

## Ensimmäisinä tunteina ja päivinä järkyttävän tapahtuman jälkeen

- Kaikki tuntuu epätodelliselta
- Olet turta, tai tunteesi purkautuvat voimakkaasti esim. itkuisuutena
- Koet monenlaisia tunteita, surua, pelkoa, vihaa syyllisyyttä, helpotuksen tunnetta, avuttomuutta
- Mielikuvat tapahtuneesta pyörivät mielessä väistämättä
- Olet levoton ja Sinun on vaikea olla yksin
- Nukut huonosti
- Koet erilaisia fyysisiä oireita ja tuntemuksia

Kaikki nämä ovat luonnollisia reaktioita järkyttävään kokemukseen.

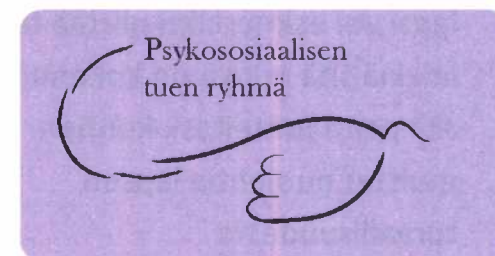
## Kuinka autat itseäsi

- Puhu siitä mitä olet kokenut ja mitä tunnet ja ajattelet
- Käytä luovia itseilmaisun keinoja, kirjoittamista, piirtämistä, musiikkia
- Kuuntele toisia joita tapahtunut on koskettanut
- Liikunta helpottaa oloa, samoin kuin itkeminen
- Vältä alkoholin tai ylimääräisten lääkkeiden käyttöä
- Jatka töitäsi ja jokapäiväistä elämääsi, mutta hyväksy se että jaksat nyt aikaisempaa vähemmän

## Apua ja tukea

Keiteleellä, Pielavedellä, Tervossa ja Vesannolla toimii psykososiaalisen tuen ryhmä, joka antaa apua ja tukea kriisin tai onnettomuuden kohdatessa.

Psykososiaalisen tuen ryhmän edustaja ottaa sinuun yhteyttä, mikäli annat luvan toimittaa yhteystietosi hänelle, mutta voit myös itse olla yhteydessä päivystysnumeroon arkisin klo 8-15.



Psykososiaalisen tuen päivystys  
arkisin klo 08-15:

**044-7171998**

## Kuinka voit auttaa lasta

- Lapsi reagoi tapahtuneeseen lähes samoin kuin aikuinen
- Kerro lapselle tosiasiat ja vastaa lapsen kysymyksiin lapsen käsityskyvyn mukaisesti
- Auta lasta ilmaisemaan kokemuksiaan ja tunteitaan – lapsi voi esimerkiksi piirtää tai leikkiä sitä minkä on kokenut
- Älä peitä tunteitasi, kunhan muistat huolehtia lapsen turvallisuudesta
- Turvallisuuden tunnetta tuovat tutut arkirutiinit ja huolta pitävät aikuiset.

## Toipuminen järkyttävästä kokemuksesta vie aikaa.

Alkuvaiheen oireet alkavat lievittyä 2-3 viikon aikana

**Jos vielä useita viikkoja tapahtuman jälkeen koet joitain seuraavista oireista, hakeudu avun piiriin.**

- Jatkuva ahdistuneisuus, pelokkuus tai ärtyneisyys
- Jatkuvat unihäiriöt
- Huono keskittymiskyky
- Eristäytyminen läheisistä tai läheisten puute
- Lääkkeiden tai alkoholin liiakäyttö
- Välittömästi, mikäli koet itsetuhoisia ajatuksia

Näihin oireisiin saat apua terveyskeskuksen lääkäriltä, työterveyshoitoajalta, psykologilta tai mielenterveysneuvolasta.

Arjen ongelmassa sosiaalitoimisto voi auttaa Sinua.

Myös seurakunta tarjoaa laaja-alaista apua ja tukea.

## Mitä nyt?

## Mistä apua?



Oletko kokenut jotain järkyttävää?

Oletko yllättäen menettänyt läheisen ihmisen tai olet ollut onnettomuudessa tai joutunut väkivallan kohteeksi?