

Olet kokenut jotain järkyttävää. Olet menettänyt läheisen ihmisen, ollut itse onnettomuudessa, olet loukkaantunut tai sinulle on tehty väkivaltaa. Olet ollut silminnäkijänä järkyttävässä tilanteessa tai mukana uhkatilanteessa. Läheisesi on tehnyt itsemurhan tai yrittänyt sitä.

Järkyttävän kokemuksen jälkeen on tervettä ja normaalia, että reagoit. Voimakkaita tunteita saattaa aiheuttaa myös ajatus, mitä olisi voinut tapahtua.

### REAKTIOT ENSIMMÄISINÄ PÄIVINÄ

- Kaikki tuntuu epätodelliselta, painajaismaiselta.
- Sinun on vaikea ymmärtää ja hyväksyä tapahtunutta.
- Saatat potea päänsärkyä, voida pahoin, palella, hikoilla tai tuntea lihasjännitystä.
- Olet aivan turta tai tunteesi purkautuvat voimakkaasti esimerkiksi itkuisuutena; voit tuntea syyllisyyttä, vihaa, pelkoa, surua tai helpotuksen tunnetta.
- Sinun on vaikea nukahtaa tai unesi on katkonaista.
- Tapahtuma käväisee yhä uudestaan mielessäsi.
- Tunnistat hajuja ja ääniä, näet tapahtuman yksityiskohtia.
- Pelkää, että sama kauheus toistuu, että olet tulossa "hulluksi" tai jäämässä yksin.
- Koet, että sinun tarvitsee ymmärtää tapahtunut, esimerkiksi tietää syy tai löytää syyllinen.

### TUNTEMUKSET LÄHIVIIKKOINA

- Koet tapahtumat voimakkaina yhä uudelleen.
- Tunnet levottomuutta ja rauhattomuutta.
- Olet ärtyisä ja äkäinen; pinnasi on lyhyt ja voit menettää malttisi pienistäkin asioista.
- Olet ahdistunut, masentunut tai apaattinen.
- Tunteesi ovat ristiriitaisia: olet helpottunut selviytyttyäsi, mutta tunnet syyllisyyttä, kun olit muita onnekkaampi.
- Pahoitat helposti mielesi ja saatat tulkita muita väärin.
- Sinulla on muisti- ja keskittymisvaikeuksia.

► Toiset reagoivat samassa tilanteessa voimakkaammin, toiset lievemmin.

► Epätavallisten tilanteiden aiheuttamat normaalit reaktiot lievittyvät ajan myötä. Tosin ne saattavat ilmetä uudelleen pitkänkin ajan kuluttua. Reagoimalla työstät kokemusta mielessäsi. Vähitellen toivot järkyttävästä kokemuksesta ja elämä jatkuu.

### NÄIN VOIT ITSE AUTTAA ITSEÄSI

- Puhu muille kokemuksestasi. Kerro mitä ajattelit ja tunsit onnettomuuden aikana ja sen jälkeen Puhumalla työstät ikävää kokemustasi.
- Palaa tapahtumapaikalle – jos suinkin mahdollista – esimerkiksi jonkun läheisesi kanssa.
- Tapaa kohtalotovereitasi.
- Jatka työntekoa vanhoista rutiineista, jos vaativiin tehtäviin keskittyminen on vaikeaa. Kerro järkyttävästä kokemuksestasi esimiehellesi ja työtovereillesi, jotta he ymmärtäisivät.
- Liikunta tekee hyvää, koska se laukaisee jännitystä. Kävelylenkki auttaa.
- Vältä liikaa alkoholia ja rauhoittavia aineita.
- Kuuntele, mitä läheisesi tuntevat ja ajattelevat Tapahtuma on vaikuttanut myös heihin.
- Muista, että reaktiosi ovat normaaleja: ne kuuluvat asiaan. Pelottavat ja omituisetkin tunteet kannattaa ilmaista.
- Itkeminen helpottaa.
- Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.

## LAPSI TARVITSEE TUKEA

- Lapsi reagoi järkyttäviin tapahtumiin samaan tapaan kuin aikuinen.
- Juttele lapsen kanssa tapahtuneesta.
- Rohkaise lasta ilmaisemaan tunteitaan esimerkiksi leikkimällä tai piirtämällä.
- Älä peitä liikaa omia tunteitasi.
- Anna lapselle aikaa ymmärtää.
- Tue lapsen turvallisuuden tunnetta ylläpitämällä arkirutiineja.

## MILLOIN TARVITSET MUIDEN APUA?

- Olet jatkuvasti ahdistunut, masentunut ja jännittynyt.
- Sinun on vaikea saada unta ja nuket rauhattomasti.
- Et pysty keskittymään.
- Työntekosi ei suju.
- Sinulla on fyysisiä oireita, joihin ei löydy syytä.
- Sinulla ei ole ketään, jolle puhua.
- Ihmissuhteesi kärsivät, eristäydyt.
- Olet kadottanut elämänhalusi.
- Käytät liikaa lääkkeitä tai alkoholia.
- Sinulla on itsemurha-ajatuksia.

► Etsi muiden apua, jos tunnistat osankin näistä oireista

## APUA TARJOAVAT

Terveyskeskukset ja sairaalat, kriisiryhmät, työterveyshuolto, sosiaalitoimistot, mielenterveys-toimistot, perheneuvolat, seurakunnat, perheasiain neuvottelukeskukset, kriisikeskukset ja järjestöt.

## VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT PUHELIMET

- Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202
- Kirkon palveleva puhelin 010 190 071
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin 116 111
- Rikosuhripäivystys 116 006

► Voit pyytää apua myös yleisestä hätänumerosta 112.

---

TÄLLÄ PAIKKAKUNNALLA PALVELEE/PALVELEVAT

Punainen Risti 

Olet  
kokenut  
jotain  
järkyttävää