**Kriisin psyykkiset vaikutukset**

**Kuinka tukea itseä ja läheisiä kriisitilanteen jälkeen**

Järkyttävän tilanteen jälkeen on normaalia reagoida tilanteeseen voimakkaastikin. Voimakkaita tunteita voivat herättää myös ajatukset siitä mitä olisi voinut käydä.

**Mahdollisia reaktioita ensimmäisten päivien aikana:**

* tapahtunut voi tuntua epätodelliselta tai painajaismaiselta, ja tapahtunutta voi olla vaikea ymmärtää.
* saatat kokea olosi turtuneeksi tai toisaalta tunteet voivat purkautua voimakkaasti. Saatat kokea esim. syyllisyyttä, vihaa, pelkoa, surua tai helpotusta.
* saatat kokea fyysisiä tuntemuksia, esim. päänsärkyä, huonovointisuutta, palelua, hikoilua tai lihasjännitystä
* saatat kokea nukahtamisvaikeuksia ja katkonaista unta, vaikka kokisit itsesi hyvinkin väsyneeksi
* tapahtunut saattaa pyöriä jatkuvasti mielessä tai tulla mieleen aivan yhtäkkiä kesken jonkin muun tilanteen
* saatat kokea tarvetta ymmärtää tapahtunutta, esim. haluat tietää tapahtuman syyn tai syyllisen
* saatat pelätä, että järkyttävä tapahtuma toistuu

**Mahdollisia tunteita ja reaktioita seuraavien viikkojen aikana:**

* levottomuus, rauhattomuus, ärtymys, viha: pinna palaa tavallista herkemmin
* tuskaisuus, ahdistuneisuus, alakuloisuus, apaattisuus
* loukkaannut herkästi tai tulkitset väärin muita ihmisiä
* vaikeuksia keskittyä ja muistaa asioita
* turtumus, tyhjä olo
* on hyvä muistaa, että sama tapahtuma voi herättää ihmisissä hyvin erilaisia reaktioita

**Miten huolehtia itsestä**

* muista, että reaktiosi ovat normaaleja ja tavallisia epätavallisessa tilanteessa
* **pelottavat ja oudotkin tunteet kannattaa ilmaista, puhu kokemuksestasi muille**. Jaa kokemuksia lähipiirisi kanssa ja kuuntele heidän kokemuksiaan
* Tunteita voi käsitellä myös tekemisen kautta, esim. piirtämällä, maalaamalla, musiikin avulla tai liikkuen
* itku voi helpottaa oloa
* järkytys voi viedä ruokahalun, joten **muista syödä**
* liikunta vähentää jännitystä kehossa ja esimerkiksi kävelyllä käyminen voi helpottaa nukahtamista illalla
* vältä liiallista alkoholin käyttöä
* mahdollisuuksien mukaan pidä kiinni tavallisista rutiineistasi, esim. työ tai opiskelu

Reaktiot järkyttävään tilanteeseen laimenevat ajan myötä. Voimakkaat tunnereaktiot ja järkyttävän tapahtuman läpikäyminen mielessä ovat normaaleja tapoja käsitellä tapahtunutta. Vähitellen järkyttävä tapahtuma sulautuu osaksi elämäntarinaasi ja huomaat elämän jatkuvan, vaikkakin ehkä hieman erilaisena.

**Milloin on hyvä hakea apua**

Hae ammattilaisen apua mahdollisimman pian, jos

* sinulla ei ole halua elää tai sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai itsetuhoista käytöstä

Hae ammattilaisen apua viimeistään, jos sinulla on jokin seuraavista oireista vielä kuukauden kuluttua järkyttävästä tapahtumasta:

* koet olosi jatkuvasti ahdistuneeksi, masentuneeksi tai jännittyneeksi
* univaikeudet jatkuvat
* et pysty keskittymään
* et pysty opiskelemaan tai työskentelemään
* sinulla on fyysisiä oireita, joille ei vaikuta olevan mitään syytä
* sinulla ei ole ketään kenen kanssa voisit keskustella
* vetäydyt ihmissuhteista
* käytät liikaa alkoholia, muita päihteitä tai lääkkeitä