

## Mitä EI KANNATA tehdä?

- Ei kannata tukahduttaa tunteita –voimakkaat tunteet kuuluvat asiaan näissä olosuhteissa ja niiden tukahduttaminen lisää vain pahaa oloa.
- Vältä lääkkeitä ja alkoholia – nämä auttavat puuduttamaan tunteita, mutta voivat estää vaikean kokemuksen työstämistä.
- Näissä olosuhteissa ei ole suositeltavaa tehdä suuria elämänratkaisuja. Harkintakyky ei ole parhaimmillaan, joten nyt tehty ratkaisu saattaa myöhemmin katua.

## Milloin tarvitsee asiantuntija-apua?

Useimmat huomaavat, että stressi ja vahvat tunteet vaimenevat ajan myötä. On kuitenkin tärkeää muistuttaa, että tämä on hyvin yksilöllistä. Jos joku allaolevista ei ole vielä 4 - 6 viikkoon kuluttua alkanut vaimenemaan ja aiheuttaa yhä huolta, kannattaa ottaa yhteyttä asiantuntijaan.

- Jos on emotionaalisesti yhä epätasapainossa ja kokee jännittyneisyyttä, tyhjyyttä ja uupuneisuutta
- Jos ei saa mitään aikaiseksi tai jos täytyy koko ajan tehdä jotain ettei ajattelisi tapahtunutta
- Jos näkee yhä painajaisia ja nukkuu huonosti
- Jos seuraukset vaikuttavat vakavasti avioliittoon/parisuhteeseen tai seksielämään
- Jos joutuu jatkuvasti onnettomuuksiin
- Jos alkoholin ja/tai lääkkeiden käyttö on riistäytynyt käsistä
- Jos työkyky ei palaudu entiselleen
- Jos haluaa puhua tunteistaan ja kokemastaan mutta ei tiedä kenen puoleen kääntyä

Asiantuntija-apu auttaa henkilöä ymmärtämään millaisia seuraamuksia tapahtuneella on ollut, auttaa työstämään omia tunteita ja pelkoa sekä aktivoimaan henkilön sopeutumiskykyä.

## Mistä asiantuntija-apua saa?

Punaisen Ristin auttava puhelin **1717** on auki vuorokauden ympäri. Sieltä voi saada tukea suoraan tai ohjeita siitä, mihin kannattaa ottaa yhteyttä. Puhelut ovat maksuttomia ja aina voi soittaa nimettömänä. Keskustelut ovat täysin luottamuksellisia.



## Islannin Punainen Risti

Islannin Punainen Risti huolehtii ryhmäavusta ja järjestäytyneestä avustustyöstä Väestönsuojelun kanssa tehdyn sopimuksen mukaan. Vaara- ja hätäaikoina Punaisen Ristin osastot avaavat apuasemia, joilta tarvitsevat saavat ensiapua, kuten tietoa, ruokaa ja vaatteita, ja joilla perheet saatetaan yhteen. Punainen Risti auttaa myös äkillisissä kriiseissä kuten tulipaloissa ja tulvissa.

**Islannin Punainen Risti**  
Efstaleiti 9  
103 Reykjavík  
Sími 570 4000  
central@redcross.is  
www.raudikrossinn.is



## Henkinen tuki

> Reaktiot ja toipuminen



Finnska

## Järkyttävän tapahtuman seurauksena

Järkyttäviä tapahtumia ovat esimerkiksi onnettomuudet, vakavat vammat, väkivalta, luonnon katastrofit, itsemurha ja raiskaus. Tämän tyyppiset tapahtumat tulevat aivan yllättäen, joten niihin ei voi koskaan olla varautunut.

Jos on kokenut jonkun yllämainituista asioista tai jos on joutunut todistamaan sellaista tapahtumaa, on hyvin mahdollista, että reagoi siihen. On kuitenkin mahdotonta sanoa millä tavoin, sillä kukin reagoi omalla tavallaan. Tällaisen järkytyksen seurauksena voi tuntua, että kaikki tiet ovat tukossa. Ei tiedä miten näihin vahvoihin tunteisiin pitäisi suhtautua ja seurauksena on usein paha olo ja ahdistusta. Alussa tällainen tilanne vaikuttaa paljon jokapäiväiseen elämään.

Normaalisti nämä vahvat tuntemukset hälventyvät pikku hiljaa itseavun kautta sekä perheen, ystävien ja tuttavien avulla. Ei ole kuitenkaan mitenkään epänormaalia, että tapahtuman muistot heräävät uudestaan jopa paljonkin myöhemmin. Erilaiset asiat, kuten paikat, kuvat, äänet, hajut tai keskustelu vastaavanlaisesta tapahtumasta, voivat edesauttaa muistojen heräämistä.

## Mitä voi odottaa?

On täysin normaalia, että tuntee stressiä jopa viikkokausia. Se, kuinka paljon stressiä kokee, riippuu tapahtuman vakavuudesta, omasta sietokyvystä ja senhetkisestä elämän tilanteesta. Mitä lähempänä itseä tapahtuma on sitä vahvemmin se vaikuttaa. Tapahtumalla voi olla myös vahva vaikutus perheeseen ja ystäviin. Järkyttävät tapahtumat voivat aiheuttaa alussa shokin ja ottaa kokonaan vallan.

## Normaali reaktio heti tapahtuman jälkeen

- **Shokki** Hämmästyks, epäselvä ajattelu, epätodelliset tunteet, tyhjyys  
Irrallaan omista tunteistaan ja siitä mitä ympärillä tapahtuu

- **Kieltäminen** Vaikeata hyväksyä tapahtunutta  
Käyttäytyä aivan kuin mitään ei olisi tapahtunut

Muutaman tunnin tai päivän päästä shokkivaihe päättyy ja ihminen reagoi muulla tavoin.

## Normaali reaktio ensimmäisinä viikkoina

**Itku ja suru** – tapahtunut koskee, menetys aiheuttaa surua

**Pelko ja ahdistus** – tapahtuuko jotain kauheaa uudestaan? Mitä tapahtuu nyt? Mitä jos...?

**Turtunut ja/tai unenomainen tila** – tuska on liian raastavaa koettavaksi

**Painajaisia, unettomuutta** – tapahtunut koetaan uudelleen unissa, liian kova paine

**Päälleikäviä ajatuksia tapahtumasta** – monet kuvat, äänet ja hajut tunkeutuvat mieleen

**Haluttomuus läpikäydä tapahtunutta tai puhua siitä paljon** – erilaisia sopeutumisteitä

**Väsymys** – kehon toiminnot ovat valtavan stressin alla

**Avuttomuus ja saamattomuus** – stressi häiritsee ajattelua

**Viha** – antaa voimaa selvittää tapahtuman aiheuttamasta uhkasta

**Sellaisten ihmisten ja paikkojen välttely, jotka muistuttavat tapahtumasta** – ärsykkeiden vältteleminen

**Huono omatunto siitä, että selviytyi, itsesyytöksen tunteita siitä, että on itse aiheuttanut tapahtuneen** – ajattelu kuormittunut

**Keskittymisvaikeuksia** – mieli epätasapainossa

**Päänsärkyä ja kehon epämukavuutta** – stressi ilmenee myös fyysisesti

Yllämainitut reaktiot ovat ymmärrettäviä ja normaaleja. Ne voivat olla erivahvuisia ja kestää eripituisia aikoja. Ajan kuluessa ne kuitenkin määrätietoisesti hälvenevät. Jotta näistä vaikeista tunteista pääsisi eroon on välttämätöntä antaa niiden purkautua. Se ei tarkoita sitä, että menettää hallinnan ja kokee yhä enemmän tuskaa. Jos tunteiden ei anna purkautua, voi tuloksena olla erilaisia ja jopa vaikeampia ongelmia.

## Mitä VOI tehdä?

Kannattaa suunnitella vain päivä kerrallaan. On tärkeää saada takaisin ja uudelleenrakentaa entinen turva ja varmuus. Sen saavuttamiseksi on hyvä:

- Olla kärsivällinen – voi viedä viikkoja tai jopa kuukausia oppia elämään tapahtuneen kanssa
- Palata arkirutiineihin mahdollisimman pian, kuten mennä töihin tai kouluun
- Olla yhteydessä perheeseen, ystäviin ja toveriin, jotka voivat tukea
- Lasten on voitava saada tukea ja turvaa vanhemmilta ja/ tai muilta aikuisilta, joihin he luottavat. Heidän on saatava puhua vapaasti peloistaan ja huolistaan.
- Tavata muita, jotka ovat kokeneet vastaavaa
- Mennä muistotilaisuuksiin ja hautajaisiin
- Huolehtia unesta, ravinnosta ja liikunnasta
- Puhua tapahtuneesta ja sen seurauksista kun on siihen valmis
- Ei kannata olla huolissaan siitä, että alkaa itkeä tapahtuneesta puhuttaessa
- Ole varuillasi! Vakavan tapahtuman koettuaan ihminen on alttiimpi onnettomuuksille.

## Kuinka voi auttaa lastaan?

- Olemalla lasta lähellä ja tekemällä sille selväksi, ettei vaaraa enää ole, se luo turvallisuuden tunteen.
- Olemalla rehellinen ja selittämällä tosiasiat lapsen ikään ja kehitykseen sopivalla tavalla. Lapsen tunteiden työstö rakentuu sen saamiin tietoihin.
- Antamalla sille mahdollisuuden näyttää tunteita omalla tavallaan leikeissä, piirtämällä tai puhumalla.
- Yrittämällä antaa lapsen arkielämän olla niin normaalia kuin mahdollista. Säännölliset ruokailu- ja nukkumaanmenoajat, koulunkäynti, harrastukset ja muut yleiset säännöt, kuten kotiintuloaika, ovat tärkeitä.
- Antamalla perheelle aikaa olla yhdessä ja tehdä positiivisia asioita, jolloin pelko ja ahdistustaa aiheuttavat muistot hälvenevät.

Lapset ovat erilaisia kuin aikuiset siinä mielessä, että vahvat tunteelliset reaktiot kestävät harvoin pitkään kerrallaan. Yhtenä hetkenä lapsi saattaa olla surullinen ja täynnä epätoivoa, mutta unohtaa pian kaiken hauskan leikin tiimellyksessä. On huomioitava myös se, että jotkut reaktiot eivät tule heti esille ja jotkut toiset taas saattavat pulpahtaa esiin jopa pitkänkin ajan kuluttua. Alanammattilaiseen kannattaa tarvittaessa ottaa yhteyttä, saadakseen lisätietoa ja tukea.