

# Ensietoa ja ohjeita itsehoitoon

Äkillisen kriisin kohdatessa ole myötätuntoinen itseäsi ja reaktioitasi kohtaan. On normaalia reagoida epänormaaliin tilanteeseen.

Traumaattisten tapahtumien jälkeen ihmiset reagoivat eri tavoin, toiset voimakkaammin ja toiset lievemmin. Toiset reagoivat välittömästi, kun taas toisilla reaktiot tulevat viiveellä. On tavallista, että tapahtunut voi palata tahtomattasi mieleen ja aiheuttaa vaikeita oloja. Oireet ja tuntemukset helpottavat ajan myötä.

Reaktiot saattavat ilmetä erilaisina fyysisinä tuntemuksina, kuten ruokahaluttomuutena, univaikeuksina sekä erilaisina kipuina ja lihasjännityksinä. Itsessä voi havaita myös psyykkisiä oireita, kuten ahdistuneisuutta, alakuloisuutta, ylivalppautta tai ärtyneisyyttä. On myös luonnollista, että tunteet aaltoilevat ja saattavat olla voimakkaitakin. Niitä voi olla välillä vaikea tunnistaa tai olo voi olla turta.

- Monilla saattaa nousta tarve välttää kaikkea, joka muistuttaa tapahtumasta ja haluaa vain unohtaa sen. Tämä saattaa tulla esteeksi myös avun/ tuen vastaanottamiselle. Toipumisen kannalta on kuitenkin tärkeää keskustella kokemuksesi vaikutuksista ja merkityksestä sinuun ja elämääsi ammattilaisten ja/tai sinulle tärkeiden ihmisten kanssa.
- Vähitellen toivot järkyttävästä kokemuksesta ja huomaat, että elämä jatkuu, vaikka ehkä erilaisena kuin ennen tapahtunutta.

## Tässä muutamia keinoja millä voit auttaa itseäsi kriisitilanteessa:

- Pidä mahdollisimman paljon yllä normaaleja arjen rutiineja. Järkytys vaikuttaa kehon vireystilaan ja näläntunne saattaa häiriintyä. Muista siis syödä ja juoda säännöllisesti.
- Nukahtaminen ja unessa pysyminen saattaa vaikeutua. Tämä on normaali reaktio ja helpottaa usein itsestään.
- Pohdi mikä sinua on aiemmin auttanut vaikeassa elämäntilanteessa. Muistuta lempeästi itseäsi, että selviät myös nykyisestä tilanteesta.
- Jos mahdollista, jatka työntekoa, opiskelua tai muuta toimintaa joka tuo arkeesi rakennetta.
- Sinulle tärkeiden ihmisten kanssa keskustelu voi helpottaa ja jäsentää kokemusta
- Joskus on helpompi ilmaista tunteita toimimalla kuin puhumalla.
  - kuuntele musiikkia, piirrä, maalaa, kirjoita
- Rauhallinen liikunta ja ulkoilu voi rauhoittaa mieltä ja kehoa sekä laukaista jännitystä
  - käy kävelyllä, ihmettele luontoa tai jatka sinulle tuttua harrastusmuotoa
- Vältä alkoholin käyttöä ja muita päihteitä
- Voit hyödyntää erilaisia rentoutusmenetelmiä, löydät harjoituksia esimerkiksi [www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi) ja [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)
- Hae apua. Hae ulkopuolista apua erityisesti, jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia, kärsit univaikeuksista tai selittämättömistä fyysisistä oireista, työnteko/ opiskelu ei suju, käytät liikaa päihteitä tai ihmissuhteesi kärsivät.