

HANKI ITSELLESI HETI AMMATTIAPUA, JOS

- Tuntuu, että et pärjää yksin
- Olet koko ajan masentunut tai ahdistunut
- Käytöksesi on ärtynyt
- Työnteko ei onnistu
- Sinulla ei ole elämänhalua
- Käytät liikaa alkoholia tai lääkkeitä
- Sinulla ei ole ketään, kenen kanssa keskustella

Jos omat voimat ovat vähissä:
voit hakea apua läheisen tai viittomakielen-taitoisen
työntekijän kanssa.

Sopivan tuen löytäminen ei ole aina helppoa, mutta
monenlaista tukea on tarjolla.

**Kriisistä selviytyminen on hidasta, mutta
vähitellen tapahtuma muuttuu osaksi
ihmisen omaa elämäntarinaa.**

LAPSI KRIISSÄ

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea kriisistä selviytymiseen. Lapsi reagoi järkyttävään tapahtumaan lähes samoin kuin aikuinen.

Lapsen ymmärrystä ei saa aliarvioida. Aikuisen ei kannata peitellä liikaa omia tunteitaan tai salata tapahtunutta.

- Juttele rehellisesti lapsen kanssa tapahtuneesta
- Rohkaise lasta ilmaisemaan tunteitaan
- Arkirutiinit tukevat lapsen turvallisuudentunnetta

Jos lapsi ajattelee jatkuvasti tapahtunutta ja tuntuu, ettei perheen tuki riitä:
hanki lapselle **ammattiapua**.

**Oletko huolissasi läheisesi psyykkisestä
hyvinvoinnista?**

Kannattaa kysyä suoraan häneltä.

Usein puhuminen läheiselle auttaa pahimman yli.

APUA! KRIISI!



**TIETOA ÄKILLISESTÄ KRIISISTÄ JA
AVUN HAKEMISESTA
VIITTOMAKIELISILLE 2019**



KRIISI

on järkyttävän tapahtuman aiheuttama **normaali** ja **terve** reaktio.

Jokaista ihmistä voi elämän aikana kohdata äkillinen, traumaattinen kriisi, kuten esimerkiksi vakava sairaus, läheisen kuolema, avioero tai työttömyys.

Jotain järkyttävää voi tapahtua **kenelle tahansa** ja jokainen reagoi **omalla tavallaan**.

Myös ”läheltä piti”- tilanteet ja ajatukset siitä, mitä olisi voinut tapahtua, voivat laukaista kriisin.

Itku ja huutaminen ovat yhtä normaaleja reaktioita kuin turtuneisuus (tunteet häviävät, ”tyhjä olo”) ja syrjään vetäytyminen.

Normaaleja reaktioita ovat myös:

- Voimakkaat tunteet ja niiden vaihtelu: ahdistus, viha, suru, häpeä, avuttomuus, pelko
- Tapahtunut tuntuu epätodelliselta
- Univaikeudet ja painajaiset
- Keskittymis- ja muistivaikeudet
- Levottomuus ja sekavuus
- Huolestuneisuus
- Erilaiset oireet, kuten päänsärky, pahoinvointi ja vapina
- Omat syyllisyydentunteet tai muiden syyllistäminen

Lähiviikkoinakin ajatukset palaavat usein takaisin järkyttävään tapahtumaan.

Tunteiden vaihtelu ja ristiriitaisuus on **normaalìa**.

AUTA ITSEÄSI

- Tärkeää selviytymisen kannalta on käsitellä tapahtunutta. Puhumalla kokemuksestasi autat itseäsi.
- Jos omat voimat eivät riitä, on tärkeää uskaltaa pyytää tukea toisilta.
- On tärkeää jatkaa sellaisten asioiden tekemistä, jotka tuottivat sinulle iloa jo ennen tapahtunutta.
- Selviytymiseen voivat auttaa esim. liikkuminen, ystävien tapaaminen, taiteet yms.
- Pidä kiinni arkirutiineista, syö ja nuku hyvin. Yritä keskittyä työhösi ja elämääsi.
- Näytä tunteitasi.
- Älä helpota oloasi päihteillä.

LÄHTEET:

JALO, HELI NIKKILÄ, MARIA: Sä et ole hullu, sulla on kriisi. LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU. Sosiaali- ja terveysala Hoitotyön koulutusohjelma / Sairaanhoidaja. Opinnäytetyö AMK Kevät 2017.

Suomen Mielenterveydenseuraa 2019: Tukea mielenterveyden pulmissa. Youtubevideo. Katsottu 11.4.2019.

www.mielenterveysseura.fi/mielenterveys/kriisit. Viitattu 8.5.2019.

On tärkeää keskustella avoimesti mielenterveydestä ja avun hakemisesta, koska mielenterveys on tärkeää meille kaikille. Puhumalla asiasta ihmisten asenne muuttuu.

Jos sinulla on hyviä kokemuksia tuen ja avun saamisesta, kerro siitä muillekin.

MISTÄ VOIT HAKEA APUA?

Terveysasemalta, yksityislääkäriltä tai omasta työterveyshuollosta.

Jos haluat: voit pyytää lähetettä Kulttuuripsykiatrian poliklinikalle (erityisosaamista viittomakielisistä) hoito- ja/tai tutkimusjaksolle hoidon tarpeen arvioon.

Viittomakielistä neuvontaa, tukea ja keskustelua voit pyytää heiltä:

- Kuurojen papit ja diakonit
- Kuurojen liiton aluetyöntekijät
- Auttava Linja maanantaisin kello 12 – 15

Jos tarvitset heti keskustelutukea: voit soittaa tekstipuhelupalvelun tai etätulkkauspalvelun kautta

KRIISIPUHELIN puh. 09 2525 0111

Yllättävien tilanteiden nopea apu, josta saat tarvittaessa heti tukea kriisiin tai arkielämän vaikeisiin ongelmiin.

Voit soittaa nimettömänä.