

Тем, кто находится в камере  
более 22 часов в сутки

# В ИЗОЛЯЦИИ



Ниже мы расскажем вам об обычных реакциях человека на  
изоляция и о том, что можно сделать, чтобы облегчить свою  
жизнь



Russisk

Скандинавская сеть помощи осужденным,  
находящимся в одиночном заключении

## Стресс

Находиться в изоляции тяжело. Большинство людей негативно реагируют на лишение свободы. Ваши контакты с другими людьми ограничены. Вам труднее влиять на то, что происходит с вами и вокруг вас. Быть может вы беспокоитесь о своей семье и скучаете по ним.

Изоляция часто является причиной стресса. И ваш организм, и чувства реагируют на изоляцию.

В этой брошюре вы сможете научиться, как можно расслабиться и улучшить свой сон. Мы дадим советы о том, как можно облегчить дни, проводимые в изоляции.

Мы также дадим советы о том, как облегчить дни после изоляции, когда у вас снова появится больше контактов с

другими людьми. У многих сильнейшая реакция возникает именно в это время.

Существует много обычных стрессовых реакций на изоляцию. У некоторых таких реакций не возникает вообще, другие испытывают незначительный стресс, в то время как у третьих развивается сильная ответная реакция на стресс.

**Вам трудно прочитать или понять то, о чём мы пишем?**

Обратитесь к одному из сотрудников, который поможет вам разобраться в содержании этой брошюры.

Это может быть служащий исправительного учреждения, к которому вы испытываете доверие, священник, социальный консультант или медицинский работник.



## У вас наступила стрессовая реакция, если вы:

- испытываете проблемы с концентрацией внимания
- легче забываете
- устаёте
- испытываете проблемы со сном
- испытываете боли в желудке
- находитесь в плохом настроении
- легче становитесь сердитым и раздражительным
- испытываете головные боли
- испытываете скованность и боль в мышцах
- мало едите или потеряли аппетит
- испытываете беспокойство
- испытываете грусть
- чаще плачете
- чувствуете, что вы "теряете себя", боитесь "сойти с ума"
- испытываете тревогу или панику
- испытываете проблемы сблизиться с другими людьми
- заметили, что имевшиеся у вас раньше психические проблемы снова усилились

## В этой брошюре мы расскажем, что можно сделать для того, чтобы вам стало лучше:

- расслабляйтесь
- соблюдайте режим дня и будьте активным
- внесите в свои дни разнообразие
- соглашайтесь на участие в предлагаемых вам мероприятиях
- тренируйтесь в камере и выходите на прогулку
- работайте над улучшением сна
- излишне не волнуйтесь
- поговорите с кем-либо
- по возможности пишите письма
- пишите памятки
- по возможности поддерживайте контакт с семьёй и друзьями
- серьёзно относитесь к психическим реакциям
- поговорите с медицинским персоналом, психологом, священником или с другими
- обратитесь за помощью, если вас посещают мысли о членовредительстве или самоубийстве

## От стресса не стоит отмахиваться

В обычных условиях человек может попытаться избегать вызывающих стресс ситуаций. В тюрьме же у вас нет возможности выйти из такой ситуации. Поэтому важно, чтобы вы думали о собственном благополучии. У нас есть для вас 11 советов.

Медсестра, врач или психолог могут помочь вам, если у вас возникнут проблемы со здоровьем. Вы также многое можете сделать сами. Вы являетесь экспертом в том, как вы сами себя чувствуете.

### 1. Расслабляйтесь

В изоляции может быть трудно расслабиться. Быть может, вас обуревают беспокойство, и вы не находите себе места. Вы потеряли возможность делать то, что раньше помогало вам обрести покой.

**СОВЕТ:** Постарайтесь расслабиться, даже если это кажется трудным. Способность обрести покой важна как для вашего тела, так и для ваших чувств. Найдите новые способы расслабиться. Можно, например, делать дыхательные упражнения или слушать спокойную музыку.

Умение расслабиться не приходит само по себе. Выработка этого умения потребует у многих времени, особенно в новых условиях или новых ситуациях. Если у вас не получается расслабиться, обратитесь к сотруднику исправительного учреждения, медицинскому работнику или священнику, который может дать вам совет. Составьте список того, что обычно помогает вам расслабиться. Работайте над тем, что возможно сделать.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:** Сидя или стоя, примите удобное положение тела и положите руку на живот. Сделайте глубокий вдох, считая до 7. Сделайте выдох, считая до 11. Смысл упражнения

в том, что на выдох должно уходить больше времени, чем на вдох. Делайте это упражнение нескольких минут, пока вы не почувствуете себя спокойнее.

А теперь посмотрите на изображение дерева. Пусть ваш взгляд скользит вдоль каждой из сторон квадрата, пока вы считаете до пяти. Сделайте выдох, скользя взглядом вдоль первого края. Задержите дыхание на следующем. Сделайте спокойный вдох на третьем. Задержите дыхание, переводя взгляд вдоль четвертого. Вы вернулись к началу. Повторяйте упражнение, пока вы не почувствуете, как ваше тело расслабилось.

### 2. Соблюдайте режим дня и будьте активным

Постарайтесь сохранить здоровые привычки. Каждый день вставайте, умывайтесь, чистите зубы, ешьте здоровую пищу в одно и то же время, и содержите свою камеру в чистоте. Наполните свой день как можно большим количеством дел и проектов. Участвуйте в мероприятиях, в которых вы обычно не склонны участвовать. Выделите время на небольшие будничные задачи. Активный образ жизни положительно влияет на тело и мысли тех, кто находится в местах заключения.

Расскажите тюремному библиотекаря о том, что вы любите читать и попросите совета. Если вы испытываете проблемы с концентрацией внимания, то вам, может быть, трудно читать и запоминать прочитанное. Не позволяйте этому отвратить вас от чтения. Если за раз вы можете прочитать всего пару страниц, сделайте это, и остановитесь, когда у вас больше не останется сил для чтения. Не ставьте перед собой более высокие цели, чем те, которые вы сможете достичь. Если вы не в состоянии сделать столько, сколько вы смогли бы сделать в обычной ситуации, сделайте хоть что-то.



### 3. Вносите в свои дни разнообразие

Но как можно разнообразить свои дни, когда ты изолирован в тюрьме? Будьте изобретательны, придумывайте что-то новое. Меняйте место, где вы сидите. Вы, например, можете установить часы, когда вы будете сидеть на кровати, а когда на стуле. Находите время для нравящихся

вам занятий, например, для чтения книг, написания писем или ведения дневника. Выделите постоянное время для поддержания активности. Старайтесь как можно больше двигаться - это стимулирует мозговую деятельность, мышцы и кровообращение.



## 4. Соглашайтесь на участие в предлагаемых вам мероприятиях

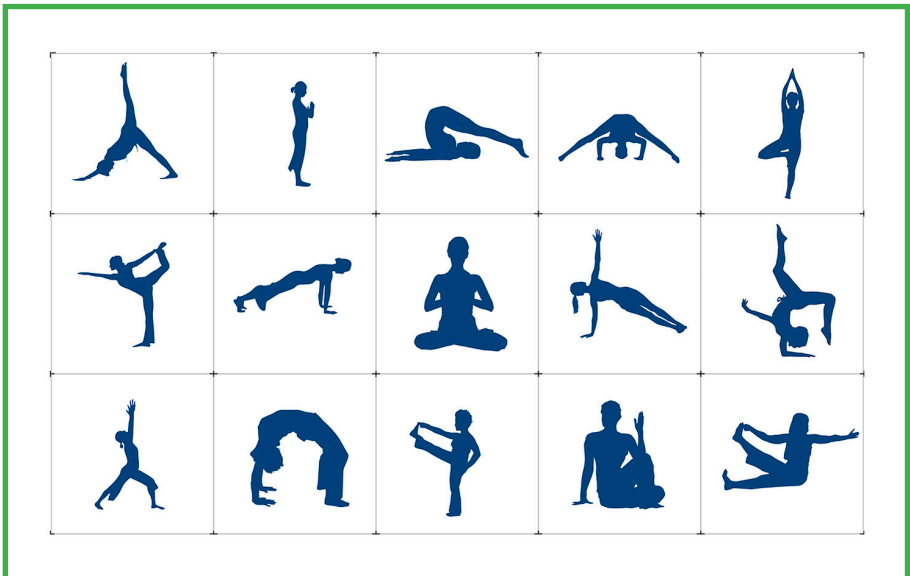
Принимайте делаемые вам предложения. Может быть, они вам кажутся скучными. Может быть, они вам не интересны. Но, находясь в тюрьме, и особенно в изоляции, для сохранения здоровья важно оставаться активным.

Пользуйтесь возможностями для тренировки, пребывания на свежем воздухе и участия в различных курсах и мероприятиях. Вы можете взять книгу, попросить разрешение попользоваться компьютером, одолжить компакт-диски, DVD-диски, гитару или колоду карт. Спросите у сотрудников, какие возможности имеются в вашем отделении.

## 5. Тренируйтесь в камере и выходите на прогулку

Тренируйтесь в своей камере каждый день. Например, вы можете выполнять «ситапы», отжиматься, тренировать спину, делать дыхательные упражнения, упражнения "планка", медитировать или заниматься йогой. Старайтесь находиться в движении.

Каждый день принимайте предложение о выходе на прогулку. Человеческий организм нуждается в движении. Кроме того, как для здоровья, так и для вашего настроения важно выходить на свежий воздух и дневной свет - даже в плохую погоду. Нахождение на свежем воздухе препятствует наступлению депрессии.



## 6. Улучшение сна

Ложитесь в постель только, когда вы собираетесь спать. Если вы большую часть дня проводите в постели, то, когда вы ночью ложитесь спать, ваше тело не получает сигнал «Пора спать». Не лежите, поэтому, в постели без необходимости. Например, когда вы смотрите телевизор. Сядьте вместо этого на стул. Перед сном избегайте просмотра телевизионных программ, которые делают вас напряженным или приводят в возбуждение. Это создает в организме напряжение, которое мешает вам заснуть.

Заведите постоянно повторяющийся режим отхода ко сну. Такой постоянный распорядок может, например, включать чистку зубов, выключение телевизора, чтение журнала и выключение света. Выберите распорядок, который подходит вам лучше всего. Смысл этого заключается в том, чтобы замедлить свой темп и успокоиться.

Старайтесь не пить кофе, чай и кока-колу после шести вечера. И кофе, и чай, и кока-кола содержат кофеин. Кофеин не дает вам заснуть. Нахождение в исправительном учреждении вызывает стресс. Даже если у вас раньше и не было проблем со сном, стресс от нахождения в местах лишения свободы может привести к тому, что даже небольшое количество кофеина может оказать заметное влияние на сон.

## 7. Не волнуйтесь излишне

Если в вашей голове роятся мысли, попробуйте записать на листке бумаги то, что вас беспокоит - так вам будет легче увидеть, можете ли вы что-либо с этим сделать. Если сможете, сделайте что-нибудь с тем, что вас беспокоит. Если вы не в состоянии ничего поделать с какой-то конкретной проблемой,

попробуйте отложить ее в сторону. Беспокоясь о чем-то, с чем вы все равно ничего не можете справиться, вы, тем самым, повышаете внутренний уровень стресса.

Многие считают, что разговор с другими людьми может помочь им перебороть проблемы, с которыми они сами не в состоянии справиться. Может быть, кто-то сможет помочь вам снять чувство тревоги.

## 8. Поговорите с кем-либо

Большинству из нас требуется общение с другими людьми. Возможности для социальных контактов в тюрьме весьма ограничены, особенно если вы находитесь в изоляции. Используйте все имеющиеся у вас возможности.

Если у вас возникло доверие к одному из сотрудников исправительного учреждения, вы можете поговорить с ним или с ней. Это может быть служащий исправительного учреждения, тюремный священник, социальный консультант или медицинский работник. Поговорите с ними о том, что вам нужно, и попросите совета.

Медицинские работники и священник не являются сотрудниками исправительного учреждения и обязаны соблюдать конфиденциальность.

Вы также можете поговорить по телефону со своим адвокатом или попросить о встрече с ним.

## 9. По возможности пишите письма

Многим помогает записывание мыслей на бумагу. Пишите кому-нибудь за тюремными стенами или самому себе. Многие считают, что волнения и заботы отпускают свою хватку, когда о них написать на бумаге. Если вам трудно написать самому, попросите о помощи.

## 10. Пишите памятки

Стресс может привести к ухудшению вашей памяти. Если вы замечаете, что стали больше забывать, вам может помочь составление памяток. До встречи с адвокатом составьте список всех имеющихся у вас к нему вопросов. Запишите все встречи, о которых вы договорились с вашим адвокатом или другими.

## 11. По возможности поддерживайте контакт с семьёй и друзьями

Многие, находясь в тюрьме, скучают по семье и друзьям. Жизнь за пределами тюрьмы продолжается без вас. Мысль о том, что ваша семья и друзья живут, как и прежде, но без вас, может причинять боль. Вы, может быть, беспокоитесь о них.

Старайтесь поддерживать с ними контакт по телефону или через письма. Принимайте посетителей, когда вам это разрешено. Важно поддерживать контакт с семьёй и друзьями всё время, пока вы находитесь в тюрьме.









## Серьезно относитесь к психическим реакциям

Мы дали вам 11 советов о том, как помочь самому себе в трудный период изоляции. Даже приложив все усилия, может быть трудно справиться с нахождением в изоляции. Поэтому мы добавим кое-что ещё на случай, если изоляция станет невыносимой. Мы также посоветуем вам куда обратиться за помощью, и какие реакции вы можете ожидать после выхода из изоляции.

## Сообщайте о психических расстройствах

Пребывание в местах лишения свободы может привести к обострению психических расстройств. Если вам был поставлен психиатрический диагноз или возникли беспокоящие вас симптомы, важно, чтобы вы как можно быстрее сообщили об этом врачу или другому медицинскому работнику.

Многие находящиеся в заключении люди, будучи изолированными от общества, теряют контроль над собственной жизнью. Потеря контроля может стать неприятным опытом. Не оставайтесь наедине со своими страхами по поводу болезни или психоза. Поговорите с медицинским персоналом, психологом, священником или другими сотрудниками тюрьмы. Они знают, что ситуация, в которой вы оказались, - трудна, и они могут дать вам совет и оказать поддержку в трудное для вас время.

## Обратитесь за помощью при возникновении мыслей о самоубийстве или самовредительстве

Если вас посещают мысли о самоубийстве или о нанесении себе вреда, важно сообщить об этом. Медсестра, психолог, священник или сотрудник исправительного учреждения, которому вы доверяете, смогут тогда поговорить с вами и помочь вам разобраться в этих тяжёлых мыслях. Общение с человеком, который вас слушает и понимает, может очень помочь в трудное время.

## Вы можете обратиться за помощью в подаче жалобы

Вы имеете право обжаловать решение о вашей изоляции от общества. Сотрудники исправительного учреждения обязаны помочь вам в написании жалобы. Вы также можете связаться со своим адвокатом, если таковой у вас есть. Или вы можете обратиться за советом в «Юридический автобус» (Jussbuss). Они оказывают заключенным бесплатную юридическую помощь.

«Юридический автобус» выпустил также справочник по правам заключенных, который можно найти во всех исправительных учреждениях. Вы можете попросить этот справочник у кого-либо из сотрудников. Вы можете позвонить в «Юридический автобус» по будням с 10 до 15 по тел. 22 84 29 00.

## Из изоляции в общество

Большинство людей жадут выйти из изоляции, однако переход от изоляции к жизни в обществе может оказаться трудным. К вам возвращаются утраченные ранее возможности. Например, возможность с кем-то поговорить или что-то сделать. Если вы находились в изоляции в течение длительного времени, то новообретённое общение с другими людьми может быть трудным. Не замыкайтесь в себе. Если вам предлагают принять участие в чём-либо - соглашайтесь! Вы постепенно привыкнете находиться среди других людей.

У находящихся в изоляции людей мало возможностей для физического контакта с другими. Между каждым дружеским рукопожатием или похлопыванием по плечу проходит много времени. Поэтому некоторым, как во время заключения, так и после выхода из тюрьмы, кажется странным или неприятным, когда к ним прикасаются, даже если это было сделано по-дружески или с любовью. Совершенно нормально иначе реагировать на прикосновения после отбытия срока в тюрьме.



## **О Скандинавской сети помощи осужденным, находящимся в одиночном заключении**

Скандинавская сеть помощи осужденным, находящимся в одиночном заключении, объединяет специалистов, волонтеров и организации скандинавских стран. Наша цель заключается в повышении знаний о влиянии изоляции на людей. Мы критически относимся к широкомасштабному применению изоляции в скандинавских тюрьмах. С помощью этой брошюры мы хотим ограничить вред, который часто наносит изоляция. Если у вас есть доступ к Интернету, вы можете узнать больше о нас на нашем сайте.

Авторское право на данную брошюру принадлежит «Скандинавской сети помощи осужденным, находящимся в одиночном заключении». Для использования за пределами Норвегии свяжитесь с нами через наш сайт:

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

Брошюра финансируется Советом по сотрудничеству Северных стран в сфере криминологии в сотрудничестве с Университетом Осло. Фотография на обложке: Бёрге Хельстрём. Тканые изображения: Анна Олссон. Другие рисунки и фотографии взяты с сайта [unsplash.com](http://unsplash.com)

HALDEN  
PRISON  
PRINTS