

# للسجناء في الزنزانة 22 ساعة أو أكثر في اليوم الحبس الانفرادي



## الضغط العصبي

ونقدم أيضاً نصائح حول كيف يمكن تتكيف بشكل أسهل مع الحياة بعد أيام الحبس الانفرادي، عندما يصبح لديك المزيد من التواصل مع الآخرين مرة أخرى. حيث يتفاعل الكثيرون بشكل أكبر بعد ذلك.

هناك العديد من ردود فعل الضغط العصبي الشائعة للحبس الانفرادي. لا يعاني البعض من ردود فعل الضغط العصبي على الإطلاق، والبعض الآخر يعاني القليل منها، في حين يعاني البعض الآخر بطرق عديدة ومختلفة.

هل من الصعب قراءة أو فهم ما نكتبه؟  
تواصل مع شخص يمكنه تصفح المحتوى معك. على سبيل المثال أحد موظفي السجن، أو قسيس/إمام السجن، أو مقدمي الرعاية أو متطوعين.

من الصعب أن تكون معزولاً. يتفاعل معظم الناس بشكل سلبي تجاه حبسهم، حيث لا يكون لديك الكثير من التواصل مع الآخرين. وليس لديك العديد من الفرص للتأثير على ما يحدث معك ومع محيطك. ربما تشعر بالقلق بشأن عائلتك وتفقدتهم.

عندما يكون المرء معزولاً، من الشائع أن يشعر بالضغط العصبي. ويتفاعل كل من الجسم والأحاسيس تجاه الحبس الانفرادي.

في هذا الكتيب سوف تتعلم كيفية الاسترخاء والنوم بشكل أفضل. كما نقدم أيضاً نصائح حول كيفية قضاء الأيام في الحبس الانفرادي بسهولة أكبر.



## يتكون لديك رد الفعل بسبب الضغط العصبي إذا كنت

- تجد صعوبة في التركيز
- تنسى الأشياء بسهولة أكبر
- تتعب بسرعة
- تعاني من صعوبة في النوم
- تعاني من آلام في المعدة
- تعاني من مزاج سيئ
- تغضب بسهولة أكبر
- تعاني من آلام الرأس
- تشعر بأن عضلاتك متصلبة ومولمة
- تتناول القليل جدًا أو تفقد الشهية للطعام
- تشعر بالقلق
- تشعر بالحزن
- تبكي كثيرًا
- تشعر بأنك تفقد نفسك، تخاف من «الجنون»
- تتعرض إلى نوبات قلق أو ذعر
- تجد صعوبة في التواجد مع أشخاص آخرين
- تلاحظ أن المشاكل النفسية التي كنت تعاني منها في الماضي تعود الآن

## في هذا الكتيب نصف ما يمكنك فعله لكي تشعر بتحسن

- الاسترخاء
- الالتزام بالروتين والحفاظ على نشاطك
- إنشاء تنوع خلال اليوم
- الموافقة على العروض التي تتلقاها
- التمرين قليلاً في غرفة السكن والخروج إلى فناء التمارين
- محاولة النوم جيداً ليلاً
- عدم القلق دون داع
- التحدث إلى شخص ما
- كتابة الرسائل إذا أمكنك ذلك
- كتابة ملاحظات تذكيرية
- البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء إذا أمكنك ذلك
- أخذ ردد الفعل النفسية بجدية
- التحدث إلى مقدمي الرعاية أو الطبيب النفسي أو الكاهن/الإمام أو غيرهم
- طلب المساعدة إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار

## الضغط العصبي هو شيء يمكنك التأثير عليه

جديدة أو في وضع جديد. إذا كنت غير قادر على الاسترخاء، اتصل بموظفي السجن أو الطاقم الصحي أو الكاهن/الإمام الذين يمكنهم تقديم المشورة لك. حرر قائمة بالأشياء التي تجعلك تسترخي في العادة. حاول أن تفعل الأمور التي تستطيع فعلها.

في أغلب الأحيان، يمكنك تجنب المواقف التي تجعلك تشعر بالضغط العصبي. عندما تكون محروماً من الحرية، لا يمكنك اختيار ترك هذا الوضع. لذلك، من المهم أن تفكر في كيفية الاعتناء بنفسك. لدينا 11 نصيحة إليك.

يمكن لمقدمي الرعاية الصحية مساعدتك إذا كنت تعاني من مشاكل صحية. وهناك أيضاً الكثير الذي يمكنك القيام به بنفسك. أنت الخبير في ما تشعر به بنفسك.

### 1. قم بالاسترخاء

عندما تكون معزولاً، قد يكون من الصعب الاسترخاء. ربما تشعر بالقلق والتأمل. ولم تعد لديك القدرة على فعل ما كنت تفعله عادةً للاسترخاء.

تمارين التنفس: اجلس أو قف بشكل مريح وضع يديك على معدتك. استنشق أثناء العد إلى 7. ازفر أثناء العد إلى 11. الهدف من التمرين هو أن تقضي وقتاً أطول للزفير بالنسبة للاستنشاق. قم بالتمرين لبضع دقائق حتى تشعر بالهدوء. يمكنك أيضاً إلقاء نظرة على صورة الشجرة. من الآن فصاعداً، دع عينك تتبعان كل جانب من جوانب الصورة أثناء العد إلى أربعة. ازفر على طول الحافة الأولى. احبس أنفاسك على طول الحافة الثانية. تنفس بهدوء على طول الحافة الثالثة. واحبس أنفاسك على طول الحافة الرابعة. لقد عدت الآن من حيث بدأت. كرر التمرين حتى تشعر بالاسترخاء في الجسم.

نصيحة: حاول الاسترخاء، حتى لو كان ذلك صعباً. من المهم للجسم أن تكون الأحاسيس هادئة. ابحث عن طرق جديدة للاسترخاء، على سبيل المثال، يمكنك القيام بتمارين التنفس أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

### 2. التزم بالروتين وحافظ على نشاطك

حاول الالتزام بالأنشطة الروتينية الصحية التي تعتاد عليها. استيقظ في نفس الوقت كل يوم، واستحم، واغسل أسنانك بالفرشاة، وتناول طعاماً صحياً

وتجدر الإشارة إلى أن النجاح في الاسترخاء ليس دائماً بهذه السهولة. قد يحتاج المرء إلى التدرج لفترة طويلة قبل النجاح، خاصة عندما تكون في بيئة

إذا لم تكن لديك المقدرة على فعل نفس الأشياء كالمعتاد، فلا يزال بإمكانك فعل شيء ما.

### 3. قم بإنشاء تنوع خلال اليوم

قد يبدو من الصعب إنشاء تنوع في الحياة اليومية عندما تكون مسجوناً ومعزولاً. كن مبدعاً وابتحث على أشياء يمكنك فعلها. قم بتغيير مكان الجلوس، على سبيل المثال، يمكنك التبديل بين الجلوس على السرير وعلى الكرسي في أوقات محددة. خصص وقتاً لما تستمتع بفعله، مثل قراءة الكتب أو كتابة الرسائل أو كتابة دفتر مذكرات. من الجيد تحديد الوقت الذي ستقوم فيه بأشياء مختلفة كل يوم. حاول التحرك قدر الإمكان، بحيث تحفز الدماغ والعضلات والدورة الدموية.

في أوقات محددة وحافظ على نظافة غرفة السكن. املاً نهارك بأكبر عدد ممكن من الأعمال والمشاريع. شارك في الأنشطة التي لا تعتمد على المشاركة فيها. استخدم الوقت للمهام الصغيرة في الحياة اليومية. النشاط الجسدي أمر إيجابي للجسم وللعقل عندما تكون مسجوناً.

أخبر أمين المكتبة عن أنواع الكتب التي تحب قراءتها واطلب النصائح. إذا كنت تعاني من صعوبة في التركيز، فربما تكون القراءة وتذكر ما قرأته صعب عليك. لا تدع هذا يمنعك من القراءة. إذا كان بإمكانك قراءة صفحة أو صفحتين في كل مرة، فافعل ذلك وتوقف عندما لا تعود تتحمل قراءة المزيد. لا تضع أهدافاً أعلى من تلك التي يمكنك التعامل معها.





أو تمارين الضغط أو تمارين الظهر أو تمارين التنفس أو تمارين لوح الخشب أو اليوغا أو التأمل. حاول أن تبقي الجسم يتحرك.

اغتنم الفرصة للخروج كل يوم. من الجيد الحفاظ على تحريك الجسم. وفي الوقت نفسه، يعد الهواء النقي وضوء النهار مهمين للصحة والمزاج، حتى عندما يكون الطقس سيئاً في الخارج. التواجد في الهواء الطلق يقاوم الاكتئاب.

#### 6. حاول النوم بما فيه الكفاية ليلاً

لا تستلقي في السرير إلا عندما يحين وقت الذهاب إلى النوم. إذا كنت تستلقي في السرير معظم النهار، فإن الجسم لا يتلقى أي إشارة إلى أن الوقت قد حان للنوم عندما تذهب إلى الفراش

#### 4. وافق على العروض التي تتلقاها

استفد من الفرص الموجودة. ربما تعتقد أن العروض المتوفرة تبدو مملة، أو ربما لا تكون مهتمًا بالأنشطة الموجودة. ومع ذلك، من المهم للصحة أن تكون نشطاً عندما تكون في السجن.

اغتنم الفرصة لممارسة الرياضة والخروج إلى الفناء والمشاركة في الأنشطة المعروضة. اسأل الموظفين عن الفرص المتاحة في قسمك. عندما تكون في السجن وخاصة عندما تكون في الحبس الانفرادي، من المهم لصحتك أن تحاول أن تكون نشطاً.

#### 5. قم بالتمارين في غرفة السكن

##### والخروج إلى الفناء

تمرّن في غرفة السكن كل يوم. على سبيل المثال، يمكنك القيام بتمارين المعدة



في المساء. لذلك، تجنب الاستلقاء في السرير دون داع، على سبيل المثال، عند مشاهدة التلفزيون. بدلاً من ذلك، اجلس على كرسي. تجنب مشاهدة برامج التلفزيون التي تجعلك متوترًا أو مستيقظًا قبل النوم، حيث ينشأ التوتر في الجسم مما يجعل النوم أكثر صعوبة.

قم بإنشاء روتين ثابت تلتزم به في كل مرة تذهب فيها إلى الفراش. على سبيل المثال، قد يتضمن الروتين الثابت تنظيف أسنانك وإطفاء التلفزيون والقراءة قليلاً في إحدى الصحف وإطفاء المصباح. اختر الروتين الذي يناسبك. الغرض من الروتين هو مساعدتك على الاسترخاء والهدوء. حاول ألا تشرب القهوة والشاي والكولا بعد الساعة السادسة مساءً، حيث تحتوي القهوة والشاي والكولا على مادة الكافيين، والكافيين يبقي المرء مستيقظًا. الحبس يؤدي إلى الشعور بالاضطراب بسهولة. حتى لو لم تكن تعاني من مشاكل في النوم من قبل، فإن الضغط الذي يؤدي إليه السجّن يمكن أن يجعل كميات صغيرة جدًا من الكافيين تجعل النوم صعبًا.

## 7. لا تقلق دون داع

إذا كان لديك أمور عديدة تفكر فيها، حاول تدوين مخاوفك في وثيقة ثم قم بالتفكير حول ما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به حيال هذه الأشياء. افعل شيئًا حيال الأمور التي تقلقك إذا استطعت ذلك. إذا كنت لا تستطيع فعل شيء حيال ذلك القلق، فحاول وضع هذه الفكرة جانبًا. عندما يقلق المرء

بشأن شيء لا يمكن حله، يزداد الضغط العصبي في الجسم.

من المفيد بالنسبة لعدد كبير من الناس الحديث إلى شخص ما حول هذا النوع من المخاوف التي لا يمكنك فعل أي شيء حيالها. ربما يمكن لشخص ما مساعدتك في تهدئة القلق.

## 8. تحدث إلى شخص ما

يحتاج معظم الناس إلى التحدث إلى أشخاص آخرين. تكون فرص العلاقات الاجتماعية محدودة في السجّن، خاصة إذا كنت معزولًا. استغل الفرص التي تحصل عليها.

إذا كان لديك ثقة في أحد الموظفين، يمكنك التحدث إليه أو إليها. على سبيل المثال أحد موظفي الاحتجاز، أو قسيس/إمام، أو متطوع أو مقدم الرعاية. تحدث معهم حول ما تحتاج إليه واطلب النصيحة.

يمكنك أيضًا التحدث إلى ممثلك القانوني عبر الهاتف.

## 9. اكتب رسائل إذا استطعت ذلك

غالبًا ما تساعد الكتابة بالنسبة لعدد كبير من الناس. اكتب إلى شخص خارج مركز الاحتجاز أو لنفسك. يجد الكثير من الناس أن القلق ينخفض عندما يكتبون عنه. يمكنك طلب المساعدة إذا كنت تواجه مشاكل في الكتابة.



### **11. ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء إذا كان ذلك ممكناً**

يفتقد الكثيرون عائلاتهم وأصدقائهم عندما يكونون محرومين من الحرية. الحياة في الخارج تستمر بدونك. قد يكون من المؤلم التفكير بأن العائلة والأصدقاء يعيشون كالمعتاد بدونك. ربما تشعر بالقلق بشأنهم. حاول البقاء على اتصال عن طريق الاتصال هاتفياً وكتابة الرسائل، إذا أمكنك ذلك. قابل الزائرين إذا كان لديك زيارات. من المهم البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء أثناء فترة الحرمان من الحرية.

### **10. اكتب أوراق ملاحظات**

يمكن للضغط العصبي أن يجعل ذاكرتك أسوأ من المعتاد. إذا لاحظت أنك تنسى أكثر من المعتاد، فقد يكون من الجيد كتابة أوراق ملاحظات لكي تتذكر الأمور الهامة. اكتب قائمة أسئلة قبل أن تكون على وشك مقابلة ممثلك القانوني حتى لا تنسى السؤال عن الأمور التي تتساءل عنها. اكتب ما اتفقت عليه مع ممثلك القانوني أو مع الأشخاص الآخرين.



إنهم يعرفون أن الموقف الذي تعيش فيه يمكن أن يكون ثقیلاً ويمكنهم تقديم المشورة والدعم لك خلال هذا الوقت الصعب.

### خذ ردود الفعل النفسية بجديّة

لقد قدمنا لك الآن 11 نصيحة حول كيفية الشعور بالتحسن خلال الوقت الذي تكون فيه معزولاً. حتى لو كنت تبذل قصارى جهدك للتعامل مع العزل، فقد يكون الأمر صعباً. لذلك، نريد أن نقول شيئاً عما يمكنك فعله إذا أصبح السجن الانفرادي ثقیلاً جداً بالنسبة لك. إليك أيضاً بعض النصائح حول كيفية طلب المساعدة وردود الفعل التي قد تأتي بعد انتهاء فترة الانعزال.

### إذا كنت تعاني من أي مرض نفسي تحدث الي شخص ما

يمكن أن تسوء الأمراض النفسية خلال فترة السجن. إذا كان لديك تشخيص نفسي أو واجهت أعراضاً تؤدي إلى الفلق، فإنه من المهم أن تخطر مقدمي الرعاية في السجن في أقرب وقت ممكن.

يجد العديد من السجناء أنهم يفقدون السيطرة على حياتهم عندما يكونون معزولين عن المجتمع. قد يؤدي فقدان السيطرة إلى الشعور بالانزعاج. إذا كنت تخشى أن تمرض أو أن تصاب بمرض نفسي، أخبر أحدهم عن ذلك. يمكنك التحدث إلى مقدمي الرعاية أو الكاهن/الإمام أو غيرهم من الموظفين.

## اطلب المساعدة إذا كان لديك أفكار بالانتحار وإيذاء النفس

إذا كنت تفكر في الانتحار أو إيذاء نفسك، فمن المهم أن تتحدث عن ذلك لكي يمكنك الحصول على شخص ما للحديث معه. يمكن لمقدمي الرعاية أو الكاهن/الإمام أو أحد موظفي السجن التحدث إليك ومساعدتك في تجاوز الأفكار الصعبة. يمكن أن يكون التحدث إلى شخص يستمع ويفهم مفيداً جيداً خلال الأوقات الصعبة.

## يمكنك طلب المساعدة لتقديم طلب الاستئناف

لديك الحق في الطعن على القرارات المتعلقة بالقبود. اطلب المساعدة من ممثلك القانوني.

## من العزلة إلى العلاقات الاجتماعية

يتطلع معظم الناس للخروج من الحبس الانفرادي، ولكن قد يكون الانتقال من العزلة إلى المجتمع أمر صعب على الرغم من ذلك. تستعيد شيئاً كنت تفتقده، مثل شخص ما للتحدث معه أو للقيام بأشياء معه. إذا كنت مكثت في عزلة لفترة طويلة، قد يكون من الصعب أن تكون بالقرب من الأشخاص الآخرين. لا تتعزل بنفسك، وافق إذا دعاك شخص ما للمشاركة في نشاط ما. سوف تعتاد ببطء على التواجد مع أشخاص آخرين من جديد.

يكون التواصل الجسدي مع الآخرين قليلاً جداً بالنسبة للأشخاص الذين يجلسون في عزلة، وقد يمر وقت طويل بين كل عناق أو تربيت على الكتف. لذلك قد يكون من الغريب أو المزعج الحصول على لمسة ودية وحنونة بعد ذلك، سواء أثناء فترة الاحتجاز أو بعد الخروج من السجن. من الطبيعي تماماً أن تتفاعل بشكل مختلف عند اللمس بعد أن تكون قضيت فترة في السجن.



## عن منظمة الصليب الأحمر السويدية

يزور متطوعو الصليب الأحمر السويدي منذ سنوات عديدة الأشخاص المحرومين من الحرية في سجن الحبس الاحتياطي وفي المؤسسات الإصلاحية بموجب اتفاق مع Kriminalvården. الزوار المتطوعون هم الذين يقومون بتنفيذ الأنشطة، والمشاركة طوعية كذلك. والهدف منها هو المساعدة في كسر العزلة التي يؤدي إليها الحرمان من الحرية.

زوار مراكز الاحتجاز هم أناس عاديون يرغبون في بذل جهد من أجل إنسان آخر، وهم يزورون بشكل رئيسي الأشخاص المسجونين الذين لديهم قيود. قبل أن يبدأ المتطوع بالعمل كزائر في مركز احتجاز، يتلقى تدريباً على المهمة ويوقع على وثيقة الالتزام بسرية المعلومات. إذا كان بإمكانك الوصول إلى الإنترنت، يمكنك قراءة المزيد عنا على موقعنا [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)

تم إعداد الكتيب من قبل Skandinavisk isolasjonsnettverk وتمت ترجمته وتكييفه مع الظروف السويدية من قبل الصليب الأحمر السويدي.

يتكون من مهنيين ومتطوعين ومنظمات من الدول الاسكندنافية. هدفنا هو زيادة المعرفة حول كيفية تأثير العزلة على الناس. نحن ننتقد استخدام العزل على نطاق واسع في سجون الحبس الاحتياطي والمؤسسات الإصلاحية الاسكندنافية. من خلال هذا الكتيب، نريد الحد من الأضرار التي غالباً ما تسببه العزلة. إذا كان بإمكانك الوصول إلى الإنترنت، يمكنك قراءة المزيد عنا على موقعنا [www.isolation.network](http://www.isolation.network)

تمتلك Skandinavisk isolasjonsnettverk حقوق التأليف والنشر لهذا الكتيب. اتصل بنا في حال الاستخدام خارج السويد.

يتم تمويل الكتيب من قبل Nordiska Samarbetsrådet för Kriminologi لعلم الإجرام بالتعاون مع جامعة أوسلو. تم النقاظ الصورة في صفحة الغلاف من قبل بوريي هيلستروم والصورة المنسوجة من قبل أنا أولسون، والصورة الأخرى من Pixabay.

