

Muuta apua

Toisinaan tapahtumien kautta syntyvä psyykinen kuormitus on niin raskasta, että on perusteltua hakea ammattimaista apua. Näin on erityisesti silloin, kun edellä kuvatut normaalit reaktiot kestävät pidempään kuin neljä viikkoa.

Merkkeinä erityisen suuresta kuormituksesta voidaan pitää mm. sitä, että

- sinulla on sellainen olo, että tuntemuksesi eivät normalisoidu pitkänkään ajan kuluttua
- sinulla on jatkuvasti painajaisia tai kärsit jatkuvasti nukahtamis- tai nukkumisvaikeuksista
- mielessäsi on usein haluamattasi muistikuvia tapahtuneesta
- vältät tiettyjä tilanteita tai paikkoja, jotka muistuttavat sinua tapahtumista
- olet alkanut tupakoida tapahtumien jälkeen (enemmän)
- olet käyttänyt tapahtumien jälkeen (aiempaa enemmän) alkoholia, huumeita tai lääkkeitä
- työsuorituksesi vähenee tai huononee pysyvästi
- ihmissuhteesi kärsivät rajusti tai sinulle kehittyi seksuaalisia vaikeuksia
- et kykene puhumaan tuntemuksistasi kenenkään kanssa, vaikka koetkin puhumisen tarvetta.

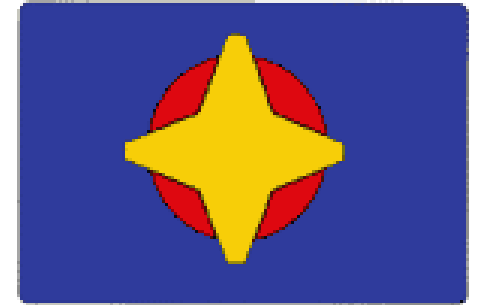
Suhtaudu reaktioihisi vakavasti

Jos edellä kuvattuja merkkejä on havaittavissa pidemmänkin ajanjakson aikana, on erittäin tärkeää hakea ja vastaanottaa ulkopuolista apua, jotta välttyt vakavilta sairauksilta, joita em. ongelmista saattaa seurata.

Eri tahot ja organisaatiot saattavat olla tilanteessasi hyödyksi.

Tällaisia tahoja ja organisaatioita voivat olla erilaiset neuvontapisteet, terapeutit, kirkollinen sielunhoito ja lääkärit.

Lisätietoutta ammattimaisesta avusta saat täältä:



Mahdollisia reaktioita epätavallisten tapahtumien jälkeen

Tietoa epätavallisiin tapahtumiin joutuneille ja heidän läheisilleen

Suosituksia psyykkisesti kuormittavien tapahtumien käsittelyyn

Tämän ohjeen avulla pyrimme saamaan sinut huomioimaan joitakin seikkoja, jotka saattavat olla tämänhetkisessä elämäntilanteessasi itsesi kannalta tärkeitä.

Mahdollisia reaktiotapoja

Epätavalliset psyykettä kuormittavat tapahtumat kuten onnettomuudet, väkivalta tai erilaiset katastrofit nostavat esiin monilla ihmisillä voimakkaita tunteita ja erilaisia tilapäisiä reaktioita. Sellaisia saattaa ilmetä myös silminnäkijöillä tai auttamaan saapuneilla henkilöillä.

Välittömästi täysin yllättävän tapahtuman tai järkyttävän kokemuksen jälkeen ilmenee usein esimerkiksi seuraavia reaktioita:

- avuttomuuden tunnetta
- pelkotiloja
- lamaantuneisuutta
- syyllisyyden tunnetta
- voimakkaita mielialanvaihteluita
- päämäärättömyyttä, eksyneisyyden tunnetta
- neuvottomuutta
- kyvyttömyyttä suorittaa jokapäiväisistä askareista.

Nämä ja muut samantyyppiset reaktiot ovat epätavallisen psyykettä kuormittavan tapahtuman jälkeen normaaleita. Reaktiot vähenevät ja häipyvät useimmiten muutaman päivän kuluessa.

Toisinaan saattaa esiintyä lisäksi myös muita oireita kuten:

- voimakasta hermostuneisuutta
- nukkumisvaikeuksia, painajaisia
- merkityksettömyyden tai toivottomuuden tunnetta
- muistikatkoksia, keskittymisvaikeuksia
- piinaavia tietoisuuteen tunkeutuvia muistumia tai muistikuvia
- ruokahaluttomuutta, voimakasta väsymystä
- erityisen suurta tarvetta käyttää alkoholia tai ottaa rauhoittavia lääkkeitä.

Myös nämä reaktiot vähenevät yleensä viikko viikolta ja häviävät lopulta kokonaan.

Miten pystyt auttamaan itseäsi?

Jos olet joutunut kokemaan psyykkisesti kuormittavan tai järkyttävän tapahtuman, saattaa olla hyödyllistä pyrkiä olemaan rauhassa. Varaa aikaa tapahtumien käsittelemiseen ja voimien keräämiseen.

- Huomioi erityisellä tavalla kulloisetkin tarpeesi ja varaa itsellesi aikaa niiden täyttämiseen
- Älä tukahduta tunteuksiasi, vaan puhu niistä luottohenkilöillesi
- Yritä palata jokapäiväisiin arkirutiineihisi niin pian kuin mahdollista

- Älä odota, että muistikuvat häviäisivät – tämänhetkiset tunteuksesi askarruttavat mieltäsi vielä pitkään
- Vietä aikaa myös sellaisten asioiden parissa, jotka yleensäkin piristävät sinua ja saavat sinut rentoutumaan
- Älä epäröi hakeutua esim. psykologin tai seurakunnan työntekijän tarjoamaan ammattimaiseen apuun

Miten omaiset ja ystävät pystyvät auttamaan sinua?

Omaisten ja ystävien ymmärrys ja tuki voi myötävaikuttaa suuresti siihen, että psyykkisesti kuormittunut henkilö oppii tulemaan toimeen kokemansa kanssa paremmin. Usein jo tunne siitä, että ei ole yksin, auttaa merkittävästi.

Jos tällainen henkilö puhuu kokemuksistaan, niin

- kuuntele
- anna kertojalle paljon aikaa
- suhtaudu kertojan tunteuksiin vakavasti.

Joidenkin tapahtumien jälkeen on pakko järjestellä asioita ja huolehdittava erilaisista seikoista. Käytännön tuki arkipäivän elämässä saattaa olla omaiselle tai läheiselle erittäin tarpeellista ja vapauttavaa. Periaatteessa on kuitenkin tärkeää antaa henkilölle itselleen sellaista tukea, että hän kykenee palaamaan arkirutiineihinsa niin pian kuin mahdollista.