

Tapahtumien käsittely vie aina oman aikansa. Tämän vuoksi itselle ja toisille kannattaa olla armollinen. Hae ja etsi apua, jos tunnistat itselläsi tai läheiselläsi osankin näistä oireista ja niistä toipuminen jatkuu pitkään.

- Nukkumiseen liittyvät vaikeudet
- Vaikea keskittyä, muistamattomuutta tai asioiden toistuva mieleen tuleminen
- Oman hyvinvoinnin ja terveyden laiminlyönti
- Lisääntynyt lääkkeiden tai/ja alkoholinkäyttö
- Mielialan muutokset, masennus ja toivottomuuden tunne, ahdistuneisuus ja eristäytyminen
- Työn- tai tehtävien teko ei onnistu
- Motivaation puute, mikään ei tunnu miltään
- Itsetuhoiset ajatukset tai itsemurhayritykset
- Jatkuva piittaamattomuus omasta tai toisten turvallisesta elämästä
- Ei ole ketään kenen kanssa puhua

Lapset ja nuoret reagoivat tapahtumiin samoin kuin aikuiset. Heidän kokiessaan kriisi- ja jälkioireita, he tarvitsevat aikuisten tukea ja apua.

Kriisistä toipumisessa on apua arjen rutiinien palauttaminen. Puhuminen tapahtumista voi helpottaa oloa ja tarvittaessa ota rohkeasti yhteyttä auttaviin tahoihin.

Sinua ja läheisiäsi voivat auttaa

Hyvinvointikeskukset ja sairaalat
Kriisiryhmät, Kriisikeskukset
Mielenterveystoimistot, Järjestöt
Seurakunnat

VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT TAHOT

Suomen Mielenterveysseura ry.

www.mielenterveysseura.fi

Valtakunnallinen kriisipuhelin

010 195 02

Päivystys vuoden jokainen päivä ja yö

Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin

116111

www.mll.fi

Kirkon palveleva puhelin

suomenkielinen **10 071**

ruotsinkielinen **10 072**

www.mielenterveystalo.fi

www.nollalinja.fi

www.oivamieli.fi

www.tukinet.fi

Rikosuhripäivystyksen puhelin 116006

HÄTÄNUMERO 112

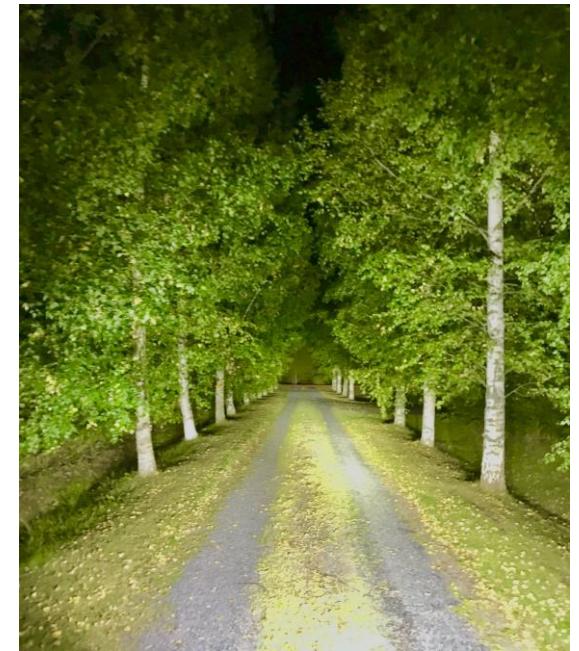
PÄIVYSTYSNUMERO 116117

(Kiireettömät viranomaisille tarkoitetut kyselyt)

Linkki: <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201902132282>

Lapin AMK, YAMK-tutkinto 2019, Pirjo Laitila

Kuvat: Pirjo Laitila@epilari@gmail.com



**HÄDÄN HETKELLÄ
ja sen yli**

Opas kriisissä olevalle

Kriisillä tarkoitetaan tilannetta, milloin elämässä tapahtuu suuri muutos. Tapahtuma kuormittaa ihmisen mieltä voimakkaasti, eikä aiemmat elämäkokemukset riitä tilanteen ymmärtämiseen ja siitä selviämiseen.

Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi:

Elämäntapahtumat kotona, koulussa tai töissä

- Muutot, lastensyntymät
- Yksinäisyys
- Kiusatuksi joutuminen/ kaltoinkohtelu
- Työ oloissa tapahtuu muutoksia
- Työttömyys
- Ero
- Eläkkeelle jääminen
- Työhön liittyvä jatkuva korjaamaton kuormitus

Traumaattiset tapahtumat, jotka ovat äkillisiä ja ennakoimattomia

- Vähältä piti -tilanteet
- Järkyttävän tilanteen näkeminen
- Onnettomuudet ja tapaturmat, joissa on ollut osallisena tai lähipiirissä tapahtunut
- Läheisen tai tutun ihmisen itsemurha
- Äkillinen kuolema
- Rikoksen tai/ja väkivallan kohteeksi joutuminen
- Oma tai läheisen vakava sairastuminen
- Kodin tuhoutuminen, tulipalo
- Suurta yleisöä järkyttävät tapahtumat

Riippumatta siitä millä keinoin olet yrittänyt vaikuttaa oloosi, omat reaktiosi ovat täysin luonnollisia, juuri sellaisia, joihin mieli meitä johtaa. On täysin normaalia haluta eroon vaikeista tunteista ja ajatuksista. Kun elämä satuttaa, silloin tarvitaan myötätuntoa, lohdutusta ja ihmisiä ympärille.

HÄTÄTILASSA IHMISEN MIELI JA KEHO REAGOIVAT EPÄTAVALLISIIN TILANTEISIIN

Jos olet ollut turvattomuutta ja pelkoa herättävässä tilanteessa ja olet ehkä jopa lamaantunut etkä ole pystynyt toimimaan järkevästi. On luonnollista reagoida siihen monin eri tavoin.

Normaalisti elämä ja ympäristö koetaan kehon sisä- ja ulkopuolella turvalliseksi. Päivittäinen elämä spontaania, ilmeet ja äänensävyt ovat normaaleja ollessamme kontaktissa toisiin ihmisiin.



Kun koetaan jokin vaara tai sen uhka, meissä herää sisäinen puolustusjärjestelmämme. Vaaralliseksi koetussa tilanteessa, kehon toiminta näkyy valppautena, hermostuneisuutena, huutona ja tarvittaessa taistele- tai pakene reaktiona.

Mikäli puolustusjärjestelmämme kokee tilanteen jopa hengenvaaralliseksi, kehomme toiminta lamaantuu täysin emmekä pysty liikkumaan.

Äin toimiessa puolustusjärjestelmämme yrittää varmistaa eloonjäämisen. Uhkan poistuessa kehomme palautuu ajan kuluessa vähitellen normaalitilaan.



RESILIENSSI ELI PALAUTUMISKYKY

Kaikki ihmiset ovat jollakin tasolla selviytyjiä vaikeissa elämäntapahtumissa. Vaikka koetelemus ravistelee kuinka voimakkaasti tahansa, suurin osa ihmisistä toipuu siitä luonnollisella tavalla. Resilienssiin vaikuttaa myös ihmisen nykyinen sosiaalinen tilanne, perhe, ystävät ja muu tukiverkosto.

Koettelemuksen kohdatessa usein huomataan, kuinka itsestä löytyykin sellaisia voimavaroja, luontaista sitkeyttä, joustavuutta ja toipumiskykyä, jota ei edes tiennyt olevan olemassa. Näihin kaikkiin vaikuttavat elämäkokemukset ja aiemmat selvitysmiskeinot.

Resilienssi ei tarkoita sitä, että sinun pitäisi palautua ennallesii mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti mistä tahansa elämänpolkuista.

Jos toipuminen vaatii aikaa, niin anna sille aikaa, koska ei ole mitään mittatikkua oikealle toipumisajalle, ainoastaan oma kokemuksesi.

