

## Selviytymiskeinoja äkillisen kriisin kohdanneelle

Jos olet ollut osallisena järkyttävässä tilanteessa, saat apua ja neuvoja Espoon sosiaali- ja kriisipäivystyksestä. Palvelemme ympäri vuorokauden numerossa **09 816 42439**.

On tervettä ja normaalia, että järkyttävä kokemus aiheuttaa sinussa reaktioita. Myös ajatus siitä, mitä sinulle tai läheisillesi olisi voinut sattua, saattaa aiheuttaa samanlaisia reaktioita kuin todellinen uhkatilanne.

### Järkyttävän tilanteen jälkeen tavallisia oireita ovat

- epätodellisuuden tunteet, unenomainen olo
- voimakkaat tunteet, kuten pelko, avuttomuus, viha, syyllisyys, suru, häpeä, ärtymys tai tunteiden turtuminen
- ahdistavat mielikuvat, painajaiset, univaikeudet, muisti- ja keskittymisvaikeudet
- fysiologiset reaktiot, kuten päänsärky, pahoinvointi, vapina, lihasjännitys, puristava tunne rinnassa tai kurkussa
- tarve löytää selitys tapahtuneelle.

Ihmiset reagoivat järkyttäviin tilanteisiin eri tavoin, jotkut voimakkaammin ja toiset lievemmin. Reaktiot lievittyvät ajan myötä. Toipuminen on aaltomaista, mutta vähitellen tilanne helpottuu.

Espoon sosiaali- ja kriisipäivystys  
puh. 09 816 42439 / 24 h

