

Kriisi-info pakolaistaustaisen yhteisön jäsenille: Keho ja mieli äkillisessä kriisitilanteessa

TILAIUUDEN VETÄJÄLLE

- Kriisi-infon voi pitää esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilainen tai työpari, jolla on mahdollisuus kohdata työssään pakolaisyhteisön jäseniä, joiden taustayhteisö on kohdannut äkillisen ja järkyttävän kriisin (esimerkiksi lähtömaassa eskaloitunut konflikti tai luonnonmullistus). Vetäjä voi työskennellä esimerkiksi pakolaisohjaajana, sosiaaliohjaajana, maahanmuuttokoordinaattorina, oppilashuollossa tai kotoutumista edistävissä palveluissa.
- Tilaisuus voi olla keskusteleva, jos vetäjä on ammattihenkilö ja kokee kykenevänsä vastaanottamaan osallistujien vaikeitakin kertomuksia ja tunteita. Mikäli ryhmä on suuri tai vetäjänä toimii esimerkiksi aloitteleva työntekijä, voidaan tilaisuus toteuttaa antamatta erityistä tilaa keskustelulle. Joka tapauksessa tilaisuuden alussa voi olla hyvä rajata tilaisuuden tarkoitusta (esim. ei ole tarkoitus käsitellä kenenkään omien sukulaisten tai läheisten tilannetta).
- Infon sisältö on suunniteltu siitä näkökulmasta, että info järjestetään suhteellisen pian järkyttävän tapahtuman tai tapahtumasarjan alkamisen jälkeen. Materiaalia voi soveltaa myös pitkittyneen kriisitilanteen yhteydessä tai ”myöhemmässä” kriisinvaiheessa. Lisätietoa muokkauksen pohjaksi voi hakea esimerkiksi [Suomen Punaisen Ristin henkisen ensiavun -sivustolta](#).
- Mahdollisten keskustelunavausten on hyvä olla avoimia kysymyksiä ja sellaisia, etteivät ne edellytä osallistujilta yksityisasioiden jakamista (esim. omia vaikeita kokemuksia).
- Tilaisuuden vetäjän ei tarvitse osata vastata kaikkiin kysymyksiin, mutta on tärkeä huomioida kysymykset, kysyjät ja heidän huolensa. Kysyjälle on hyvä kertoa, mistä hän voi saada lisätietoa ja -tukea, jos sitä kokee tilaisuuden jälkeen tarvitsevänsä. Tämä voi vaatia vetäjältä valmistelutyötä ennen varsinaista tilaisuutta (esim. mihin palveluihin osallistujat ovat oikeutettuja).
- Tilaisuuden aikana on tärkeää validoida ja normalisoida osallistujien mahdollisesti esiin tuomia kokemuksia ja tunteita. *Validoinnilla* tarkoitetaan tunteiden ja mielipiteiden kuulemistä, hyväksymistä ja kunnioittamista - riippumatta omasta henkilökohtaisesta mielipiteestä. *Normalisoinnilla* tarkoitetaan sitä, että osallistujien esiin tuomat tunteet, tunteukset ja ajatusten kerrotaan olevan normaaleja vaikeassa tilanteessa ja vaikeiden kokemusten jälkeen; että oireilu ja vaikeudet eivät ole viesti ”hulluudesta” tai ”sairaudesta” vaan täysin normaaleja ja ymmärrettäviä. Normalisointi helpottaa monia, sillä oireet ja voimakkaat tunteet ovat usein pelottavia.
- Tilaisuus on mahdollista toteuttaa suoraan tämän materiaalin pohjalta käyttäen lisänä Kriisi-info-diasarjaa, joka on saatavilla [Serenen materiaalit](#) -sivun linkin kautta. On kuitenkin toivottavaa, että vetäjä tutustuu materiaaliin etukäteen, jotta se on ”omaan suuhun sopiva” ja infossa käsitellyt asiat ovat itselle selvät.

- Tilaisuus on suunnattu aikuisille ja se kestää noin 1,5–2 tuntia.
- Tilaisuuden vetäjä voi halutessaan tulostaa mukaan viimeisellä sivulla olevia lappuja, joihin on kirjoitettu lyhytosoite [Serenen rentoutusharjoituksiin](#). [Serenen materiaalit](#) -sivulta voi myös tulostaa psykoedukaatiomateriaalia eri aiheista osallistujien kielillä.
- Muuta mielenterveyttä tukevaa, monikielistä materiaalia, voi jakaa osallistujia soveltuvien osien ja harkinnan mukaan. Materiaalia löytyy esimerkiksi seuraavista lähteistä:
 - <https://bit.ly/WHOSTressManagement>
 - <http://thl.fi/mtm>
 - <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/nain-selviat-henkisesti-kriisitilanteessa/>
 - <https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/roede-kors-asy/eksperter-og-viden-i-asyl/foraeldreguiden>
 - <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/salon-muistiyhdistys-ry/tietopankki/Loppuraportit> (Flyerit)

Tekstien sisältöä tuottaneet: Elina Haasjoki (PsM), Antti Klemettilä (PsM), Katri Manelius-Eriksson (PsM), Laura Happonen (PsM), Lotta Häkkinen (sosionomi amk), Annikka Laasanen (psykiatrinen erikoissairaanhoitaja, TtM)

Diasarjan kuvat on otettu avoimista kuvapankeista sekä osittain WHO:n Doing What Matters in Times Stress -oppaan materiaaleista (Creative Commons -lisensoitu).

Kysymyksiä infosta voi lähettää Serenen työntekijöille.

OTSIKKODIA dia nro 1

Hei ja tervetuloa, minun nimeni on _____. Olen [työnimike/koulutus] ja olen töissä _____.

[Lyhyt kuvaus kriisitilanteesta, jonka johdosta tilaisuus järjestetään, ja siihen liittyvästä ajantasaista faktoista.]

Olen todella pahoillani siitä, mitä on tapahtunut [kriisitilanne, joka on koskettanut kyseistä yhteisöä]. Itseläni ei ole tarjota teille mitään ratkaisua tähän vaikeaan tilanteeseen. Tämän tilaisuuden tarkoitus on kuitenkin kertoa, miten ihmisen mieli ja keho reagoi äkillisessä kriisitilanteessa ja miten omaa toimintakykyä voi yrittää ylläpitää tässä vaikeassa tilanteessa. Eli puhua niistä asioista, joihin pystymme itse vaikuttamaan.

Asia voi olla teille tuttua, mutta nämä asiat on ehkä hyvä muistuttaa mieleen, kun omassa elämässä on vaikea hetki.

Tämä tilaisuus on vapaaehtoinen. Se kestää noin 1,5 tuntia ja sitten on vielä aikaa kysyä meiltä, jos on jotain mielessä. Jos tuntuu siltä, että haluaa lähteä pois kesken tilaisuuden, se on mahdollista. Voi myös poistua hetkeksi ja tulla vielä takaisin, jos haluaa.

(Jokaista teistä tämä kriisi koskettaa henkilökohtaisella tavalla. Koska meitä on iso ryhmä koolla, on parempi, että tässä tilaisuudessa ei käsitellä kenenkään omien sukulaisten tai läheisten tilannetta [tai muu tarpeellinen rajaus].)

MUUTOKSEEN REAGOIMINEN ON NORMAALIA dia nro 2

Tässä tilaisuudessa kriisillä tarkoitetaan toisaalta jotakin yllättävää, mieltä järkyttävää tapahtumaa. Kriisitilanteessa on tavallista, että ihminen ei heti tiedä, miten tästä tilanteesta selviäisi.

[Laajempi kriisitilanne, jonka johdosta tilaisuus järjestään] koskettaa eri ihmisiä eri tavoin. Eri ihmiset myös reagoivat kriisitilanteisiin eri tavoilla.

Jotkut saattavat kokea hyvinkin voimakkaita tunteita ja ajatuksia. Toisaalta välillä olo voi olla epätodellinen tai turta; ei oikein tunnu miltään. Monella äkillinen kriisitilanne vaikuttaa keskittymiseen ja muistiin. Ajatukset harhailevat jatkuvasti tai jäävät pyörimään kehää. Mieleen voi tulla paljon erilaisia kysymyksiä, joihin toivoisi vastauksia. Jotkut ihmiset reagoivat kriisitilanteisiin niin, että kehossa tuntuu kipuja, ruokahalu voi mennä tai voi olla uniongelmia.

Kriisitilanteessa voimakkaat tunteet ja erilaiset kehon reaktiot ovat ihmisen tapa reagoida yllättävään, järkyttävään tilanteeseen. Vaikka jokainen reagoi kriiseihin omalla tavallaan, tyyppisten reaktioiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään omia tuntemuksia ja myös muiden ihmisten käyttäytymistä järkyttävän tapahtuman jälkeen.

On myös hyvä muistaa, että reagoiminen on luonnollista ja normaalia. Se ei tarkoita, että on heikko tai sairas ihminen tai että on tulossa hulluksi.

KRIISIN VAIHEET: SOKKIVAIHE dia nro 3

Ihmiset selviävät eri tavoin rajuista elämänmuutoksista. Selviäminen riippuu monista tekijöistä, kuten esimerkiksi aiemmista elämäkokemuksista ja saadusta tuesta. Joskus ajatellaan, että selviäminen tapahtuu erilaisten vaiheiden kautta. Näistä eri vaiheista on olemassa erilaisia näkemyksiä, sillä jokaisella selviäminen tapahtuu kuitenkin omaa yksilöllistä polkua pitkin.

Kerron seuraavaksi, mitä yleensä tapahtuu, kun ihmiselle itselle tapahtuu jotain järkyttävää tai kun hän saa tiedon jostain järkyttävästä tapahtumasta. Eli puhun kehon ja mielen reaktioista kriisin ensimmäisissä vaiheissa.

Ensin tulee sokkivaihe. Se alkaa heti kriisin laukaisseeseen tilanteen jälkeen. Sokkivaiheen aikana ihminen ei oikein kykene vielä käsittämään kriisin aiheuttanutta tapahtumaa ja saattaa jopa kieltää sen. Osa sokkivaihetta elävistä lamaantuu eli ei pysty toimimaan normaalisti ja olo on täysin voimaton. Osa taas käyttäytyy mekaanisesti ja sulkee tunteet pois; toimii vähän niin kuin robotti. Sokkivaiheeseen saattaa liittyä epätodellinen ja ulkopuolinen olo, tai huutaminen, itku ja paniikki. Tämä vaihe voi kestää vain pienen hetken tai muutaman päivän.

KRIISIN VAIHEET: REAKTIOVAIHE JA KÄSITTELYVAIHE dia nro 4

Sokkivaihetta seuraavat reaktio- ja käsittelyvaiheet. Silloin ihminen alkaa vähitellen kohdata järkyttävän tapahtuman ja yrittää muodostaa käsitystä siitä, mitä on tapahtunut ja mitä se merkitsee.

Näihin vaiheisiin kuuluu paljon ajatuksia ja tunteita. Tunteet voivat olla tuskallisia ja voimakkaita, ja mieliala voi vaihdella laidasta laitaan. Ihminen voi syyttää itseään tai muita, olla raivoissaan, vihainen tai itkuinen. Usein koko keho reagoi järkytykseen. Reaktiovaiheeseen saattaa liittyä pelkoa ja ahdistusta, itsesyytöksiä ja tarvetta etsiä syyllisiä. Silloin voi esiintyä myös unettomuutta ja ruokahaluttomuutta, vapinaa tai pahoinvointia ja muita fyysisiä oireita.

Keskustelua: Tunnistattekko itsestänne jotakin näistä kriisistä selviämisen ensimmäisistä vaiheista?

SYLLISYYS, AVUTTOMUUS, VOIMATTOMUUS dia nro 5

Yksi vaikeimpia tunteita sietää on se, että ei voi tehdä mitään, mikä ratkaisisi asian tai millä helpottaisi omien läheisten tilannetta. Voi myös tulla paha olo siitä, että itse on turvassa ja läheiset vaikeassa tilanteessa. Epävarmuus ja huoli tekee olon hankalaksi.

Voi tulla jopa syyllinen olo. Omat vaikeat tunteet voivat tuntua vääriä, kun jollakin läheisellä tilanne on paljon pahempi. Tilanne voi tuntua mahdottomalta ja toivottomalta ja omat asiat merkityksettömiltä sen rinnalla, mitä on tapahtunut. Silti on tärkeää yrittää pitää itsestään huolta.

Kriisitilanteessa ihmisen turvallisuuden tunne järkkyy. Pelko ja turvaton olo lisääntyy, vaikka itse olisikin turvassa. Mieleen voi tulla myös ikäviä kokemuksia omasta menneisyydestä. Esimerkiksi tilanteet, jossa on itse aiemmin kokenut olonsa turvattomaksi tai voimattomaksi, voivat palata elävinä mieleen.

VÄLIHARJOITUS dia nro 6

[Tässä kohtaa voidaan tehdä helppo ja lyhyt kehollinen harjoitus esimerkiksi seuraavalla ohjeistuksella.]

Kehon läpikäyminen pyyhkien: Pyydetään osallistujia maadoittamaan jalat tukevasti lattiaa vasten; tuntemaan lattian koko jalkapohjalla. Kaikki liike tapahtuu jalkojen päällä, paino keskilinjassa. Keho voidaan käydä läpi pyyhkien kevyesti kädellä. Aloitetaan hartian takaa pyyhkäisten pitkin käsivartta, kuin pyyhkisi vettä pois. Samoin jalat, keskivartalo, kasvot. Kehon pyyhkiminen voidaan tehdä myös kahdeksikon muotoisena rauhallisena, keskittyneenä jatkumona. Tällöin aloitetaan alaselästä alaspäin pitkin jalkojen takaosaa, sen jälkeen kädet kiertävät jalkojen sisäsyrrälle ja pyyhkivät ylöspäin jalkojen sisäsyrrää pitkin, vatsasta ylös, rintakehän päältä niskan taakse, ylös takaraivoa pitkin ja pään yli, alas kasvoja pitkin. Rintakehän päältä, kainaloiden edestä, kylkien yli kädet palaavat takaisin selkään, josta kierros alkaa uudelleen.

Osallistujille kerrotaan, että harjoitus toimii hyvin myös ennen nukkumaan menoa rauhoittavana/rentouttavana harjoituksena.

TAI

Kehon taputtelut: Harjoitus voidaan tehdä istuen tai seisten. Maadoitetaan jalat tukevasti lattiaa vasten. Lämmitellään ensin käsiä toisiaan vasten. Käydään läpi keho kevyesti kädellä taputellen, aloittaen käsivarsista. Kuunnellaan taputtelusta kuuluvia ääniä. Taputellaan myös vatsa, selkä, jalat. Taputellaan päälaki kevyesti sormenpäillä. Lopuksi pyyhitään kasvot kevyesti ”sileiksi”. Harjoitus herättää toisinaan miellelyhtymiä, esimerkiksi urheiluharjoitusten lämmittelystä. Rinnan taputtamista kannattaa harkita tarkemmin, se mielletään joissakin kulttuureissa surun ilmaukseksi.

Voi myös ohjeistaa, että taputuksen voimakkuus vaikuttaa siihen, millaista vaikutusta sillä halutaan olevan: lempeä ja hidas taputtelu rentouttaa, nopea ja voimakkaampi virkistää kehoa. Harjoituksen avulla voi myös auttaa mieltä palautumaan tähän hetkeen, kun ajatukset tuntuvat harhailevan jatkuvasti.

VIREYSTILA dia nro 7

Tässä kuvataan ihmisen vireystilaa ja sen muutoksia. Vireystilalla tarkoitetaan henkilön virkeyden ja valppauden tasoa ja sitä, miten ihmisen kehon ja mielen olotila voi vaihdella päivän aikana.

Keskellä olevalla alueella vireystila on sopivalla tasolla. Sillä alueella vireys voi vaihdella päivän aikana esimerkiksi innostuksesta mielenkiinnon puutteeseen. Meillä voi olla erilaisia tunteita ja ajatuksia, mutta ne ovat siedettävällä tasolla. Tällöin ihminen pystyy olemaan läsnä nykyhetkessä, keskittymään, muistamaan ja oppimaan uutta, tekemään harkittuja päätöksiä, rakastamaan ja tekemään yhteistyötä. Vihreä viiva kuvaa tällaisia tavalliseen päivään liittyviä muutoksia vireystilassa.

Voi käydä niin, että kun ihminen kohtaa elämässä jotain ylitsepääsemättömän tuntuista, vireystaso laskee alivireystilaan. Kuvassa tämä alue merkitty harmaalla värillä. Silloin ihmisen liikkuminen hidastuu, olo on väsynyt ja alakuloinen tai ihminen on täysin lamaantunut, turta eikä mikään tunnu miltään. Silloin on vaikea tehdä asioita, muistaa asioita tai olla toisten ihmisten kanssa.

Kun ihminen kokee jotain uhkaavaa, hänen vireystilansa nousee. Kuvassa tämä alue on merkitty punaisella. Silloin ihminen ikään kuin valmistuu taistelemaan tai pakenemaan. *[Kriisitilanne, jonka takia tilaisuus järjettään]* ja sen ajattelemisen voivat vaikuttaa samalla tavalla. Keho reagoi niin kuin olisi vaarassa ja ihmisen keho ja mieli siirtyvät ikään kuin hälytystilaan. Se tuntuu yleensä kehossa. Sydämen syke kiihtyy, lihakset jännittyvät, voi olla vaikeampi hengittää, voi olla paha ja ahdistunut olo. Ajatukset jumiutuvat eivätkä toimi kunnolla. Muiden ihmisten kanssa toimiminen on vaikeaa, koska kehomme ja mieleemme ovat valmiina fyysiseen toimintaan – ei vuorovaikutukseen muiden kanssa.

Jos elää pitkään tilanteessa, jossa on paljon stressiä, tämä keskellä oleva tavallisen, normaalin olon alue voi kaventua. Samalla alivireyden ja ylivireyden alueet vastaavasti saavat enemmän tilaa. Ihmisen vireystila voi siirtyä helpommin ja nopeastikin pienestä ärsykkeestä normaalista olotilasta pois. Tällaista nopeaa ja jyrkää vaihtelua kuvataan tässä punaisella viivalla.

Tällöin on hyvä opetella huomioimaan omaa vireystilaa: mikä se kulloinkin on, milloin se muuttuu äkisti ja mikä saa muutoksen aikaan. Oma vireystila voi myös opetella säätelemään. Sitä kautta voi helpottaa omaa oloaan ja auttaa itseään pysymään toimintakykyisenä.

VIREYSTILAN SÄÄTELY JA VÄLIHARJOITUS dia nro 8

Vireystilan säätelyn opettelu ei ratkaise ongelmia, mutta se antaa hallintakeinoja oman kehon ja mielen reaktioihin.

Jos vireystila nousee nopeasti hyvin ylös, olo voi esimerkiksi tuntua hyvin ahdistavalta. Silloin voi kokeilla jotain näistä ensiapukeinoista, jotka palauttavat vireystilaa huipulta alaspäin. Voi kokeilla kasvojen pesemistä kylmällä vedellä tai tehdä hetken jotain voimakasta liikuntaa esim. kyykkyhyppyjä, nopeaa juoksua tai punnerruksia, joka saa isot lihakset liikkeelle ja sitten väsymään. Nämä keinot vaikuttavat kehoon niin, että vireystila laskee alemmas.

Hengitys on yksi tärkeä keino säädellä vireystilaa. Kun keho ja mieli ovat hälytystilassa, hengitys muuttuu nopeaksi ja pinnalliseksi. Hengityksen hidastaminen on tärkeä vireystilan säätelyn taito. Koita hidastaa hengitystä, etenkin uloshengitystä ja huomaa uloshengityksen jälkeinen tauko. Nämä ovat ensiapukeinoja silloin, kun tuntuu että vireystila nousee hallitsemattomaksi.

[Tässä kohtaa voidaan tehdä lyhyt hengitysharjoitus esimerkiksi seuraavanlaisella ohjeistuksella.]

Lyhyt hengitysharjoitus: Tehdään hyvin yksinkertainen ja lyhyt hengitysharjoitus. Tällainen hengitykseen keskittyminen voi esimerkiksi auttaa rauhoittumaan. Voit laittaa käden rintakehän tai mahan päälle. Hengitetään rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos, ja kiinnitetään samalla huomiota siihen, miten ilma virtaa ulos ja sisään. Kiinnitä huomiota siihen, miten rintakehä kohoaa ja laskee. Miltä tuntui?

LÄSNÄOLON PALAUTTAMINEN dia nro 9

Kun elää kriisitilanteen keskellä, usein käy niin, että järkyttävät tapahtumat pyörivät mielessä ihan jatkuvasti. Ajatukset voivat jäädä kiertämään kehää ja tunteet voivat vaihdella hyvin nopeasti äärilaidasta toiseen. Näin käy erityisesti silloin, kun uusia tietoja ja uutisia tilanteesta tulee jatkuvasti ja tulevaisuuteen liittyy paljon epävarmuutta.

Jos tuntuu, ettei jostain syystä ole hyvä hetki antaa ajatuksille ja tunteille tilaa, voi niitä välillä yrittää siirtää pois mielestä. Muutenkin on hyvä antaa itselleen taukoja, kun elämässä on kuormittava tilanne. Tässä pieninä apukeinona voi olla oman huomion siirtäminen nykyhetkeen. Se onnistuu parhaiten aistien avulla. Kun siirrät huomion ja ajatukset aistien kautta nykyhetken, ajatuskehä keskeytyy ja tunnereaktio ja vireystila laskee. Esimerkiksi luonnossa liikkuessi tällaista huomioon siirtymistä ympäröivään maailmaan tapahtuu usein ihan automaattisesti. Mielen läsnäolon palauttamiseen löytyy myös erilaisia kuunneltavia harjoituksia netistä. Jaamme niistä tietoa tämän tilaisuuden lopuksi.

AIKAA TUNTEILLA JA AJATUKSILLE dia nro 10

Voimakkaat tunteet ovat kriisitilanteessa ihmisen luonnollinen tapa reagoida. Tunteet olisi hyvä kohdata jollakin tavalla, vaikka ne tuntuvatkin vaikeilta. Jos päivän aikana juoksee vaikeita ajatuksia ja tunteita karakuun, ne tulevat mieleen illalla ja yöllä ja nukkuminen on todella vaikeaa. Jos tunteet pyrkii aina tukahduttamaan tai peittämään, oma vointi heikkenee. Jos tunteita vaan kerää ja kerää sisälleen, ne voivat esimerkiksi purkautua hallitsemattomasti. Olisi hyvä varata päivästä joku aika, jolloin antaa vaikeille tunteille ja ajatuksille luvan tulla mieleen.

Ihmiset käsittelevät tunteita eri tavoin. Jotkut haluavat puhua jollekin läheiselle, toiset voivat kokea sen vaikeana. Puhuminen jonkun toisen ihmisen kanssa usein kuitenkin helpottaa oloa. Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, liiku. Käytä tapoja, jotka sopivat juuri sinulle.

Itkeminen on joillekin luonnollinen tapa purkaa vaikeaa tunnetta. Myös musiikki voi auttaa käsittelemään tunteita. Musiikki voi lohduttaa tai helpottaa tunteiden ulostuomisessa. Luonnossa liikkuminen helpottaa monen oloa vaikeissa tilanteissa. Yksin metsässä tai rannalla voi olla hiljaisuudessa omassa rauhassa. Tai siellä voi huutaa tai itkeä, jos siltä tuntuu.

RUTIINIT LUOVAT TURVAA dia nro 11

Omaa turvallisuuden tunnetta olisi tärkeä vahvistaa, jotta keho ja mieli pysyvät toimintakykyisinä. Tässä auttavat rutiinit. Koita pitää niistä kiinni. Muista syödä, käydä ulkona, liikkua, yrittää nukkua ja levätä. Tee tuttuja, arkipäiväisiä asioita, vaikka keskittyminen ei ole nyt paras mahdollinen. Vietä aikaa perheen tai ystävien kanssa. Pidä kiinni itsellesi tärkeistä asioista. Kun panostat omaan toimintakykyysi, voit myös paremmin auttaa tai olla tukena läheisillesi.

Keskustelua: Mikä on auttanut teitä selviämään näinä päivinä/arjessa?

Moni varmasti seuraa *[kriisitilanteeseen liittyviä uutisia]* jatkuvasti ja eri tietolähteistä. Kun on suuri huoli ja epävarmuus, toivoo että saisi tietoa. On hyvä kuitenkin muistaa, että jatkuva uutisten seuraaminen on mielellesi raskasta. On aivan sallittua myös pitää pieniä taukoja uutisten seuraamisesta, etenkin jos huomaa, että oma vointi alkaa mennä huonompaan suuntaan.

UNI JA RENTOUTUMINEN dia nro 12

Monella voi olla vaikeuksia nukahtaa, heräilee yöllä tai näkee painajaisia. Me jaamme täältä tietoa siitä, mitä voi yrittää tehdä, että olisi mahdollisuus nukkua paremmin. Nämä keinot eivät ole taikatemppu tai auta yhdessä illassa. On kuitenkin mahdollista tehdä itse jotain, että nukkuminen voisi onnistua paremmin.

Olisi tärkeää, että illalla ennen nukkumaan menoa saisi vireystilansa rauhoittumaan. Jos kehon ja hengityksen saa rauhoittumaan, se auttaa myös mieltä rauhoittumaan. Ennen nukkumaan menoa voi katsoa jotain kevyttä ohjelmaa, kuunnella rauhallista tai lohduttavaa musiikkia tai tehdä pienen rentoutumisharjoituksen. Meillä on tarjolla YouTubessa erilaisia rentoutusharjoituksia eri kielillä, joita voit kokeilla.

MYÖS LAPSI TARVITSEE TUKEA dia nro 13

Myös lapset reagoivat järkyttäviin tapahtumiin, vaikka lasten reaktiot saattavat joskus ilmetä eri tavoin kuin aikuisilla. Lasten reaktiot saattavat näkyä leikeissä tai arjen tekemisessä. Lapsi saattaa myös oireilla epäsuoralla tavalla, vaikka pahan olon alkusyynä olisikin pelko tapahtumista.

Lapsella tai nuorella ei vielä ole elämäkokemuksen tuomaa luottamusta siihen, että vaikeuksista selvitään. Siksi läheisten aikuisten tapa reagoida järkyttävään tapahtumaan ja tarjota tukeaan on hänelle erityisen tärkeä. Pientä lasta voi tukea seuraavin keinoin:

- Pidä itsestäsi huolta ja rauhoita tarvittaessa omaa olotilaasi
- Pidä yllä säännöllisiä rutiineja ja lapselle tuttuja aikatauluja – ne luovat turvaa
- Ole mukana lapsen leikeissä – vaikka 5–10 minuuttia päivässä. Istu vierellä, seuraa, anna lapsen tehdä aloite keskustelulle tai leikille. Pelkkä läsnäolokin riittää. Anna lapsen leikkiä. Sen avulla lapsi käsittelee tunteitaan.

- Leikki-ikäiset ja sitä vanhemmatkin lapset saattavat täydentää tapahtumia mielikuvituksellaan. Seltä lapselle tarvittaessa, etteivät pahat tapahtumat ole hänen syytään.
- Tarjoa lapselle hänen kehitystasonsa mukaista tietoa tapahtuneesta, mutta välttä lasta pelottavia yksityiskohtia. Suojaa lasta uutisoinnilta sekä kuulemasta ja näkemästä rajuimpia tapahtumia. Puhu muille uutisista silloin, kun lapsi ei ole paikalla.
- Anna lapsen olla lähelläsi, jos häntä pelottaa tai jos hän haluaa ripustautua sinuun.
- Muistuta lasta usein siitä, että hän on turvassa. Voit myös muistuttaa lasta siitä, että sinä vanhempana tai huoltajana olet turvassa.
- Pysy kärsivällisenä, jos lapsi taantuu ikäistään nuoremman lapsen tasolle ja alkaa esimerkiksi imeä peukaloaan tai kärsii yökastelusta.
- Tehkää mukavia, ihan tavallisia asioita yhdessä. Myös vaikeuksien keskellä on lupa rentoutua, tehdä mukavia asioita ja iloita niistä.
- Muistelkaa hyviä yhteisiä kokemuksia elämän varrelta. Voit esimerkiksi kertoa mukavia muistoja ajasta, jolloin lapsi on ollut ihan pieni; asioita, tai asioita, joita lapsi ei välttämättä itse muista. ”Muistan, kun odotin sinua...”, ”Muistan kun olit vauva. Silloin pidit siitä, että...”
- Turvallista oloa lisää rakastava läsnäolo. Voit esimerkiksi kyykistyä lapsen viereen aamulla ja illalla ja sanoa: ”Huomenta urhea/taitava/rakas/lapseni!” tai ”Hyvää yötä, aamulla nähdään taas!”.

APUA TOISISTA IHMISSISTÄ dia nro 14

Silloin kun meillä on vaikeaa, parhaan avun saa monesti toiselta ihmiseltä. Huonojen kokemusten jälkeen voi kuitenkin olla vaikea luottaa muihin ihmisiin. Silloin kun on huono olo, voi myös tuntua siltä, ettei halua puhua kenellekään omista tunteista tai vaikeista asioista.

Mutta on erittäin tärkeää, että et jää yksin. Asioiden salaaminen muilta ihmisiltä lisää pelkoa ja huonoa oloa. Puhu sinua vaivaavista asioista tai oireista, sillä se helpottaa oloa.

Joskus on helpompaa puhua ulkopuoliselle, vieraalle ihmiselle. Jos haluat keskustella omasta jaksamisestasi henkilökohtaisesti ammattilaisen kanssa, voit ottaa yhteyttä *[kuulijoita lähellä oleva oikea ammattilaista-ho]*. *[Voit kertoa myös tarkemmin, mitä mahdollisen yhteydenoton jälkeen tapahtuu. Tässä kohdin voi mainita myös valtakunnallisesta kriisipuhelimesta, jos se palvelee kuulijoita palvelevalla kielellä, <https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/tietoakriisipuhelimesta/>].*

Mielen asioihin ja ongelmiin voi Suomessa hakea apua. Se ei tarkoita, että on hullu. Avun hakeminen tarkoittaa, että haluaa itse vaikuttaa omaan oloon ja haluaa voida paremmin. Kaikkiin oireisiin on mahdollista saada helpotusta. Ja kaikista kriiseistä on mahdollista toipua. Toipuminen ei tarkoita tapahtuneiden asioiden unohtamista. Se tarkoittaa sitä, että oireet vähenevät ja olo tulee paremmaksi.

MITÄ TÄSTÄ ETEENPÄIN? dia nro 15

Tilanne on nyt vaikea eikä kukaan tiedä mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Vaikeat tunteet ja ajatukset tulevat olemaan läsnä arjessa. Välillä hyvin paljon, välillä vähän vähemmän. Epätavallisten tilanteiden aiheuttamat

normaalit reaktiot lievittyvät yleensä ajan myötä. Voit muistuttaa itseäsi siitä, että reaktioilla on tärkeä tehtävä. Ne kertovat siitä, että käsittelet kokemusta mielessäsi.

Se, mitä voi tehdä nyt, on ennen kaikkea yrittää pitää itsestä ja läheisistä huolta mahdollisuuksien mukaan. Pidä kiinni omista rutiineista ja elämästä kriisitilanteesta huolimatta. On myös tärkeää hakea itselleen apua, jos oma vointi heikkenee.

KIITOS dia nro 16

Olemme nyt tilaisuuden lopussa. Olen todella pahoillani tilanteesta, jonka olette kohdanneet. Tässä oli se mitä halusin tänään teille sanoa. Kiitos että jaksoitte tulla!

[Yleisön kysymyksiä, kommentteja, materiaalin jako]

RELAXING
Rentoutusharjoituksia

YouTube:
Turun kriisikeskus
goo.gl/WEKK2Y

عربية
دری
English
فارسی,
Af soomaali
سۆرانى
suomi
kiswahili
Українська мова
Русский

RELAXING
Rentoutusharjoituksia

YouTube:
Turun kriisikeskus
goo.gl/WEKK2Y

عربية
دری
English
فارسی,
Af soomaali
سۆرانى
suomi
kiswahili
Українська мова
Русский

RELAXING
Rentoutusharjoituksia

YouTube:
Turun kriisikeskus
goo.gl/WEKK2Y

عربية
دری
English
فارسی,
Af soomaali
سۆرانى
suomi
kiswahili
Українська мова
Русский

RELAXING
Rentoutusharjoituksia

YouTube:
Turun kriisikeskus
goo.gl/WEKK2Y

عربية
دری
English
فارسی,
Af soomaali
سۆرانى
suomi
kiswahili
Українська мова
Русский

RELAXING
Rentoutusharjoituksia

YouTube:
Turun kriisikeskus
goo.gl/WEKK2Y

عربية
دری
English
فارسی,
Af soomaali
سۆرانى
suomi
kiswahili
Українська мова
Русский

RELAXING
Rentoutusharjoituksia

YouTube:
Turun kriisikeskus
goo.gl/WEKK2Y

عربية
دری
English
فارسی,
Af soomaali
سۆرانى
suomi
kiswahili
Українська мова
Русский