

Henkinen selviytyminen kriisitilanteessa

Äkillisen kriisin kohdatessa ole myötätuntoinen itseäsi ja reaktioitasi kohtaan. Muista, että tuntemuksesi ovat normaaleja ja kuuluvat asiaan epätavallisessa tilanteessa.

Näin voit itse auttaa itseäsi kriisitilanteessa

- Muistele, millä myönteisillä keinoilla olet aiemmin selviytynyt vaikeista tilanteista. Muistuta lempeästi itseäsi, että selviät myös nykyisestä tilanteesta.
- Puhu muille kokemuksestasi. Kerro, mitä ajattelit ja tunsit tapahtuman aikana ja sen jälkeen. Puhumalla työstät ikävää kokemustasi.
- Pelottavat ja omituisiltakin tuntuvat tuntemukset kannattaa ilmaista. Itkeminen helpottaa.
- Kuuntele, mitä läheisesi tuntevat ja ajattelevat. Tapahtuma on ehkä vaikuttanut myös heihin.
- Aseta tärkeimmät omat ja läheisesi tarpeet – esimerkiksi syöminen ja nukkuminen – etusijalle. Jos mahdollista, jatka työntekoa tai opiskelua, ja pidä kiinni vanhoista rutiineista. Töissä tai koulussa kerro järkyttävästä kokemuksestasi esihenkilöllesi, työtovereillesi tai opettajallesi, jotta he ymmärtäisivät olosi.
- Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.
- Liikunta tekee hyvää, koska se laukaisee jännitystä. Rivakka kävelylenkki joitain tunteja ennen nukkumaanmenoa voi auttaa nukahtamista.
- Järkytys muuttaa kehon vireystilaa, jonka seurauksena nälän tunne saattaa hävitä. Muista siis syödä.
- Vältä liikaa alkoholia ja rauhoittavia aineita.

Epätavallisten tilanteiden aiheuttamat kriisireaktiot muuttuvat ja lievittyvät ajan myötä. Reagoimalla ja käymällä tapahtumaa mielessäsi tai puhumalla siitä työstät omaa kokemustasi. Vähitellen toivot järkyttävästä kokemuksesta ja huomaat, että elämä jatkuu, joskin ehkä erilaisena kuin ennen tapahtunutta.

Milloin tarvitset apua kriisireaktioista selviämiseen?

Voit tarvita apua, vaikka järkyttävästä tapahtumasta olisi kulunut kauan.

Hae ammattiapua, jos:

- Koet jatkuvasti ahdistusta, masennusta tai jännittyneisyyttä.
- Unettomuus tai katkonainen uni on jatkuvaa.
- Keskittyminen on hankalaa.
- Työnteko tai opiskelu ei suju tai arjen perusasioista huolehtiminen tuntuu vaikealta.
- Sinulla on fyysisiä oireita, joihin ei löydy syytä.
- Sinulla ei ole ketään, kenelle puhua.
- Ihmissuhteesi kärsivät, eristäydyt.
- Koet käyttäytyväsi arvaamattomasti tai menetät helposti itsehillintäsi.
- Sinulla on ollut mielenterveyden häiriö tai lääkitys ennen järkyttävää tapahtumaa ja koet tarvitsevasi apua.
- Olet kadottanut elämänhalusi.
- Käytät liikaa lääkkeitä, alkoholia tai muita päihteitä.
- Sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai epäilet, että saattaisit vahingoittaa muita.

Ammattiapua saat terveyskeskuksen, työterveyden tai oppilashuollon kautta.