

- 1) For sure what helps me is exercise. It clears my head and releases the tension.
- 2) When I feel I can not make it any longer, it helps me to think about my family and immediately I think about the consequences if I don't hold my tension back.
- 3) Since I got 10 years in prison, I do need sometimes a professional help. In that case I ask for a psychologist or psychiatrist.
- 4) What also helps me here is crosswords puzzles.
- 5) Sometimes I even just take my time and stay alone in the cell or cultural room and think. I always have to think about having my 10 years here and that I don't want any more. Also that my family loves me and I still have all my life ahead of me. I also think about all the good things I lived through.

#### Štipů, které mi pomáhají zvládnout uvěznění

- 1) Tak určitě mi pomáhá cvičení to se mi krásně protáhne klava, a upustí páva.
- 2) Když to nedávám hodně mi pomáhá pomyslet na svou rodinu a hned si proběhnou následky které by mohly nastat kdybych mi vupis nervy a něco bych provedl.
- 3) Jeli koř mám 10 let trestu očcas potřebuji odbornější pomoc. Tím pádem si vžádám pohovor z psychologem nebo psychiatrem.
- 4) Také mi hodně pomáhá to tu zvládnout čtení a luštění omisměrek.
- 5) A očcas jen to že se zavřu na cimřě nebo na kulhace a jen premičím. Hlavně si musím vždy říct že mám 10 let a víc nechci, takz že mě má rodina miluje a že mám celý život ještě před sebou. A takz rád vzpomínám na pěkné spomínky co jsem prožil.