

Para personas encerradas en la celda durante 22 horas o más por día en régimen de

AISLAMIENTO



Aquí te informamos sobre las reacciones comunes ante el aislamiento y de lo que puedes hacer para sentirte mejor.



Spansk

Skandinavisk isolasjonsnettverk

Estrés

Es duro estar aislado. La mayoría de las personas reaccionan negativamente ante el ingreso a la prisión. Tienes poco contacto con otras personas. Tienes menos posibilidad de influir en lo que sucede contigo y con tu entorno. Quizás estás preocupado por tu familia y la echas de menos.

Cuando estás aislado, es normal sufrir estrés. Tanto el cuerpo como las emociones reaccionan ante el aislamiento.

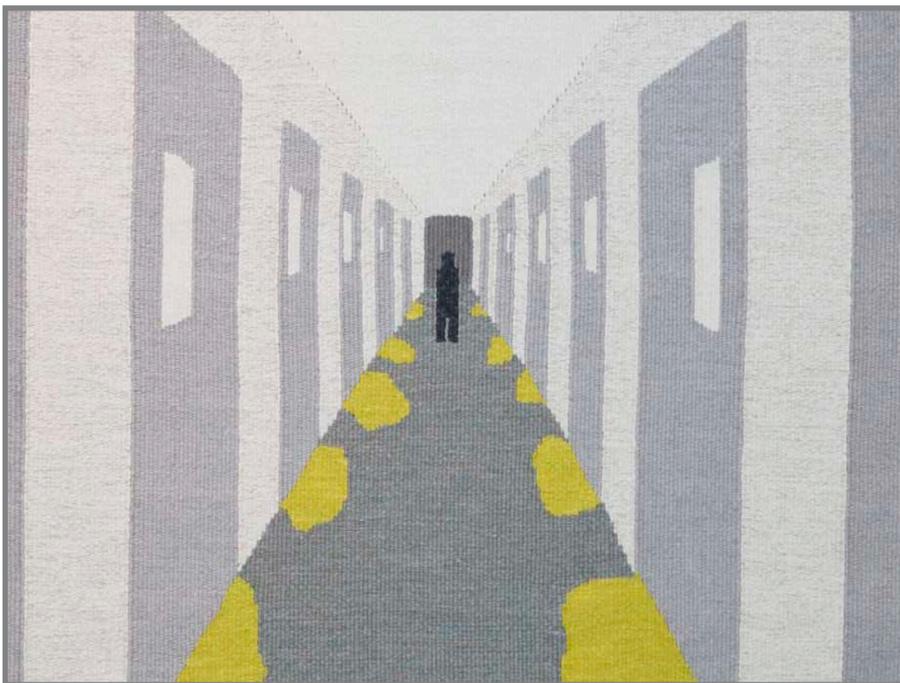
En este folleto puedes aprender cómo puedes relajarte y dormir mejor. Te damos sugerencias de cómo puedes

pasar mejor los días en aislamiento. También damos sugerencias de cómo los días posteriores pueden resultar mejores, cuando tengas más contacto con otros. Para muchos, es entonces cuando las reacciones se vuelven más intensas.

Hay muchas reacciones normales de estrés ante el aislamiento. Algunos no sufren reacciones de estrés, otros sólo tienen unas pocas, mientras algunos sufren muchas.

¿Es difícil leer o comprender lo que escribimos?

Dirígete a un empleado, quien repasará el contenido contigo. Éste puede ser un agente en el que confíes, el sacerdote, el trabajador social o personal sanitario.



Se trata de una reacción de estrés si:

- tienes problemas para concentrarte
- olvidas más fácilmente
- te sientes cansado
- tienes problemas para conciliar el sueño
- tienes dolor de estómago
- te pones de mal humor
- te enojas e irritas más a menudo
- tienes dolor de cabeza
- tienes los músculos rígidos y adoloridos
- comes poco o no tienes apetito
- estás preocupado
- estás triste
- lloras más a menudo
- sientes que te «pierdes a tí mismo»
tienes miedo de «volverte loco»
- sufres ataques de angustia o pánico
- tienes problemas para estar cerca de otras personas
- notas que las molestias psíquicas con las que has luchado antes vuelven a aparecer

En este folleto describimos lo que puedes hacer para pasarlo mejor:

- relájate
- mantén las rutinas y actívalas
- crea variación durante el día
- acepta las ofertas que te dan
- entrénate un poco en la celda y sal a tomar aire
- trata de mejorar el sueño
- no te preocupes innecesariamente
- habla con alguien
- escribe cartas si puedes
- escribe listas de cosas que debes recordar
- mantén el contacto con tu familia y tus amigos si puedes
- toma en serio las reacciones psicológicas
- habla con personal sanitario, el psicólogo, el sacerdote u otros
- Pide ayuda si piensas en autolastimarte o suicidarte

El estrés es algo que puedes tener en cuenta

Normalmente puedes evitar situaciones que te estresen. En la prisión no puedes salir de aquellas situaciones. Por ello es importante que pienses en cómo puedes cuidarte a ti mismo. Tenemos 11 sugerencias y consejos.

Un enfermero, un médico o un psicólogo podrá ayudarte si tienes problemas de salud. También hay muchas cosas que puedes hacer tú. Eres tú quien es el experto en cómo lo estás pasando.

1. Relájate

Cuando estás aislado, puede resultar difícil relajarse. Quizás estás preocupado e inquieto. Has perdido la posibilidad de hacer lo que acostumbras hacer para buscar tranquilidad.

SUGERENCIAS: Trata de relajarte aunque sea difícil. Es importante para tu cuerpo y tus emociones buscar la tranquilidad. Busca nuevas maneras de relajarte. Por ejemplo, puedes realizar ejercicios de respiración o escuchar música apacible.

El poder relajarse no siempre se consigue sin más. Muchos necesitan un tiempo para practicar, especialmente ante nuevos entornos o nuevas situaciones. Si no consigues relajarte, dirígete a un agente, un profesional de salud o un sacerdote que te pueda aconsejar. Haz una lista de lo que normalmente te hace relajar. Trabaja con lo que sea posible lograr.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN: Busca una postura cómoda, asentado o de pie, y pon una mano sobre el estómago. Inhala mientras cuentas a 7. Exhala mientras

cuentas a 11. El porqué de este ejercicio es que usas más tiempo exhalando que inhalando. Repite el ejercicio durante unos minutos, hasta sentirte más tranquilo.

También puedes mirar la imagen del árbol. A partir de ahora debes seguir con los ojos cada línea del cuadrado mientras cuentas hasta cinco. Exhala a lo largo de la primera línea. Retén el aliento en la segunda. Inhala tranquilamente en la tercera. Retén el aliento a lo largo de la cuarta. Ahora has vuelto al principio. Repite el ejercicio hasta obtener una sensación de relajación en el cuerpo.

2. Mantén las rutinas y mantente activo

Trata de mantener las rutinas sanas de tu vida. Levántate a la misma hora todos los días, ve al baño, lávate los dientes, come comida sana a horas fijas, y mantén limpia tu celda. Llena el día con tantos quehaceres y proyectos que sean posibles. Participa en actividades en las que normalmente no sueles participar. Destina tiempo a pequeñas tareas cotidianas. Mantenerse activo es bueno para tu cuerpo y tus pensamientos cuando estás en prisión.

Dile al bibliotecario de la prisión lo que te gusta leer, y pídele sugerencias. Si tienes problemas para concentrarte, quizás resulta difícil leer y recordar lo que has leído, pero no dejes que ello te impida leer. Si eres capaz de leer un par de páginas a la vez, hazlo y déjalo cuando ya no puedas continuar. No te pongas metas que excedan lo que sabes que puedes conseguir. Aunque no puedas conseguir tanto como lo normal, hazlo en cualquier caso.

3. Crea variación durante el día

Puede parecer difícil crear variación en la vida diaria cuando te encuentras aislado en la prisión. Sé creativo e inventa nuevas cosas. Cambia de asiento. Por ejemplo, puedes alternar entre estar sentado en la cama o en la silla en horas fijas.

Reserva tiempo para lo que te gusta hacer, como leer libros, escribir cartas o llevar un diario. Es recomendable tener horas fijas para diferentes actividades cada día. Trata de moverte lo máximo posible de modo que estimes el cerebro, los músculos y la circulación de la sangre.



4. Acepta las ofertas que te dan

Acepta las ofertas que te dan. A lo mejor las ofertas te parecen aburridas. A lo mejor no te interesan las actividades existentes. Cuando estás en prisión, y especialmente cuando estás aislado, es importante para la salud que intentes mantenerte activo.

Aprovecha la posibilidad para entrenarte, tomar aire y participar en distintos cursos y actividades. Puedes pedir un libro, la posibilidad de usar un ordenador, discos CD o DVD, una guitarra o una baraja. Pregunta a los empleados cuáles son las posibilidades existentes en tu unidad.

5. Entrénate en la celda y sal a tomar aire

Entrénate en la celda todos los días. Por ejemplo, puedes hacer abdominales, flexiones, ejercicios para la espalda, ejercicios de respiración, la «postura en plancha», yoga o meditación. Trata de mantener activo el cuerpo.

Acepta la oferta de tomar aire todos los días. Es bueno mantener activo el cuerpo. Al mismo tiempo es importante para la salud y el estado de ánimo tener aire y luz de día, incluso cuando hace mal tiempo. El estar al aire libre contrarresta la depresión.



6. Trata de mejorar el sueño

Acuéstate en la cama solo cuando vas a dormir. Si te quedas en la cama gran parte del día, el cuerpo no recibe la señal de que «ahora voy a dormir» al acostarte por la noche. Por ello, evita quedarte demasiado en la cama, por ejemplo, al ver la tele. En vez de ello, siéntate en una silla. Evita ver programas de la tele que te pongan tenso o agitado poco antes de dormir, pues ello que crea tensión en el cuerpo y hace más difícil conciliar el sueño.

Hazte una rutina fija que repites cada vez que vas a acostarte. Una rutina fija puede, por ejemplo, consistir en lavarse los dientes, apagar la tele, leer una revista y apagar la luz. Escoge una rutina que te resulte conveniente. El porqué de la rutina es reducir el ritmo y tranquilizarse.

Trata de evitar beber café, té y cola después de las seis de la tarde. Tanto el café como el té y la cola contienen cafeína. La cafeína te mantiene despierto. Es estresante estar en prisión. Aunque no hayas tenido problemas para dormir antes, el estrés de estar internado en prisión puede hacer que incluso pocas cantidades de cafeína dificulten el sueño.

7. No te preocupes innecesariamente

Si tienes muchas preocupaciones, puedes tratar de anotarlas en una hoja para ver si es posible remediarlas. Haz algo con lo que te preocupa si eres capaz de ello.

Si no puedes remediar la preocupación concreta, trata de dejarla a un lado. Si te preocupas por algo que no puedes solucionar, aumentará el estrés en tu cuerpo.

A muchos les alivia poder hablar con alguien sobre las preocupaciones que no se pueden remediar. A lo mejor hay alguien que pueda ayudarte a atenuar tus aflicciones.

8. Habla con alguien

La mayoría de las personas necesita hablar con otros seres humanos. En la prisión existen posibilidades limitadas de tener contacto social, especialmente si estás aislado. Aprovecha las posibilidades que tienes.

Si tienes confianza en un empleado determinado, puedes hablar con él. Éste puede ser un guardián o un funcionario de contacto, el sacerdote de la prisión, el trabajador social, el psicólogo u otro personal sanitario. Habla con ellos sobre lo que necesitas y pide consejos.

El personal sanitario y los sacerdotes no son empleados de la prisión, y están sujetos al secreto profesional.

También puedes hablar por teléfono con tu abogado o pedir que te visite.

9. Escribe cartas si puedes

A muchos les resulta útil escribir. Escribe a alguien fuera de la prisión, o bien a ti mismo. Para muchas personas, las preocupaciones parecen ceder cuando escriben sobre ellas. Puedes pedir ayuda si tienes problemas para escribir.

10. Escribe listas de las cosas que debes recordar

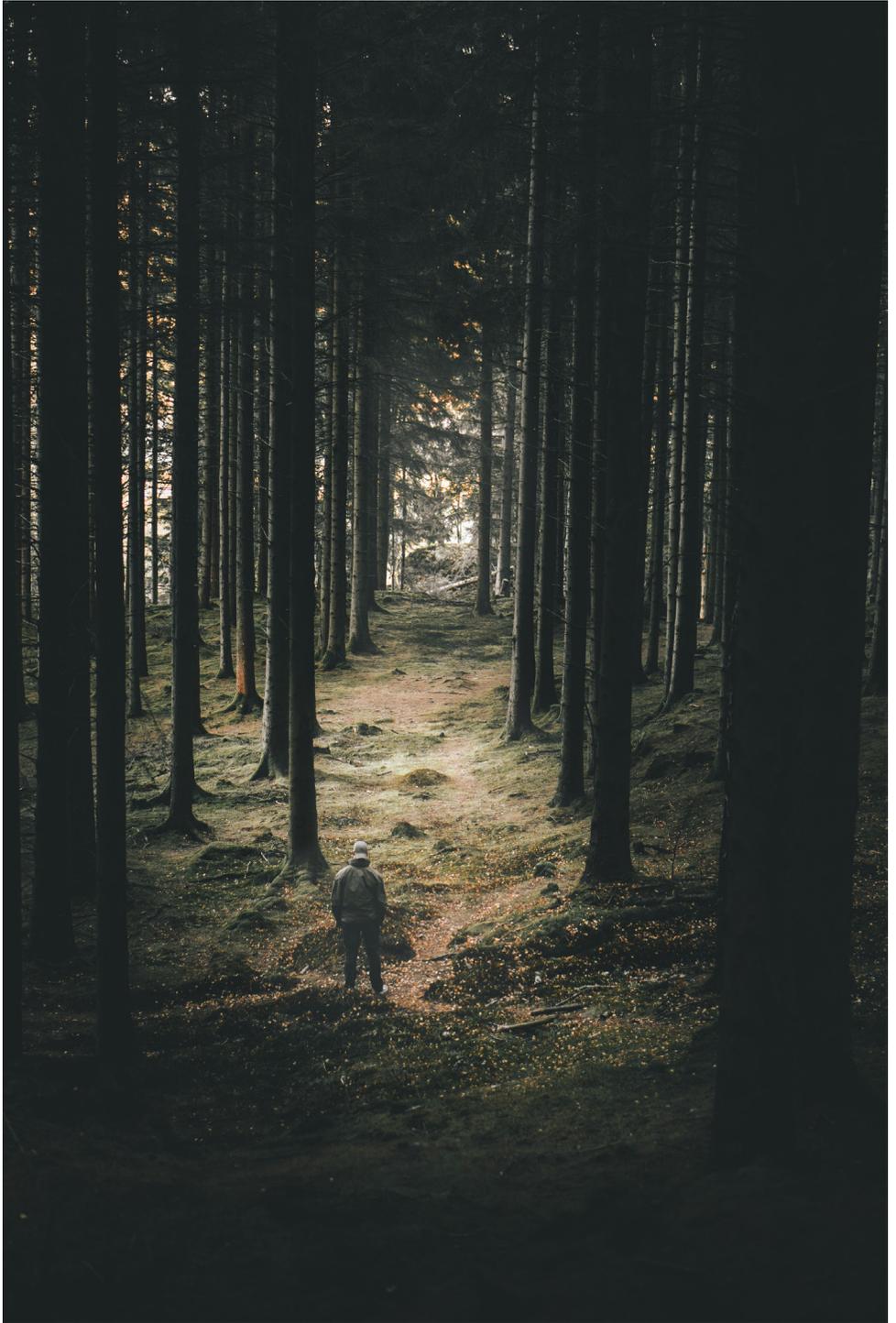
El estrés puede hacer que recuerdes peor de lo normal. Si te das cuenta de que olvidas más de lo normal, puede ser bueno hacer listas para recordar cosas. Escribe una lista antes de reunirte con tu abogado, de modo que te acuerdes de todas las preguntas que quieres hacer. Anota todas las citas acordadas con tu abogado u otros.

11. Mantén el contacto con tu familia y tus amigos

Muchos echan de menos a su familia y sus amigos cuando están en prisión. La vida fuera de la prisión continúa sin ti. Puede ser doloroso pensar que la familia y los amigos viven como antes sin que tú estés con ellos. A lo mejor estás preocupado por ellos.

Intenta mantener el contacto llamando por teléfono o escribiendo cartas, si puedes. Acepta las visitas cuando te lo permiten. Es importante mantener el contacto con familia y amigos mientras estés en prisión.







Tomar en serio las reacciones psíquicas

Te hemos dado 11 consejos sobre cómo estar mejor mientras estás aislado. Por más que te esfuerces para afrontar el aislamiento, aún puede resultar difícil. Por eso queremos decir un poco acerca de lo que puedes hacer si el aislamiento resulta especialmente duro. También damos consejos sobre dónde puedes buscar ayuda, e informamos sobre el tipo de reacciones que pueden presentarse una vez terminado el aislamiento.

Avisa sobre enfermedades psíquicas

Las enfermedades psíquicas podrán recrudecerse durante el ingreso en prisión. Si tienes algún diagnóstico psiquiátrico o si tienes síntomas que te preocupen, es importante que avises lo antes posible al médico o al personal sanitario.

Muchas personas que ingresan en prisión experimentan que pierden el control sobre su propia vida al quedar aislados de la sociedad. El perder el control puede ser una experiencia desagradable. No andes solo con tus preocupaciones de caer enfermo o psicótico. Habla con personal sanitario, el psicólogo, el sacerdote u otros empleados de la prisión. Ellos saben que la situación en la que te encuentras puede ser difícil, y podrán darte consejos y apoyo durante este tiempo difícil.

Pide ayuda si tienes ideas de autolesionarte o suicidarte

Si tienes ideas de suicidio o de autolesionarte, es importante que avises, de modo que puedas hablar con alguien. Un enfermero, psicólogo, sacerdote o guardián en quien confíes podrá hablar contigo y ayudarte a superar los pensamientos difíciles. El hablar con una persona que te escuche y comprenda puede ayudar mucho en un tiempo difícil.

Puedes pedir ayuda para quejarte

Tienes derecho a quejarte sobre decisiones de excluirte de la comunidad. Los empleados están obligados a ayudarte con la redacción de la queja. También puedes dirigirte a tu abogado, si tienes uno. O bien puedes pedir consejos sobre tu situación al servicio gratuito de los estudiantes de derecho (Jussbuss) Ofrecen ayuda gratuita a presos.

Jussbuss también ha hecho un manual sobre los derechos de los presos que se encuentra en todas las cárceles. Puedes pedir prestado este libro a los empleados. Puedes llamar por teléfono a Jussbuss todos los días entre semana entre las 10 y las 15 horas en el teléfono 22 84 29 00.

Del aislamiento a la comunidad

Aunque la mayoría de las personas están ansiosas por salir del aislamiento, la transición del aislamiento a la comunidad puede ser dura. Recuperarás algo que has echado de menos, como tener con quien hablar o hacer cosas juntos, pero si llevas mucho tiempo aislado, la compañía de otras personas puede resultar difícil. No te retraigas. Acepta cuando te invitan a participar en algo. Poco a poco vas a acostumbrarte a la compañía de otras personas.

Las personas en aislamiento tienen muy poco contacto físico con otros. Son escasos los abrazos o una palmada en el hombro. De esta forma, a algunos les resulta extraño o molesto cuando los tocan de forma amistosa o cariñosa, tanto mientras están internos como después de salir. Es completamente normal tener reacciones diferentes ante los toques después de haber estado en prisión.



Skandinavisk isolasjonsnettverk

Skandinavisk isolasjonsnettverk – la Red Escandinava de Aislamiento – une a profesionales, voluntarios y organizaciones de los países escandinavos. Tenemos por objetivo aumentar los conocimientos sobre la influencia del aislamiento en los seres humanos. Somos críticos ante el amplio uso del aislamiento en las prisiones escandinavas.

A través del presente folleto queremos limitar los perjuicios que a menudo causa el aislamiento. Si tienes acceso a Internet, puedes leer más sobre nosotros en nuestras páginas web.

Skandinavisk isolasjonsnettverk tiene los derechos de autor de este folleto. Para su uso fuera de Noruega, contactar con nosotros a través de nuestra página web:

www.isolation.network