

Kriisin kohdatessa

Kriisi on tilanne, jossa aiemmin opitut ongelmien ratkaisukeinot eivät riitä. Traumaattinen kriisi syntyy yleensä kohdatessa yllättäen tilanne, johon ei ole voinut varautua: onnettomuus, vakavan sairaus, läheisen äkillinen kuolema tai väkivallan kohteeksi joutuminen.

Järkyttävän kokemuksen jälkeen on luonnollista, että ihminen reagoi tilanteeseen.

LUONNOLLISIA TUNTEMUKSIA TRAUMAATTISEN KRIISIN JÄLKEEN:

- univaikeudet ja painajaiset
- voimakkaiden tunnereaktioiden kokemukset
- keskittymisvaikeudet
- muistikuvia tapahtuneesta
- tapahtuman kokonaan kieltäminen
- koet, että sinun on ymmärrettävä tapahtuma, tiedettävä syy tai löydettävä syyllinen
- kehon reaktioina esiintyy palelua, vapinaa, pahoinvointia ja sydämentykytystä

OMA APU:

- muista syödä ja juoda säännöllisesti
- pidä mahdollisuuksien mukaan kiinni arkirutiineista
- älä kätke tunteitasi
- älä eristäydy
- liikunta auttaa laukaisemaan jännitystä
- muista, että reaktiosi ovat normaaleja ja kuuluvat asiaan
- Jokainen reagoi yksilöllisesti
- Aikaisemmillä kokemuksilla on merkitystä kriisin kulkuun

MILLOIN TARVITSET APUA:

Monilla traumaattisen kriisin käsittely käynnistyy itsestään tai lähipiirin tukemana. Jos traumaattiseen kriisiin liittyvät oireet ovat voimakkaita, aiheuttavat suurta ahdistusta tai eivät vähene lähiviikkojen aikana, on hyvä harkita avun hakemista. Tilanteen kanssa ei tarvitse olla yksin.

TILANTEITA, JOLLOIN ON HYVÄ

HAKEA APUA:

- Nukkumisvaikeudet ovat jatkuvia
- Ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden tunteet ovat jatkuvia
- Tapahtumaan liittyvien ajatusten ja tuntemuksien vältteleminen
- Muiden ihmisten välttely
- Alkoholin tai lääkkeiden käyttö on lisääntynyt
- Itsemurha-ajatuksia

KRIISIRYHMÄ

Kriisiryhmän tehtävänä on tarjota kriisiapua äkillisten mieltä järkyttävien tapahtumien jälkeen. On erityisen tärkeää kohdata ja käsitellä tapahtuma sekä esille nousseet ajatukset, reaktiot ja tuntemukset.

Kriisiryhmän toiminta perustuu luottamukseen ja vapaaehtoisuuteen.

Kriisiryhmän tavoitteena on saattaa surutyö alkuun ja ennaltaehkäistä trauman jälkireaktiota.

Kriisin kohdatessa saat apua terveyskeskuksen päivystyksestä. Päivystyksestä ilmoitetaan kriisiryhmälle, josta sinuun ollaan

yhteydessä 3 päivän sisällä yhteydenotosta.

PÄIVYSTYS

Hämeenkyrön terveyskeskus

Arkisin klo 8-16 ja parillisilla viikoilla arki-iltaisin klo 16-18 ja viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 9-18
puh. 03 565 23536

Ikaalisten terveyskeskus

Parittomilla viikoilla arki-iltaisin klo 16-18 ja viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 9-18
puh. 03 450 1510

TAYS Acuta

Arkisin klo 18-08 ja viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 18-09
puh. 116 117

SOSIAALIPÄIVYSTYS

Arkisin klo 8-16
puh. 040 133 1277

Muina aikoina
puh. 0500 625 900