

ÄKILLISEN KRIISIN KOHDANNEELLE



Päivystämme Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystyksessä vuoden jokaisena päivänä kellon ympäri. Tavoitat meidät numerosta 09 8392 4005.

09 8392 4005

Traumaattisen kokemuksen jälkeen on normaalia, että ihmisen mieli ja keho reagoivat tapahtuneeseen. Toiset reagoivat samassa tilanteessa voimakkaammin, toiset lievemmin.

Ensimmäisinä päivinä voit kokea

- epätodellisuuden tunnetta
- vaikeutta uskoa tapahtunutta todeksi
- tapahtumaan liittyviä ahdistavia mielikuvia
- voimakkaita tunteita (suru, viha, pelko, syyllisyys, avuttomuus, häpeä, helpotus) tai tunteiden turtumista
- muisti- ja keskittymisvaikeuksia
- nukahtamisvaikeuksia
- tarvetta löytää selitys tapahtuneelle.

Sinulla voi olla myös fyysisiä oireita kuten

- päänsärkyä
- pahoinvointia
- vapinaa
- palelua
- palan tunne kurkussa
- puristava tunne rinnassa.

Lähiviikkoina yleisimpiä tuntemuksia ovat

- tapahtumien uudelleen kokeminen ja muistivälähdykset tapahtuneesta (flashback)
- ärtyneisyys
- ahdistuneisuus
- levottomuus ja rauhattomuus
- miksi, ehkä, jos -kysymykset
- muisti- ja keskittymisvaikeudet.

Edelleen voi esiintyä voimakkaita tunteita kuten surua, vihaa, pelkoa, syyllisyyttä, tyhjyyttä ja epäoikeudenmukaisuuden tunnetta.

Huolehdi itsestäsi

- Puhu muille kokemuksistasi ja tukeudu omiin läheisiisi.
- Muista syödä ja juoda.
- Vältä liiallista alkoholinkäyttöä.
- Pyri pitämään kiinni arjen rutiineista.

Muista, että tuntemuksesi ovat normaaleja ja kuuluvat asiaan. Epätavallisten tilanteiden aiheuttamat reaktiot lievittyvät ajan myötä, mutta ne saattavat ilmetä uudelleen pitkänkin ajan kuluttua. Reagoimalla tapahtuneeseen työstät tapahtumaa mielessäsi.

Tarvitset ammattiapua, jos

- reaktiot eivät ole lainkaan helpottaneet muutaman kuukauden kuluessa tapahtuneesta
- olet jatkuvasti ahdistunut, masentunut tai jännittynyt
- sinulla on pitkään jatkuneita univaikeuksia
- et pysty keskittymään eikä työntekosi suju
- sinulla on fyysisiä oireita, joihin ei löydy syytä
- sinulla ei ole ketään, jolle puhua
- käytät liikaa lääkkeitä tai alkoholia
- olet kadottanut elämänhalusi
- sinulla on itsemurha-ajatuksia.

Lapsi tarvitsee tukea

Myös lapsi reagoi järkyttäviin tapahtumiin. Lapsen reaktioihin vaikuttaa mm. lapsen ikä. Pienet lapset eivät yleensä osaa ilmaista suruaan itkemällä.

Lapsella saattaa esiintyä

- ärtyisyyttä ja turhautumista
- rauhattomuutta
- takertuvuutta
- univaikeuksia
- fyysisiä oireita kuten vatsakipua ja päänsärkyä.

Juttele lapsen kanssa tapahtuneesta. Älä peitä liikaa omia tunteitasi. Anna lapselle aikaa ymmärtää, ja oikaise mahdolliset väärinkäsitykset. Ylläpidä tavallisia arjen rutiineja, jotta lapsi tuntee olonsa turvalliseksi. Omat vanhemmat tai muut läheiset aikuiset ovat lapsen paras tuki ja turva myös silloin, kun jotain järkyttävää on tapahtunut. Kerro tapahtuneesta myös lapsen päivähoidon tai kouluun, jotta lasta kyetään tukemaan vaikeassa tilanteessa.

**Kanssasi keskustelivat
Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystyksen työntekijät:**

Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystys on aina avoinna!

Puhelinnumero: 09 8392 4005



Julkaisija:
Vantaan kaupunki
09/2016