

# Itä-Uudenmaan sosiaalipäivystys

040 517 4194



## Itä-Uudellamaalla apua tarjoavat:

- Terveyskeskukset
- Porvoon sairaala
- Porvoon seudun perheasiain neuvottelukeskus
- Perheneuvola
- Perheklänikka
- Ev. lut. seurakunnat

## Valtakunnalliset auttavat puhelimet

- Suomen mielenterveysseura valtakunnallinen kriisipuhelin  
01019 5202
- Kirkon palveleva puhelin  
01019 0071 (suomi)  
01019 0072 (ruotsi)
- MLL:n lasten ja nuorten puhelin  
0800 120 400
- Rikosuhripäivystys  
0203 16116

Voit pyytää apua myös yleisestä hätänumerosta 112.

Olet kokenut  
jotain järkyttävää

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 tuntee lihasjännitystä.
- Olet aivan turta tai tunteesi purkautuvat voimakkaasti esimerkiksi itkuisuutena; voit tuntee syyllisyyttä, vihaa, pelkoa, surua tai helpotusta.
- Sinun on vaikea nukahtaa tai unesi on katkonaista.
- Tapahtuma palautuu yhä uudestaan mieleesi.
- Tunnistat hajuja ja ääniä, näet tapahtuman yksityiskohtia.
- Pelkäätkin että sama kauheus toistuu, että olet tulossa ”hulluksi” tai jäämässä yksin.
- Koet että sinun tarvitsee ymmärtää tapahtunut, esimerkiksi tietää syy tai löytää syyllinen.

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.

### 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 ja/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.

### Näin voit itse auttaa itseäsi

- Puhuu 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 erihiehellesi 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. Peittävät ja omituisetkin tuntemukset kannattaa ilmaista.
- Itkeminen helpottaa.
- Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.