

## Ohjeita järkyttävästä tapahtumasta toipumiseen

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa tavallisista kriisireaktioista traumaattisen kokemuksen jälkeen. Samalla haluamme varmistaa, että tiedät mihin voit olla yhteydessä saadaksesi tukea kokemuksen käsittelemiseen. Oppaan yhteydessä on traumaoireiden arviointilomake, jonka voit täyttää noin neljän viikon kuluttua tapahtumasta ja arvioida sen perusteella toipumistasi tai ammatillisen avun tarvetta.

Järkyttävät tapahtumat ovat luonteeltaan äkillisiä ja odottamattomia. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi ne voivat muuttaa elämän arvoja ja tulevaisuutta horjuttaen turvallisuuden tunnetta. Järkyttävät tapahtumat voivat aiheuttaa välittömästi tai viiveellä voimakkaita psyykkisiä reaktioita, jotka eivät ole täysin sinun hallittavissa. **Nämä ovat normaaleja, inhimillisiä ja ymmärrettäviä tunteita epätavallisessa stressitilanteessa.**

Suurin osa ihmisistä kokee elämänsä aikana joitakin järkyttäviä kokemuksia ja **useimmat heistä selviytyvät tapahtumasta omin avuin tai läheisten tuella.** Toipuminen on yksilöllistä eikä siihen ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa. Joku hyötyy toistuvasta puhumisesta ja tunteiden käsittelemisestä jopa niin, että läheisten on vaikea ymmärtää sen tarvetta. Toiselle saattaa riittää pelkästään tapahtuman tosiasioiden läpikäyminen. Joku ei koe tarvitsevansa käsitellä asiaa kenenkään kanssa. Näitä erilaisia tapoja on syytä kunnioittaa.

### Välittömiä psyykkisiä reaktioita järkyttävän tapahtuman jälkeen:

- Välittömästi tapahtuman yhteydessä ja sen jälkeen tyypilliset psyykkiset reaktiot ovat **sokki ja tarve kieltää uskomattomalta tuntuva tapahtuma.** Molemmat reaktiot ovat normaaleja mieltä suojaavia keinoja. Sokki on äkillinen ja usein hyvin voimakas henkisen tilan muutos, joka saa olon hämmentyneeksi, epätodelliseksi tai jopa lamaantuneeksi.
- Kieltäminen puolestaan rajoittaa tapahtuman todellisuuden kokemista ja hidastaa voimakkaiden tunnereaktioiden syntymistä.

Kun välitön sokki alkaa väistyä, ihmiset kokevat hyvin erilaisia ja yksilöllisiä tuntemuksia. Seuraavat reaktiot ovat tavallisia ja normaaleja kokemuksia traumaattisen tapahtuman jälkeen, mutta **niistä voi toipua, kun turvallisuuden tunteesi alkaa palautua ennalleen.**

### **Tunne -elämä, ajattelu, käyttäytyminen ja toimintakyky saattavat muuttua:**

- Mielialasi voi heitellä ja tunteesi voivat vaihdella äkillisesti. Ne voivat olla voimakkaita ja ennalta arvaamattomia: ärtyneisyyttä, alavireisyyttä, tyhjyyden ja epätodellisuuden tunnetta, ahdistuneisuutta, pelkoa, hämmennystä, toivottomuutta.
- Ajatuksissa voi olla paljon Miksi – kysymyksiä ja jossittelua. On pakonomainen tarve löytää selitys tapahtuneelle.
- Suuren paineen alla saatat toimia äkkipikaisesti, hätäisesti tai vastoin omia arvojasi. Se voi aiheuttaa häpeää.
- Toimintakykysi voi heikentyä ja jopa lamaanua etkä pysty tekemään asioita, joista olet aiemmin suoriutunut hyvin.

### **Keskittymisen, turvallisuuden tunteen ja unen muutokset:**

- Päätöksentekokyky ja keskittyminen voivat heikentyä, sillä psyykinen työskentely kuormittaa hermostoa.
- Saatat tuntea itsesi aiempaa säikymmäksi, varuillaan olevaksi ja jännittyneeksi. Pelokkuus voi lisääntyä, kun hermostosi on jatkuvasti ylivirittynyt.
- Maailma ei tunnu enää olevan entisellään ja koet turvattomuutta. Tavanomaiset elämän vaikeudet saattavat tuntua turhanpäiväisiltä.
- Nukahtaminen voi viivästyä häiritsevien ajatusten vuoksi tai heräilet toistuvasti yön aikana esim. painajaisuniin. Unen laatu voi kärsiä aiheuttaen päiväaikaista väsymystä.

### **Tapahtumasta muistuttavat asiat voivat ahdistaa:**

- Ajatuksiin voi tulla vastentahtoisesti toistuvia ja eläviä muistikuvia järkyttävästä tapahtumasta (takaumia) tai sen joistakin osista. Traumasta muistuttavat ulkoiset tapahtumat (esine, TV-ohjelma, haju, sääolosuhteet, ihmisten eleet, jne.) voivat laukaista ahdistuneisuutta ja erilaisia ruumiillisia tuntemuksia, kuten pulssin kiihtymistä, hikoilua, tärinää, palelua ja suun kuivumista. Ikään kuin olisit jälleen aiemmin kokemassasi järkyttävässä tilanteessa, vaikka se on jo ohitse ja olet turvassa.
- Takaumat voivat tulla ilman mitään erityistä syytä ja niitä voi olla vaikea hallita tahdonvaraisesti.
- Tapahtumasta muistuttavat asiat, paikat tai ihmiset voivat aiheuttaa halua välttää koko asian käsittelemistä. Tämä saattaa johtaa asioiden välttelemiseen, minkä vuoksi elämänlaatusi voi kärsiä ja sosiaaliset suhteesi vähentyä.

### **Fyysisiä tuntemuksia:**

- Ruumiillisia tuntemuksia voi esiintyä aiempaa enemmän ja niitä voi olla esim. päänsärky, pahoinvointi, rintakipu, painon tunne rinnalla, palan tunne nielussa, voimattomuus, puutuminen, kihelmöinti, huimaus, sydämen tykytys, ruuansulatusvaikeudet ja erilaiset kiputuntemukset. Mieli ja keho reagoivat toisiinsa.

### **Toipumista edistäviä asioita:**

- Ota vastaan tarjottu apu ja tukeudu lähiverkostoosi. Saatat tarvita hetkellisesti apua jopa päivittäisten asioidesi sujumiseen, mikäli olet kovin järkyttynyt. Sokkitilanteessa ei ole hyvä jäädä yksin.
- Tukeudu läheisiisi, jotka kykenevät kuuntelemaan ja osoittamaan myötätuntoa. Mikäli hekin työstävät samaa kriisiä, voi olla parempi, että haette tukea kriisityöntekijältä. Puhumalla jäsenät tapahtumaa ja saat parempaa otetta elämäsi.
- Salli esiintyvät tunnereaktiot ja sure kokemiasi menetyksiä sinulle ominaisella tavalla, kuten puhumalla läheisillesi tai kriisityöntekijälle, muistelemalla asioita ja ihmisiä, kirjoittamalla, kuuntelemalla musiikkia, piirtämällä, liikkumalla, harjoittamalla hengellisyyttäsi, jne. Ahdistuneisuus helpottaa vähitellen.
- Pyri pitämään kiinni arkirutiineistasi.
- Kiinnitä huomiota terveellisiin elintapoihin: riittävä uni ja lepo, säännöllinen ruokailu, hygienian hoitaminen, liikunta ja mieluiten asioiden harrastaminen tukevat toipumistasi.
- Vältä päihteiden tai rauhoittavien lääkkeiden liiallista käyttöä, vaikka ne saattavat helpottaa oloasi hetkellisesti. Pitkäaikaisesti käytettynä ne lisäävät ahdistuneisuutta ja alavireyttä.
- Jaksamisesi mukaan pyri vähitellen lähestymään myös tilanteita, jotka muistuttavat ikävästä tapahtumasta. Huomaat, että altistamisen myötä se ei aiheuta enää niin suurta tunnemyrskyä.
- Anna itsellesi aikaa toipua ja sopeutua tapahtuneeseen.

### **Tarvitset ammattiapua, jos huomaat seuraavia oireita:**

- Reaktiot eivät ole lainkaan helpottaneet muutaman kuukauden kuluessa tapahtuneesta.
- Olet jatkuvasti ahdistunut, masentunut tai jännittynyt.
- Sinulla on akuutisti unettomuutta tai pitkään jatkuneita muita univaikeuksia.
- Et pysty keskittymään eikä työntekosi suju.
- Sinulla ei ole ketään, jonka kanssa työstää vaikeita kokemuksia.
- Käytät liikaa lääkkeitä, alkoholia tai muita päihteitä.
- Olet kadottanut elämänhalusi tai sinulla on itsemurha -ajatuksia.

## Läheisten, lasten ja nuorten reagointi:

- Järkyttävä tapahtuma koskettaa väistämättä myös lähipiiriäsi. Hekin reagoivat yksilöllisesti tapahtuneeseen ja se vaikuttaa teidän väliseen vuorovaikutukseen ja jaksamiseen. Ristiriidat voivat lisääntyä hetkellisesti.
- Lapset tarvitsevat erityistä tukea, sillä heidän voi olla vaikea sanoittaa kokemaansa.
- Lapset tarvitsevat totuudenmukaista ja ikätasoisesti kerrottua tietoa, että heillä säilyy luottamus aikuisiin. Oikaise väärinkäsitykset.
- Pyri pitämään kiinni normaalista päivärytmistä (ruokailu, nukkumaan meno, ruokailuajat). Se vahvistaa turvallisuuden ja normaaliuden tunnetta.
- Lasten reaktiot voivat näkyä lisääntyneenä itkuisuutena, ärtymyksenä, riippuvuutena, univaikeuksina, fyysisten oireiden lisääntymisenä (vatsakipu, päänsärky), turvattomuutena, menettämisen pelkona ja taantumisena jo opituissa taidoissa. Nämä eivät ole merkkejä häiriöstä, vaan lapsen tavasta työstää vaikeaa kokemusta. Tähän lapsi tarvitsee tukea normaalia enemmän.
- Aikuisen ei tarvitse peitellä tunteitaan liiaksi. Lapset vaistoavat ilmapiirin ja tarvitsevat aikuisen antamaa mallia vaikeiden asioiden käsittelemiseen. Avoimesti sallitut tunteet helpottavat psyykkistä oloa. Rohkaise lapsia näyttämään tunteensa.
- Nuoremmat lapset ilmaisevat itseään leikin avulla. Järkyttävä tapahtuma voi toistua lapsen leikeissä jonkin aikaa.
- Nuoret tarvitsevat aikuisen turvallista läsnäoloa ja mahdollisuutta puhua tapahtumasta.
- Nuorille ja isommille lapsille on tärkeää, että he voivat olla ystäviensä kanssa ja jatkaa koulunkäyntiä.
- Kerro tapahtuneesta lapsen päivähoitoon tai kouluun, että lasta kyetään tukemaan vaikeassa tilanteessa.

**Oppaan viimeisiltä sivuilta löytyy tahoja, joihin voit yhteydessä, kun koet tarvitsevasi ammatillista tukea järkyttävästä tapahtumasta toipumiseen. Ota heihin yhteyttä matalalla kynnyksellä.**

## PSYKKISTEN TRAUMAOIREIDEN SEULONTAKYSELY, TSQ-seula

Arvioi omia tuntemuksiasi ja oireitasi **4 viikon kuluttua** tapahtuneesta traumaattisesta kokemuksestasi. Ole hyvä ja mieti seuraavia reaktioita, joita toisinaan esiintyy traumaattisen tapahtuman jälkeen. Tämä kysely keskittyy sinun henkilökohtaisiin reaktioihisi traumaattiseen tapahtumaan, jonka olet kokenut. Ole hyvä ja merkitse (kyllä / ei) oletko vai etkö ole kokenut mitään seuraavista **VÄHINTÄÄN KAHDESTI VIIMEISEN VIIKON AIKANA**.

Väittäjä	Ei	Kyllä
1. Järkyttäviä ajatuksia tai muistoja tapahtumasta, jotka ovat tulleet mieleesi oman tahtosi vastaisesti.		
2. Järkyttäviä unia tapahtumasta.		
3. Toimimista tai tunnetta ikään kuin traumaattinen kokemus tapahtuisi uudelleen.		
4. Tapahtumasta muistuttavien tekijöiden aiheuttamaa järkytyksen tunnetta.		
5. Ruumillisia reaktioita (kuten nopea sydämen syke, vatsan väänteet, hikoilu, huimaus) jonkin muistutettaessa tapahtumasta.		
6. Vaikeutta nukahtaa tai pysyä unessa.		
7. Ärtymistä tai vihan purkauksia.		
8. Keskittymisvaikeuksia.		
9. Voimistunutta tietoisuutta mahdollisista vaaroista itsellesi tai toisille.		
10. Hermostuneisuutta tai säikkymistä jotain odottamatonta kohtaan.		
<p><b>Kyllä -vastaukset yhteensä</b></p> <p>Jos vielä 4 viikon kuluttua vastaat <b>kyllä</b> vähintään kuuteen yllä olevaan kysymyksen, on traumaperäisen stressireaktion riski kohonnut. Suosittelemme, että luet alla olevan ohjeen ja hakeudut kriisituen piiriin.</p>		

© 2002 The Royal College of Psychiatrists

Lähde: Brewin CR, Rose S, Andrews B ym.

Brief screening instrument for post-traumatic stress disorder.

Br J Psychiatry 2002; 181:158–62

PMID: 12151288

- Sairaala NOVA vastaa hoidossaan olevien potilaiden kriisiavusta.
- Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys vastaa muutoin koko maakunnan alueen akuutista kriisiavusta ja suunnitelmallisesta kriisityöstä.
- Sosiaali- ja kriisipäivystys on avoinna vuoden jokaisena päivänä ympärivuorokautisesti. Puh. 014 266 0149.

Traumaattisella tapahtumalla voi olla em. kaltaisia vaikutuksia ja siksi niitä olisi hyvä käsitellä kriisityöntekijän kanssa. Kriisityöntekijä on sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen, joka on koulutettu kohtaamaan traumaattisen tapahtuman kokeneita ja hän voi järjestää tarvitsemaasi yksilöllistä tukea tai mikäli tapahtuma koskettaa useampia ihmisiä, niin myös ryhmässä tapahtuvaa psykologista jälkipuintia. Jälkipuinnissa on mahdollista työstää tapahtunutta sekä siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia.

Kriisityöskentely saattaa auttaa sinua jäsentämään tapahtunutta ja edistää selviytymistä kokemuksesi kanssa. Mikäli sinulla on jo jokin keskustelutaho, niin rinnalle ei ole tarpeen aloittaa erillistä kriisityöskentelyä, vaan voit käsitellä asiaa hoitotahosi työntekijän kanssa.

Kriisityössä kuunnellaan kokemustasi, rauhoitetaan stressivasteita, autetaan työstämään vaikeita tunteita ja kehoreaktioita, ohjataan vireystilan säätelyä ja opetellaan käsittelemään traumaattisia mieleen tunkeutuvia muistikuvia. Lisäksi vahvistetaan voimavaroja, arkea, sosiaalisia suhteita ja realistista toivoa. Sinua tuetaan myös huolehtimaan psyykkisestä ja fyysisestä terveydestäsi sekä kartoitetaan muiden sosiaalipalvelujen tarvetta.

Kriisityöntekijä seuraa psyykkistä vointiasi ja ohjaa tarvittaessa terveydenhoidon arvioon tai siirtää sinne jatkotyöskentelyyn, mikäli sinulla alkaa olla niin voimakkaita psyykkisiä reaktioita (masennus, voimakas ahdistuneisuus, paniikkituntemukset, unen häiriöt, pelokkuus, itsetuhoisuus, realiteettitajun pettäminen, jne.), että ne haittaavat päivittäistä arkeasi tai niiden käsittelemiseen eivät kriisityön keinot näyttäisi riittävän. Silloin on hyvä tehdä lääkärin arvio esim. tarvittavan lääkityksen tai psykiatrisen jatkohoidon suhteen.

**Muita auttavia tahoja:**

- Oman paikkakuntasi terveysasema (lääkäri, psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja).
- Työterveyshuolto (lääkäri, psykologi, työterveyshoitaja).
- [Mielenterveys- ja päihdepalvelujen ensilinja käytössä koko Keski-Suomen hyvinvointialueella | Keski-Suomen hyvinvointialue \(hyvaks.fi\)](#)
- Perheneuvola, kouluterveydenhuolto, opiskelijaterveydenhuolto, Nuorisovastaanotto.
- <http://www.mielenterveystalo.fi/> **Selma -oma-apuopas** aikuisille ja **Toivo oma -apuopas** nuorille sekä tietoa mielenterveyspalveluista paikkakunnittain.
- Kriisikeskus Mobile (painottuu elämäntilanne kriiseihin), puh. 044 7888 470, Matarankatu 2 (D-ovi), JYVÄSKYLÄ. Avoinna ma -to klo 8–20 ja pe klo 8–17.
- Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin puh. 09 2525 0111.