



Itä-Uudenmaan  
sosiaali- ja kriisipäivystys  
24h

Apua äkillisiin  
traumaattisiin  
tilanteisiin

040 517 4194

sosiaalipaivystys@porvoo.fi

Nordenskiöldinkatu 20a, 06100 Porvoo

Itä-Uudenmaan  
sosiaali- ja kriisipäivystys

Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Sipoo, Porvoo

040 517 4194

Valtakunnalliset auttavat puhelimet

Suomen mielenterveysseura  
valtakunnallinen kriisipuhelin

09 2525 0111 (suomi)

09 2525 0112 (ruotsi)

09 2525 0113 (englanti)

Kirkon palveleva puhelin

0400 22 11 80 (suomi)

0400 22 11 90 (ruotsi)

MLL:n lasten ja nuorten puhelin  
116 111

Rikosuhripäivystys  
116 006

Nollalinja  
080 005 005

Voit pyytää apua myös yleisestä  
hätänumerosta  
112

## Lapselle tukea

Lapsi reagoi järkyttäviin tapahtumiin, reaktioihin vaikuttaa mm. lapsen ikä. On tärkeää tiedottaa lapsen päiväkodin ja koulun aikuisia, jotta he pystyvät kohtaamaan lasten kanssa tapahtuman aiheuttamia reaktioita. Lapsilla ja nuorilla on tarve ymmärtää ikävätkin tapahtumat. Pienetkin lapset havaitsevat mediassa esiintyvät onnettomuudet. Aikuisen tulee olla valppaana millaista informaatiota lapsi saa ja millaista todellisuutta pieni mieli alkaa rakentamaan.

Ei ole tarpeen synnyttää liian yksityiskohtaisia mielikuvia ja reaktioita tilanteesta, jossa lapsi itse ei ollut läsnä. Tunteistakin on hyvä puhua, etenkin kun ne askarruttavat lasta, mutta lapsessa itsessä syntyneet, yllättävätkin tunteet ovat tärkeimpiä.

- Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisen tukea.
- Kuuntele/seuraa ja tarvittaessa kysy, mitä lapsi tietää ja ajattelee asiasta - älä odota lapsen keskustelupyynnöä.
- Pyri pysyttelemään rauhallisena ja jos omat reaktiosi ovat voimakkaat, kerro lapselle, että tapahtunut koskettaa aikuistakin, mutta että aikuinen selviytyy kyllä.
- Auta lasta hahmottamaan tapahtunutta oman kehityksensä mukaisilla sanoilla. Anna aikaa ymmärtää.
- Ole saatavilla, jos mitään keskustelua ei synny. Oikea ajankohta voi yllättää.
- Lapsella saattaa esiintyä fyysisiä oireita, kuten vatsakipua, päänsärkyä, univaikeuksia, takertuvuutta ja ärtyisyyttä.

(Palosaari, Eija. 2017)



## Muistio

Otathan yhteyttä

Itä-Uudenmaan  
sosiaali- ja kriisipäivystys  
antaa kriisiapua äkillisissä  
kriisitilanteissa.  
Tavoitat meidät puhelimitse  
vuoden jokaisena päivänä  
24h  
040 517 4194.

## Ensimmäisinä päivinä saatat kokea

- vaikeutta uskoa tapahtunutta todeksi
- tapahtuman toistuvan mielessäsi
- voimakkaita tunteita (suru, viha, pelko, syyllisyys, avuttomuus, häpeä, helpotus) tai tunteiden turtumista
- muisti- ja keskittymisvaikeuksia
- nukahtamisvaikeuksia
- tarvetta löytää selitys tapahtuneelle

Voit kokea fyysisiä oireita, kuten

- päänsärkyä
- pahoinvointia
- vapinaa, palelua
- palan tunne kurkussa, puristava tunne rinnassa
- tapahtumaan liittyvät hajut ja äänet saattavat palautua mieleesi

## Mahdollisia reaktioita lähiviikkoina

- koet tapahtumat voimakkaina yhä uudelleen
- saatat olla ärtynyt
- koet ahdistuneisuutta ja apaattisuutta
- koet levottomuutta ja rauhattomuutta
- mieleesi tulee miksi, ehkä, jos -kysymyksiä
- saatat huomata muisti- ja keskittymisvaikeuksia
- edelleen voit kokea voimakkaita tunteita kuten surua, vihaa, pelkoa, syyllisyyttä, tyhjyyttä ja epäoikeudenmukaisuuden tunnetta.

## Huolehdi itsestäsi

- puhu kokemuksistasi, tukeudu läheisiin
- muista syödä ja juoda
- kevyt liikunta ja ulkoilu voi helpottaa oloasi
- vältä liiallista alkoholin käyttöä
- pidä kiinni arjen rutiineista

## Pyydä apua itsellesi, jos

- reaktiot eivät ole helpottaneet muutamassa kuukaudessa
- olet jatkuvasti ahdistunut, jännittynyt, masentunut
- univaikeudet pitkittyvät
- keskittyminen ja työnteko ei suju
- sinulla on itsemurha-ajatuksia
- koet fyysisiä oireita, joihin ei löydy syytä

(SPR, Olet kokenut jotain järkyttävää)

