Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Mitä keholle ja mielelle tapahtuu järkyttävän tilanteen jälkeen

Kun ihminen kokee järkyttävän tilanteen, järkytys voi aiheuttaa monenlaisia oireita kehoon ja mieleen. Järkyttävä tilanne voi olla esimerkiksi onnettomuus, läheisen kuolema, uhkaava tilanne, väkivalta tai onnettomuuden näkeminen.

Kehon ja mielen oireet voivat olla voimakkaitakin, ja tämä on normaalia. Toisaalta olo voi tuntua tyhjältä, ja silloin ei usein tunnu miltään. Se on yleensä mielen tapa suojella ihmistä, varsinkin heti tapahtuman jälkeen.

Tavalliset oireet, joita järkyttävä tilanne voi aiheuttaa

Mielen oireita

- Epätodellinen olo heti tapahtuman jälkeen. Tapahtuma saattaa tuntua mahdottomalta ja kaukaiselta.
- Heti tapahtuman jälkeen saatat joutua shokkiin, jolloin et välttämättä tunne mitään.
- Myöhemmin saatat tuntea seuraavia voimakkaita tunteita:
  - ahdistus
  - suru
  - pelko
  - syyllisyys
  - levottomuus
  - vaikea keskittyä
  - vaikea muistaa asioita
  - tapahtunut pyörii mielessä
  - painajaiset
  - ärtyneisyys.

Kehon oireita

- Vapina
- Hikoilu tai palelu
- Päänsärky
- Sydämentykytys
- Pahoinvointi
- Vatsavaivat
- Huimaus
- Huono ruokahalu
- Väsymys
- Univaikeudet
- Hengenahdistus
- Voimattomuus

Yllä olevat kehon ja mielen oireet ovat normaaleja järkyttävän tilanteen jälkeen. Jos oireet kuitenkin jatkuvat pitkään tai ovat voimakkaita, voit hakea keskusteluapua. Keskusteluapua saat esimerkiksi omalta terveysasemalta tai paikallisesta kriisikeskuksesta.

Oireet saattavat myös tulla ja mennä. Välillä niitä on enemmän ja välillä vähemmän. Tämä on normaali osa toipumista.

Näin voit itse helpottaa oireita

- Puhu tapahtuneesta ystävien ja läheisten kanssa. Kerro kokemuksistasi, ajatuksistasi ja tunteistasi. On normaalia, jos haluat puhua tapahtumasta monta kertaa.
- Anna itsellesi lupa itkeä, jos sinua itkettää.
- Jatka arjen rutiineja mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. Palaa siis töihin tai opiskelemaan niin pian kuin mahdollista.
- Jatka myös harrastuksiasi. Erityisesti liikunta on tärkeää mielen hyvinvoinnille.
- Nuku ja lepää tarpeeksi.
- Syö myös riittävästi, vaikka sinulla ei olisikaan nälkä.
- Tee kivoja asioita, joista tulee parempi mieli.
- Vältä päihteitä ja rauhoittavia lääkkeitä.