Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Keho ja mieli järkyttävän tilanteen jälkeen

Koettuaan järkyttävän tilanteen (esimerkiksi onnettomuus, äkillinen menetys, uhkaava tilanne, väkivalta, silminnäkijäksi joutuminen) ihminen voi reagoida monella tavalla sekä fyysisesti että psyykkisesti. Voimakkaatkin reaktiot ovat normaaleja. Toisaalta olo voi olla tyhjä, eikä tunnukaan miltään. Se on usein mielen suojakeino etenkin heti tapahtuman jälkeen. Alla on kuvattu erilaisia tavanomaisia reaktioita järkyttävän tilanteen jälkeen.

Mielen oireita eli psyykkisiä reaktioita

- Epätodellinen olo heti tapahtuman jälkeen, tapahtuma saattaa tuntua käsittämättömältä ja etäiseltä
- Heti tapahtuman jälkeen, shokkivaiheessa tunteet saattavat puuttua kokonaan
- Myöhemmin tunnekokemukset saattavat olla hyvinkin voimakkaita
  - ahdistus
  - suru
  - pelko
  - syyllisyyden tunteet
  - levottomuus
  - keskittymis- ja muistivaikeudet
  - toistuvat mielikuvat tapahtuneesta
  - painajaiset
  - ärtyneisyys

Kehon oireita eli fyysisiä reaktioita

- Vapina
- Hikoilu tai palelu
- Päänsärky
- Sydämentykytykset
- Pahoinvointi
- Vatsavaivat
- Huimaus
- Ruokahalun menetys
- Väsymys
- Univaikeudet
- Hengenahdistus
- Voimattomuus

Yllä mainitut fyysiset ja psyykkiset reaktiot ovat normaaleja järkyttävän, psyykkisesti kuormittavan tilanteen jälkeen. Jos oireet kuitenkin jatkuvat pitkään tai ne tuntuvat liian ahdistavilta ja voimakkailta, on syytä hakea keskusteluapua esimerkiksi oman terveysaseman tai paikallisen kriisikeskuksen kautta. Reaktioille on tyypillistä myös aaltoileva luonne – välillä oireita on enemmän, välillä vähemmän. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asian käsittely olisi jumiutunut tai menisi takapakkia.

Miten voit auttaa itseäsi?

- Puhu tapahtuneesta ystävien ja läheisten kanssa. Kerro kokemuksistasi, ajatuksistasi ja tunteistasi. Tapahtunutta saattaa olla tarve kerrata uudelleen ja uudelleen.
- Anna itsellesi lupa itkeä, jos itkettää.

- Pyri jatkamaan arkisia rutiineja ja toimintoja, palaa työhön/opiskeluun mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen.
- Pyri myös jatkamaan harrastuksiasi, erityisesti liikunta on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta.
- Huolehdi riittävästä unesta, levosta ja syömisestä, vaikka et tuntisikaan nälkää.
- Tee sinulle mieluisia asioita, joista saat voimaa jaksaa.
- Vältä päihteitä ja rauhoittavia lääkkeitä.