

LAPSI TARVITSEE TUKEASI

Ole lapselle avoin ja suora. Kerro lapselle tapahtumat hänen ikätasonsa mukaisesti.

Anna lapsen reagoida omalla tavallaan, esimerkiksi leikkimällä tai piirtämällä.

Näytä tunteesi. Kerro lapselle, miksi itket.

Anna lapselle aikaa ymmärtää. Anna lapsen kysyä ja vastaa hänelle rehellisesti.

Lapsi saattaa takertua sinuun ja pelätä, että hänelle tai sinulle tapahtuu jotain pahaa.

Tue lapsen turvallisuuden tunnetta ylläpitämällä arkirutiineja.

"Alle kouluikäisen" sekä "kouluikäisen lapsen suru" -esitteet voit ladata osoitteesta www.kriisikeskusmobile.fi.

TARVITSET MUIDEN APUA, JOS ...

Olet jatkuvasti ahdistunut, masentunut tai jännittynyt etkä pysty keskittymään.

Sinun on vaikea saada unta tai nuket rauhattomasti.

Sinulla on fyysisiä oireita, joihin ei löydy selitystä.

Ihmissuhteesi kärsivät tai alat vältellä sosiaalisia tilanteita ja yleisiä paikkoja.

Olet kadottanut elämänhalusi.

Käytät liikaa päihteitä tai lääkkeitä.

Sinulla on itsetuhoisia ajatuksia.

**JOS TUNNISTAT EDELLÄ
KUVATTUJA OIREITA,
HAE APUA JA TUKEA.**

Kriisikeskus Mobile
014 266 7150
Avoinna 24/7
Asemakatu 2 (2. krs)
40100 Jyväskylä

Palvelukunnat:

Hankasalmi, Joutsa, Jyväskylä, Jämsä,
Kannonkoski, Karstula, Keuruu, Kinnula, Kivijärvi,
Konnevesi, Kuhmoinen, Kyyjärvi, Laukaa, Luhanka,
Multia, Muurame, Petäjävesi, Pihtipudas, Saarijärvi,
Toivakka, Uurainen, Viitasaari ja Äänekoski.

Yhteyttä voi ottaa mm. avuntarvitsija, ystävä,
omainen, silminnäkijä, sosiaali- ja
terveydenhuolto, poliisi ja pelastustoimi, koulut ja
oppilaitokset, järjestöt, työyhteisöt.

Puhelinyhteydenotto Mobileen maksaa soittajan
operaattorin hinnoittelun mukaisesti. Muuten
palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Lisätietoa, esitteitä ja oppaita:

www.kriisikeskusmobile.fi
[www.facebook.com/Kriisikeskus Mobile Jyvässeutu](https://www.facebook.com/Kriisikeskus-Mobile-Jyvässeutu)
www.instagram.com/kriisikeskusmobile

Apuja tarjoavat myös terveyskeskukset ja
sairaalat, kriisiryhmät, työterveyshuolto,
sosiaalitoimistot, mielenterveystoimistot,
perheneuvolat, seurakunnat, järjestöt,
perheasiain neuvottelukeskukset sekä
alueelliset kriisikeskukset ja -päivystykset.

Valtakunnallisia auttavia puhelimia:

SMS:n valtakunnallinen kriisipuhelin
01019 5202

MLL:n lasten ja nuorten puhelin
116 111

Kirkon palveleva puhelin
0400 22 11 80

Raiskauskriisikeskus Tukinainen
0800 97899

Rikosuhripäivystys
0203 16116 (valtakunnallinen)
050 368 0188 (Keski-Suomi)



KRIISIKESKUS MOBILE

Olet kokenut
jotain
järkyttävää

OLET KOKENUT JOTAIN JÄRKYTTÄVÄÄ.

Syvästi järkyttäviä tapahtumia ovat mm. läheisen kuolema, itsemurha tai itsemurhan yritys. Järkytystä aiheuttavat myös onnettomuus, rikos, väkivalta sekä silminnäkijänä tai osallisena oleminen järkyttävässä tai uhkaavassa tilanteessa.

Järkyttävän kokemuksen jälkeen on tervettä ja normaalia, että reagoit. Voimakkaita tunteita saattaa aiheuttaa myös ajatus siitä, mitä olisi voinut tapahtua.

MAHDOLLISET REAKTIOT ENSIMMÄISINÄ PÄIVINÄ

Voit kokea, että elämä on epätodellista ja painajaismaista.

Sinun on vaikea ymmärtää ja hyväksyä tapahtunutta.

Sinulla voi olla päänsärkyä, pahoinvointia, ahdistusta, painontunnetta rinnassa, voit palella, hikoilla tai tuntea lihasjännitystä.

Voit olla aivan turta, tai tunteesi purkautuvat voimakkaasti. Tunteesi voivat vaihdella; saatat tuntea surua, ikävää, vihaa, häpeää, toivottomuutta, syyllisyyttä, pelkoa tai helpotuksen tunnetta.

Sinun voi olla vaikea nukahtaa tai uni on katkonaista.

Tapahtuma tunkeutuu toistuvasti mieleesi; yksityiskohdat tarkentuvat, tunnistat ehkä hajuja, ääniä ja visuaalisia mielikuvia.

MAHDOLLISET TUNTEMUKSET LÄHIVIIKKOINA

Koet tapahtumat voimakkaina yhä uudelleen.

Saatat olla levoton, rauhaton, ärtyisä tai äkäinen; pinnasi voi olla lyhyt ja voit menettää malttisi pienistäkin asioista.

Voit tuntea ahdistusta, masennusta tai olla apaattinen.

Tunteiden ristiriitaisuus voi saada mielialasi heittelemään; esimerkiksi onnettomuudesta selvinnyt voi kokea yhtäaikaan helpotusta selviytymisestään ja syyllisyyttä siitä, että oli muita onnekkaampi.

Saatat pahoittaa mielesi helposti ja tulkita muiden tekoja ja sanoja väärin.

Voit kokea muisti- ja keskittymisvaikeuksia.

Kriisitilanne voi aktivoida mielessä aiemmin tapahtuneita traumaattisia kokemuksia.

KRIISITILANTEESSA IHMISET VOIVAT REAGOIDA ERI TAVOIN; TOISET VOIMAKKAAMMIN, TOISET LIEVEMMIN.

JÄRKYTTÄVÄN TILANTEEN AIHEUTTAMAT REAKTIOT VAIMENEVAT AJAN MYÖTÄ.

IHMISILLÄ ON ERILAISIA TAPOJA KÄSITellä JÄRKYTTÄVÄÄ KOKEMUSTA.

REAGOIMALLA TYÖSTÄT KOKEMUSTA OSAKSI ELÄMÄÄSI.

KUINKA VOIT ITSE HELPOTTAA OLOASI

Puhu muille kokemuksestasi. Kerro mitä ajattelit ja tunsit tapahtuman aikana ja sen jälkeen. Puhumalla käyt läpi vaikeaa kokemustasi.

Kuuntele, mitä läheisesi tuntevat ja ajattelevat tapahtuneesta.

Itke - itkeminen helpottaa.

Tunnista vihasi ja katkeruutesi. Ne kestävät aikansa ja niillä on tehtävänsä.

Palaa tapahtumapaikalle itsellesi turvallisen ihmisen kanssa.

Muista syödä ja juoda. Huolehdi, että saat riittävästi unta.

Vältä päihteitä ja rauhoittavia aineita; ne eivät pyyhi pois tapahtunutta, vaan sumentavat ja pitkittävät asian käsittelyä.

Muista, että tunnereaktiosi ovat normaaleja. Pelottavat, omituiset ja ristiriitaisetkin tunteukset kannattaa ilmaista.

Vältä suuria ratkaisuja kriisitilanteessa.

Ilmaise tunteitasi tekemisen kautta: piirrä, maalaa, kirjoita, soita, kuuntele musiikkia, ulkoile, liiku.

Liikunta, esimerkiksi kävely ulkona, laukaisee jännitystiloja sekä selkiyttää ajatuksia.

Hae vertaistukea.

Omat turvalliset läheiset ovat korvaamaton apu järkyttävän tilanteen jälkeen. Joskus tilanteisiin liittyy kuitenkin jännitteitä, joita ei voi läheisten kanssa jakaa. Voi syntyä myös kokemus, että läheisiä ei voi tai halua kuormittaa: silloin on hyvä puhua jollekin ulkopuoliselle.