

Keski-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys
Lääkärintie 1, 04410 Järvenpää

019 711 0721

- Tarjoamme maksutonta ja vapaaehtoista tukea äkillisissä kriisitilanteissa ympäri vuorokauden alueen asukkaille ja alueella oleskeleville.
- Työskentely alkaa heti traumaattisen tapahtuman jälkeen ja kestää yleensä 1–3 kuukautta tai 1-5 tapaamista.
- Tapaamiset järjestetään pääosin Järvenpäässä, tarvittaessa myös kotikäynteinä ja puhelimitse yksilöllisen tarpeen mukaan.
- Kriisityön tavoitteena on vakauttaa tilanne, palauttaa toimintakyky ja ohjata tarvittaessa muihin palveluihin.
- Kriisityön päättyessä tilanteesi on vakautunut, olet suuntautunut tulevaisuuteen ja arki kantaa.



**Ohjeita sinulle, joka olet
kohdannut järkyttävän
tapahtuman**

Äkillisen järkyttävän kokemuksen jälkeen on normaalia, että ihmisen mieli ja keho reagoivat tapahtuneeseen. Myös ajatus siitä, mitä sinulle tai läheisillesi olisi voinut tapahtua saattaa aiheuttaa voimakkaita tunteita tai reaktioita. Ihmiset reagoivat eri tavoin kokemaansa.

ENSIMMÄISINÄ PÄIVINÄ TAPAHTUNEEN JÄLKEEN

- Tapahtumat voivat tuntua epätodellisilta ja sinun voi olla vaikea ymmärtää tai hyväksyä niitä.
- Voit kokea tapahtumaan liittyviä voimakkaita, ahdistavia mielikuvia
- Sinulla voi olla voimakkaita tunteita tai tunteiden turtumista
- Saatat kärsiä muisti- ja keskittymisvaikeuksista
- Sinun voi olla vaikea nukahtaa tai nuket levottomasti. Parina ensimmäisenä yönä valvominen on normaalia.
- Voit kokea, että sinun on ymmärrettävä tapahtuma tai löydettävä syy siihen.
- Sinulla voi olla myös fyysisiä tuntemuksia kuten päänsärkyä, pahoinvointia, palelua, vapinaa tai puristavaa tunnetta rinnassa.

LÄHIVIIKKOINA

- Sinulla voi olla muistivälähdyksiä tapahtuneesta tai aistimuksia.
- Saatat olla ärtynyt, rauhaton ja levoton sekä ahdistunut.
- Tunteesi voivat olla ristiriitaisia ja voimakkaita
- Mietit ”miksi, ehkä, jos –kysymyksiä”
- Sinulla voi olla muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Siksi sinun voi olla vaikea täyttää kaavakkeita. Lisäksi lukeminen ja luetun ymmärtäminen ja laskeminen saattavat tuottaa vaikeuksia.
- Fyysiset tuntemukset voivat jatkua hyvinkin voimakkaina

Muista, että tuntemuksesi ovat normaaleja ja kuuluvat asiaan. Kriisissä koetut omituiset ja pelottavatkin tunteet ovat normaaleja ja asiaankuuluvia. Reagoimalla tapahtuneeseen työstät kokemaasi mielessäsi.

EDISTÄT TOIPUMISTASI HUOLEHTIMALLA HYVIN ITSESTÄSI

Tässä sinulle muutama ohje, joilla voit helpottaa oloasi ja edistää toipumistasi.

- Puhu kokemastasi ja tukeudu ystäviisi sekä läheisiisi. Voit keskustella heidän kanssaan myös puhelimitse tai somen välityksellä.
- Itkeminen helpottaa. Se on kehosi luonnollinen tapa reagoida suruun ja järkytykseen. Itku on meille luontainen tapa purkaa fyysisesti ahdistusta ja surua.
- Muista syödä säännöllisesti ja juoda nestettä. Elimistösi kaipaa energiaa, jotta jaksat. Vaikka sinulla ei olisi ruokahalua, yritä syödä silti säännöllisesti edes jotain. Usein kylmät ruoat, jogurtit, smoothiet ja hedelmät tai vihannekset maistuvat paremmin.
- Vältä liiallista alkoholin käyttöä.
- Pyri pitämään kiinni arjen rutiineista. Erityisesti lapset hyötyvät rutiineista. Rutiinit tuovat rakennetta päivääsi ja tuovat ennustettavuutta ja vähentävät usein myös ahdistusta. Jos et vielä palaa töihin tai kouluun, voit tehdä rutiineja ruokarytmin ja kodin asioiden hoidosta.
- Työhön ja opiskeluun voit palata oman jaksamisen mukaan. Kerro järkyttävästä kokemuksestasi esimiehellesi, jotta hän ymmärtää ja voi tarvittaessa helpottaa työtaakkaasi.
- Liikunta ja ulkoilu voivat helpottaa oloasi.
- Nukkuminen saattaa alkuun olla vaikeaa, mutta lepo on tärkeää kriisin keskellä.
- Omat tärkeät harrastukset toimivat myös voimavarana. Joskus on helpompi ilmaista omia tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.
- Muista rentoutua. Joskus on vaikeaa rauhoittua kriisin keskellä. Silloin voi alkuun vaan pysähtyä hengittämään. Internetistä löytyy useita helppoja rentoutusäänitteitä ja -musiikkia, joita voit kokeilla.
- Huoliajattelu on normaalia, mutta sitä voi yrittää hallita. Koeta siirtää ajatukset muualle katsomalla televisiota, lukemalla, pelaamalla tai olemalla kontaktissa ystäviin.

Toipuminen tapahtuu aaltomaisena prosessina. Olosi helpottuu vähitellen.