

Oled läbi elanud midagi šokeerivat. Oled kaotanud lähedase inimese, olnud ise õnnetuses, saanud vigastada või sinu peal on kasutatud vägivalda. Oled näinud pealt šokeerivat olukorda või olnud ohtlikus olukorras. Sinu lähedane on teinud enesetapu või proovinud seda.

Peale šokeerivat kogemust on täiesti normaalne, et reageerid sellele. Väga tugevaid tundeid võib põhjustada ka mõte sellest, mis oleks võinud juhtuda.

### REAKTSIOONID ESIMESTEL PÄEVADEL

- Kõik tundub ebareaalsena, halva unenäona.
- Sul on raske mõista ja tunnistada toimunut.
- Sul võib olla peavalu, halb enesetunne, külm, sa võid higistada või tunda lihaspinget.
- Sa võid olla tuim või sinu tunded väljenduvad tugevalt näiteks nutmise kaudu; võid tunda süümepiinu, viha, hirmu, kurbust või kergendust.
- Sul on raske magama jääda või uni on katkendlik.
- Juhtum tuleb sulle üha uuesti ja uuesti meelde.
- Tunned ära lõhnu ja hääli, näed juhtumi detaile.
- Kardad, et sama õudus kordub, et hakkad hulluks minema või jääd üksi.
- Tunned, et sa pead juhtunut mõistma, näiteks saama teada põhjuse või leidma süüdlase.

### TUNDED LÄHINÄDALATEL PEALE JUHTUNUT

- Elad juhtunut korduvalt tugevalt üle.
- Tunned rahutust ja ärevust.
- Oled tundlik ja närviline; ärritud kergesti ja isegi väikest asjade pärast.
- Oled ängistunud, masendunud või apaatne.
- Sinu tunded on vastuolulised: ühelt poolt oled kergendunud, et pääsesid, kuid teisalt tunned süümepiinu, et sul oli teistest rohkem õnne.
- Solvud kergesti ning võid teisi valesti tõlgendada.
- Sul on mälu- ja keskendumisraskusi.

► Inimesed reageerivad samas olukorras erinevalt - ühed tugevamalt, teised kergemalt.

► Ebatavaliste olukordade poolt põhjustatud normaalsed reaktsioonid muutuvad ajapikku nõrgemaks. Teisalt võivad need uuesti välja ilmuda ka pikema aja möödudes. Reageerides käsitled kogemust oma mõtetes. Tasapisi toibud oma šokeerivast kogemusest ja elu läheb edasi.

### NÕNDA SAAD ENNAST ISE AIDATA

- Räägi teistele enda kogemustest. Räägi, mida mõtlesid ja tundsid õnnetuse ajal ning peale seda. Rääkides käsitled oma ebameeldivat kogemust.
- Kui võimalik, mine tagasi sündmuskohale näiteks koos oma lähedase inimesega.
- Kohtu saatusekaaslastega.
- Jätka töötamist vanadest rutiinidest, kui nõudlikele ülesannetele on raske keskenduda. Räägi oma šokeerivast kogemusest ülemusele ja töökaaslastele, et nad mõistaksid sind.
- Sportimine mõjub hästi, sest see vabastab pingest. Jalutuskäik aitab.
- Väldi liigset alkoholi ja rahustavaid aineid.
- Kuula, mida sinu lähedased tunnevad ja mõtlevad. Juhtunu on mõjutanud ka neid.
- Ära unusta, et sinu reaktsioon on normaalne ja see kuulub asja juurde. Tasub väljendada ka hirmuäratavaid ja kummalisi tundeid.
- Nutmine kergendab.
- Mõnikord on oma tundeid lihtsam väljendada midagi tehes kui rääkides. Joonista, värvi, kirjuta, mängi pilli või tee sporti.

## LAPS VAJAB TUGE

- Laps reageerib šokeerivatele sündmustele samamoodi nagu täiskasvanu.
- Räägi lapsega juhtunust.
- Julgusta last oma tundeid väljendama näiteks mängides või joonistades.
- Ära varja oma tundeid liiga palju.
- Anna lapsele aega mõistmiseks.
- Toeta lapse turvatunnet igapäevaste rutiinide abil.

## MILLAL VAJAD TEISTE ABI?

- Kui oled pidevalt ängistuses, masendunud või pinges.
- Sul on raske magama jääda ja magad rahutult.
- Sa ei suuda keskenduda.
- Töötamine ei suju.
- Sul on füüsilisi sümptomeid, millele ei leita põhjust.
- Sul ei ole kedagi, kellele rääkida.
- Sinu inimsuhted kannatavad, tõmbud teistest eemale.
- Oled kaotanud elutahte.
- Kasutad liiga palju ravimeid või alkoholi.
- Sul on enesetapu mõtteid.

► Otsi mujalt abi, kui tunned ära kasvõi mõne nendest sümptomitest.

## ABI PAKUVAD

Tervisekeskused ja haiglad, kriisirühmad, töötervishoid, sotsiaalbürood, vaimse tervise bürood, perenõuandlad, kogudused, pereasjade nõupidamiskeskused, kriisikeskused ja seltsid.

## ÜLERIIGILISED NÕUSTAMISTELEFONID

- Soome vaimse tervise seltsi kriisitelefoni (Suomen Mielenterveysseura) 010 195 202
- Kiriku klienditelefoni 0400 221 180
- Mannerheimi lastekaisteliidu laste ja noorte telefoni 116 111
- Kuriteo ohvrite valvetelefoni 116 006

► Abi võib paluda ka hädanumbril 112.

---

## SELLES PIIRKONNAS TEENINDAB/TEENINDAVAD

Punainen Risti 

Oled  
kogenud  
midagi  
šokeerivat