

Tämä esite kertoo siitä, miltä tuntuu, kun on kokenut jotain järkyttävää. Mitä silloin voi tehdä ja mistä saa apua?

Olet ehkä ollut onnettomuudessa. Tai sinulle on tehty väkivaltaa tai olet ollut uhkaavassa tilanteessa. Läheinen ihminen on ehkä kuollut. Läheinen ihminen on tehnyt itsemurhan tai yrittänyt sitä.

Olet kokenut tai nähnyt jotain pelottavaa tai sellaista, joka tekee surulliseksi. Sinulle on tapahtunut jotain, joka on järkyttänyt mieltäsi.

Järkyttävän kokemuksen jälkeen on tervettä ja normaalia, että sinusta tuntuu pahalta. Tunteet voivat olla hyvin voimakkaita.

### **MILTÄ TUNTUU ENSIMMÄISINÄ PÄIVINÄ**

Järkyttävän tilanteen jälkeen mielessä voi olla seuraavia tunteita ja ajatuksia:

- Kaikki ympärillä on epätodellista, tapahtuma on kuin pahaa unta.
- Sinun on vaikea ymmärtää ja hyväksyä sitä, mitä on tapahtunut.
- Ajattelet usein sitä, mitä tapahtui.
- Näet tapahtuman mielessäsi, tunnet hajuja ja ääniä, jotka siihen liittyvät.

- Voit tuntea vihaa, pelkoa tai surua, alat helposti itkää.
- Haluat tietää syyn tai löytää syyllisen.
- Tunnet ehkä, että olet itse syyllinen.
- Pelkää, että sama tapahtuu uudestaan.

Järkytys voi tuntua myös kehossa:

- Päästä voi särkeä tai sinua oksettaa.
- Voit palella tai hikoilla, vapiset tai lihakset ovat kireät.
- Sinun on vaikea nukkua.

► **Voi myös olla, että et tunne mitään. Olo on aivan tyhjä.**

### **MILTÄ TUNTUU LÄHIVIKKOINA**

Kun tapahtumasta on kulunut jonkin aikaa, mielessä voi olla seuraavia tunteita ja ajatuksia:

- Muistelet tapahtumaa usein.
- Koet vahvana tapahtumaan liittyviä tunteita.
- Voit olla levoton, et osaa rauhoittua.
- Voit olla ärtyisä, hermostut helposti pienistä asioista.
- Voit olla masentunut, mikään ei huvita.
- Sinulle tulee helposti paha mieli.
- Sinun on vaikea keskittyä.

► **Tunteet voivat olla voimakkaita tai lieviä. Vaikka aluksi tuntuu pahalta, olosi helpottuu vähitellen. Kun aikaa kuluu, alat taas ajatella muita asioita ja tehdä tavallisia asioita. Elämä jatkuu.**

### **NÄIN VOIT AUTTAA ITSEÄSI**

Seuraavat keinot auttavat sinua toipumaan järkyttävän tapahtuman jälkeen:

- Kerro muille, mitä on tapahtunut ja miltä sinusta tuntuu.
- Kerro tapahtumasta myös työpaikalla.
- Käy tutun ihmisen kanssa paikassa, jossa ikävä asia on tapahtunut.
- Tapaa muita, joille on tapahtunut samanlaisia asioita.
- Piirrä, maalaa, soita, kirjoita tai tee jotain muuta, mikä on sinusta mukavaa.
- Liiku, kävelylenkki tekee hyvää ja auttaa.
- Vältä alkoholia tai rauhoittavia lääkkeitä.
- Kuuntele, mitä perheesi ja ystäväsi sanovat. Myös heistä voi tuntua pahalta.
- Itke, jos sinua itkettää.
- Muista, että voit puhua myös pelottavista ja oudoista tunteista.

## LAPSI TARVITSEE TUKEA

Lapsi kokee samanlaisia tunteita kuin aikuinen järkyttävän tapahtuman jälkeen. Lapsi tarvitsee toipumiseen aikuisen tukea:

- Juttele lapsen kanssa siitä, mitä on tapahtunut.
- Houkuttele lasta piirtämään tai leikkimään. Lapsi paljastaa tunteet leikissä.
- Älä peitä liikaa omia tunteitasi.
- Tee samoja arjen asioita kuin ennenkin, ne tekevät lapsen olon turvalliseksi.

## MILLOIN TARVITSET MUIDEN APUA?

Järkyttävän tapahtuman jälkeen tunteet voivat olla niin voimakkaita, että niihin kannattaa hakea apua.

Tarkkaile seuraavia asioita:

- Olet koko ajan masentunut, ahdistunut tai pelkää.
- Et pysty nukkumaan.
- Et pysty keskittymään tai tekemään töitä.
- Sinulla on kipuja, joiden syytä ei löydy.
- Sinulla ei ole ketään, jolle voit puhua.
- Et halua tavata muita, eristäydyt.
- Käytät liikaa lääkkeitä tai alkoholia.
- Ajattelet itsemurhaa.

► Hae apua, jos sinulla on edes yksi näistä oireista.

## MISTÄ SAAT APUA

Apua tarjoavat

- terveyskeskukset ja sairaalat
- mielenterveystoimistot
- kriisiryhmät
- työterveyshuolto
- sosiaalitoimistot
- perheneuvolat
- seurakunnat ja perheasiain neuvottelukeskukset
- kriisikeskukset
- monet järjestöt

## VALTAKUNNALLISET AUTTAVAT PUHELIMET

- MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin 09 2525 0111
- Kirkon palveleva puhelin 0400 221 180
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin 116 111
- Rikosuhripäivystys 116 006

► Voit pyytää apua myös hätänumerosta 112.

Punainen Risti 

Kun koet  
jotain  
järkyttävää