمكنك مثلاً ممارسة تمارين التنفس أو الاستماع للموسيقى الهادئة.

فالقدره على الاسترخاء لا تحدث من تلقاء نفسها دائماً. يحتاج الكثير من الناس إلى قضاء بعض الوقت في التدريب على ذلك، خاصة عند يكون المرء في محيط جديد أو مواقف جديدة. إذا كنت غير قادر على الاسترخاء، فاتصل بأحد موظفي السجن أو موظفي الصحة أو رجل الدين الذين يمكنهم تقديم المشورة لك. ضع قائمة بالأشياء التي ربما تجعلك تشعر بالاسترخاء. اعمل على ما يمكن تحقيقه.

تمارين التنفس: اجلس أو قف في وضعية مريحة وضع إحدى يديك على بطنك. استنشق الهواء بينما تعد حتى 7. ازفر مع العد إلى 11. الهدف من التمرين هو أن تستخدم وقتاً في الزفير أكثر من الاستنشاق. مارس التمرين لبضع دقائق، حتى تشعر بالهدوء.

يمكنك أيضاً إلقاء نظرة على صورة الشجرة. من الآن فصاعداً، دع عينيك تتبع كل جانب من جوانب المربع وأنت تعد إلى خمسة. ازفر على طول الحافة الأولى. احبس أنفاسك على طول الحافة التالية. تنفس بهدوء على طول الحافة الثالثة. احبس أنفاسك على طول الحافة الرابعة. لقد عدت الآن إلى حيث بدأت. كرر التمرين حتى تشعر بالاسترخاء في الجسم.

2. التزم بروتين منتظم وكن نشطاً

حاول الاستمرار في اتباع روتينات صحية من حياتك خارج السجن. استيقظ في نفس الوقت كل يوم، واستحم ونظف أسنانك بالفرشاة وتناول طعاماً صحياً في أوقات منتظمة وحافظ على نظافة زنزانك. املاً يومك بأكبر عدد ممكن من الأعمال والمشاريع. شارك في أنشطة لا تشارك فيها عادة. اقض وقتاً في إنجاز المهام الصغيرة في الحياة اليومية. أن تكون نشطاً هو أمر إيجابي لجسمك وعقلك عندما تكون في السجن.

أخبر أمين مكتبة السجن بما تحب قراءته واطلب منه إعطائك بعض المقترحات للقراءة. إذا كانت لديك مشاكل في التركيز، فربما يكون من الصعب قراءة وتذكر ما قرأته. لا تدع ذلك يصرفك عن القراءة. إذا كان بإمكانك قراءة بضع صفحات في كل مرة، فافعل ذلك، وتوقف عندما لا تستطيع الاستمرار في القراءة أكثر. لا تضع لنفسك أهدافاً أعلى من قدراتك. إن لم تستطع أن تفعل الكثير كما تفعل عادة، فافعل شيئاً ما على كل حال.

3. أخلق تنوعاً خلال اليوم

في أوقات محددة. خصص وقتاً لما تستمتع
بفعله، مثل قراءة الكتب أو كتابة الرسائل أو
كتابة يومياتك. لا تتردد في تحديد أوقات ثابتة
لممارسة الأنشطة المختلفة كل يوم. حاول
أن تتحرك قدر الإمكان حتى تحفز الدماغ
والعضلات والدورة الدموية.

ربما يكون من الصعب خلق تنوع في الحياة
اليومية عندما تكون في الحبس الانفرادي
في السجن. كن مبدعاً وابتكر أشياء جديدة.
غير مكان الجلوس. على سبيل المثال، يمكنك
التبديل بين الجلوس على السرير أو الكرسي



4. قل نعم للعروض التي تُقدّم إليك

لا تكن صعب الإرضاء. اقبل العروض التي تتلقاها. ربما تعتقد أن العروض التي تعرض عليك تبدو مملة. وربما لا تكون مهتمًا بالأنشطة المتوفرة. لكن في السجن من المهم للصحة أن تكون نشطاً.

استغل الفرص المتاحة للتمرين والخروج للتهوية والمشاركة في الدورات والأنشطة المختلفة. على سبيل المثال، يمكنك استعارة كتاب أو طلب استخدام جهاز كمبيوتر أو استعارة أقراص مضغوطة أو أقراص DVD أو جيتار أو أوراق اللعب. اسأل الموظفين عن الإمكانيات المتوفرة في قسمك.

5. تدرب قليلاً في الزنزانة واخرج إلى التهوية

مارس التمارين في زنزانتك يومياً. يمكنك، على سبيل المثال، أداء تمارين تقوية عضلات البطن (sit ups)، وتمرين الضغط وتمرين الظهر وتمرين التنفس والبوجا والتأمل، وحاول المحافظة على حركة الجسم.

استخدم عرض الخروج للتهوية كل يوم. فمن المفيد إبقاء الجسم نشطاً. وفي الوقت نفسه، من المهم للصحة والمزاج أن تستنشق الهواء النقي وتتعرض لضوء النهار، حتى عندما يكون الطقس سيئاً. إن الخروج للهواء الطلق يقاوم الاكتئاب.



6. أبذل جهداً من أجل الحصول على نوم أفضل

استلق في السرير فقط عندما يحين وقت النوم. إذا استلقيت في السرير لأجزاء كبيرة من اليوم، فلن يتلقى جسمك إشارة "الآن حان وقت نومي" عندما تذهب إلى الفراش ليلاً. ولذلك تجنب الإستلقاء في السرير كثيراً دون داع، على سبيل المثال عند مشاهدة التلفزيون. اجلس على كرسي بدلاً من ذلك. تجنب مشاهدة البرامج التلفزيونية التي تجعلك متوتراً أو مضطرباً قبل النوم مباشرة. فمن شأن ذلك أن يخلق توتراً في الجسم ويجعل الخلود إلى النوم أكثر صعوبة.

ضع روتيناً منتظماً تكررهِ في كل مرة تذهب فيها للنوم. قد يكون الروتين المنتظم هو تنظيف أسنانك بالفرشاة وإطفاء جهاز التلفاز وقراءة مجلة وإطفاء الأنوار. اختر روتيناً يناسبك. الهدف من الروتين هو تخفيض وتيرة النشاط والهدوء.

حاول ألا تشرب القهوة والشاي والكولا بعد الساعة السادسة مساءً. فكل من القهوة والشاي والكولا تحتوي على الكافيين. والكافيين يبقيك مستيقظاً. من المجهد أن تكون في السجن، فحتى لو لم تواجه صعوبة في النوم من قبل، إلا أن الإجهاد الناتج عن وجودك في السجن قد يجعل خلودك إلى النوم صعباً حتى عند تناول كميات صغيرة من الكافيين.

7. لا تقلق بلا داع

إن كانت لديك أشياء كثيرة تفكر فيها، فحاول أن تكتب ما يقلقك على ورقة لتري ما إذا كان بإمكانك فعل شيء حيالها. افعل شيئاً بشأن ما يقلقك إن استطعت. إذا لم تتمكن من فعل أي شيء حيال هذا الأمر المحدد الذي يقلقك،

فحاول وضعه جانباً. إذا كنت قلقاً بشأن شيء لا يمكنك حله، فسيقاوم ذلك التوتر في جسمك.

يجد الكثير من الناس أنه من المفيد التحدث إلى شخص ما بشأن بواعث القلق التي لا يمكن التعامل معها. ربما يمكن لشخص ما أن يساعدك على تهدئة مخاوفك.

8. تحدث مع شخص ما

معظم الناس بحاجة إلى التحدث مع أناس آخرين. هناك فرص محدودة للتواصل الاجتماعي في السجن، خاصة إذا كنت في الحبس الانفرادي. استخدم الفرص التي تحصل عليها.

إذا اكتسبت ثقة موظف ما، يمكنك التحدث إليه أو إليها. وقد يكون هذا أحد موظفي السجن أو ضابط الاتصال أو رجل دين تابع للسجن أو مستشار الشؤون الاجتماعية أو الأخصائي النفسي أو عامل صحي آخر. تحدث معهم عما تحتاج إليه واطلب منهم النصح.

الموظفون الصحيون ورجل الدين ليسوا موظفين لدى السجن، وهم خاضعون لواجب السرية والكتمان.

ويمكنك أيضاً التحدث مع محاميك عبر الهاتف أو طلب زيارة منه أو منها.

11. ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء.

العديد من الناس يفقدون العائلة والأصدقاء أثناء وجودهم في السجن. الحياة خارج السجن تستمر بدونك. وقد يكون من المؤلم لك أن تعتقد أن عائلتك وأصدقائك يعيشون كالسابق على الرغم من عدم وجودك معهم. ربما تكون قلقاً عليهم.

حاول البقاء على اتصال بهم من خلال الاتصال بهم هاتفياً وكتابة الرسائل إن استطعت. استقبل الزيارات عندما يُسمح لك بذلك. من المهم أن تظل على اتصال بالعائلة والأصدقاء أثناء وجودك في السجن.

9. اكتب رسائل إن استطعت

كثير من الناس يجدون الكتابة مفيدة. اكتب لشخص ما خارج السجن أو لنفسك. يشعر الكثير من الناس أن مخاوفهم تختفي عندما يكتبون عنها.

10. اكتب قائمة بالأمور المهمة لتتذكرها

يمكن أن يجعلك التوتر والإجهاد تتذكر بشكل أسوأ مما تفعل عادة. إذا لاحظت أنك تنسى أكثر من المعتاد، فقد يكون من المفيد أن تضع قوائم مرجعية لنفسك. اكتب القائمة قبل مقابلة محاميك لكي تتذكر أن تطرح عليه الأسئلة التي لديك. سجل ما تتفق عليه مع محاميك أو الآخرين.







أبلغ المسؤولين عن مشاكلك النفسية

قد تتفاقم الاضطرابات النفسية أثناء الإقامة في السجن. إذا كان لديك تشخيص بمرض نفسي أو كانت لديك أعراض مقلقة لك، فمن المهم أن تبلغ طبيبك أو موظفي الرعاية الصحية بها في أقرب وقت ممكن.

يعاني العديد من المساجين من أنهم يفقدون السيطرة على حياتهم من خلال عزلهم عن المجتمع. إن الإحساس بفقدان السيطرة قد يكون تجربة غير مريحة. لا تبقى وحيداً مع الأفكار المقلقة حتى لا تمرض أو تصاب بالذهان. تحدث مع موظفي الصحة أو الأخصائي النفسي أو رجل الدين أو غيرهم من الموظفين في السجن. إنهم يعلمون أن الوضع الذي تعيش فيه يمكن أن يكون صعباً، ويمكنهم تقديم النصيحة والدعم لك في الأوقات الصعبة.

تعامل مع ردود الفعل النفسية بجدية

لقد قدمنا لك الآن 11 نصيحة حول كيفية الشعور بالتحسن أثناء وجودك في الحبس الانفرادي. حتى لو بذلت قصارى جهدك للتعامل مع الحبس الانفرادي، إلا أنه قد يظل صعباً. لذلك، نريد أن نقول شيئاً ما عما يمكنك فعله إذا أصبح الحبس الانفرادي ثقيلاً عليك للغاية. نقدم لك أيضاً نصائح حول أين يمكنك طلب المساعدة، وما هو نوع ردود الفعل التي قد تأتي بعد خروجك من الحبس الانفرادي.

من الحبس الانفرادي إلى المجتمع

معظم الناس يتوقون للخروج من الحبس الانفرادي، لكن الانتقال من الحبس الانفرادي إلى المجتمع قد يكون صعباً. إنك تستعيد شيئاً ما فقدته، مثل شخص تتحدث معه أو تفعل أشياء معه. إذا مكثت في الحبس الانفرادي لفترة طويلة، فقد يكون صعباً عليك أن تخالط الآخرين. لا تنسحب. قل نعم إن دعيت للمشاركة في شيء ما. سوف تعتاد ببطء على مخالطة الآخرين مرة ثانية.

الأشخاص الذين يعيشون في الحبس الانفرادي لديهم القليل جداً من الاتصال الجسدي مع الآخرين. إذ يمر وقت طويل منذ آخر مرة حصل فيها المرء على معانقة أو تربية على الكتف. لذلك، قد يشعر البعض بالغربة أو عدم الارتياح عندما يتم لمسهم بلطف أو حب، سواء كانوا في السجن أو بعد خروجهم منه. من الطبيعي تماماً أن تتفاعل بشكل مختلف مع اللمس بعد المكوث في السجن.



اطلب المساعدة إذا راودتك أفكار انتحارية وأفكار حول إيذاء النفس

إذا كانت لديك أفكار انتحارية أو أفكار إيذاء النفس، فمن المهم أن تصرح عن ذلك لكي تتمكن من التحدث مع شخص ما. يمكن للممرضة أو الأخصائي النفسي أو رجل الدين أو موظف السجن الذي تثق به التحدث إليك ومساعدتك للتخلص من الأفكار السلبية. يمكن أن يشكل التحدث مع شخص آخر يُنصت ويفهم ما تقول مساعدة جيدة للمرء في الأوقات العصيبة.

يمكنك أن تطلب المساعدة لتقديم شكوى.

لديك الحق في أن تقدم شكوى ضد قرار استبعادك من المجتمع. وعلى الموظفين واجب مساعدتك في صياغة شكاؤك. ويمكنك أيضاً الاتصال بمحاميك إذا كان لديك محام. أو تستطيع أن تطلب النصح من خدمة يوسبوس Jussbuss بخصوص وضعك. فهم يقدمون مساعدة مجانية للسجناء.

كما أعدت يوسبوس كتيباً عن حقوق السجناء موجود في جميع السجون. يمكنك أن تطلب من الموظفين استعارة هذا الكتيب. يمكنك الاتصال بـ Jussbuss في كل الأيام العادية بين الساعة 10-15 على رقم الهاتف .22842900

حول الشبكة الاسكندنافية للتوعية بالحبس الانفرادي

تضم الشبكة الاسكندنافية للتوعية بالحبس الانفرادي أشخاص مهنيين ومتطوعين ومنظمات في البلدان الاسكندنافية. هدفنا هو زيادة المعرفة حول كيفية تأثير الحبس الانفرادي على الناس. لدينا نظرة نقدية لحقيقة أن الحبس الانفرادي يستخدم على نطاق واسع في السجون الاسكندنافية. من خلال هذا الكتيب نريد الحد من الضرر الذي يسببه الحبس الانفرادي غالبًا. يمكنك قراءة المزيد عنا على موقعنا الإلكتروني إذا كان الإنترنت متاحًا لك.

تمتلك الشبكة الاسكندنافية للتوعية بالحبس الانفرادي
حقوق نشر هذا الكتيب. للاستخدام خارج النرويج،
تواصل معنا عبر مواقعنا الإلكترونية:

www.isolation.network

HALDEN
PRISON
PRINTS

جرى تمويل هذا الكتيب من قبل مجلس التعاون لدول الشمال الأوروبي لعلم الجريمة بالتعاون مع جامعة أوسلو. أعدت صورة الغلاف من قبل بورغي هيلستروم Børge Helstrøm والصور المنسوجة من قبل أنا أولسون Anna Olsson. الصور الأخرى مصدرها unsplash.com