

# Tunnista kriisireaktiot

Jokainen reagoi äkillisiin ja järkyttäviin tapahtumiin yksilöllisesti. Vaikka jokainen reagoi kriiseihin yksilöllisesti, yleisten kriisireaktioiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään omia tuntemuksia tai toisen ihmisen käyttäytymistä järkyttävän tapahtuman jälkeen. On myös hyvä muistaa, että reagoiminen on luonnollista ja normaalia.

## Kriisireaktiot tilanteen aikana ja heti sen jälkeen

Psyykkinen sokkitila on mielen keino suojautua tapahtuneelta ja keskittää ihmisen voimavarat selviytymiseen ja toimintaan.

### Sokki voi ilmetä näin:

- Aika tuntuu pysähtyvän.
- Olo on turta ja epätodellinen, tunteita ei välttämättä juuri ole.
- On vaikeaa ajatella selkeästi.
- Osalle ihmisistä tulee fyysisiä oireita, kuten huimausta, pahoinvointia, vapinaa ja hikoilua. Syke ja hengitys voivat nopeutua.
- Ihminen voi ajautua sokkitilaan järkyttävän tapahtuman aikana tai heti sen jälkeen.

**Voit tukea sokissa olevaa** auttamalla häntä rauhoittumaan ja varmistamalla, että hän on turvassa.

**Fyysinen sokkitila** liittyy verenpaineen äkilliseen laskuun. Se ei ole sama asia kuin psyykkinen sokki. Lue fyysisestä sokkitilasta ensiapusivuiltamme.

## Kriisireaktiot päivien ja viikkojen kuluttua tapahtuneesta

Sokkitilan jälkeiset reaktiot vaihtelevat muun muassa tapahtuman vakavuuden mukaan.

### Päiviä ja viikkoja järkyttävän tapahtuman jälkeen ihminen voi kokea

- Helpotusta
- Surua ja vihaa
- Syyllisyyttä omasta selviytymisestä ja muiden menetyksistä
- Pelkoa tapahtuman toistumisesta
- Kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä ja suunnitella arkeaan
- Ulkopuolisuuden tunnetta ja vaikeuksia kertoa tuntemuksistaan muille
- Fyysisiä oireita, kuten kipuja, ruokahaluttomuutta ja univaikeuksia.

## Kriisireaktiot viikkojen ja kuukausien kuluttua tapahtuneesta

Kun järkyttävästä tilanteesta on kulunut viikkoja ja kuukausia, useimmat alkavat hyväksyä elämässään tapahtuneet muutokset ja sopeutua niihin.

Pelko, viha, ahdistus, ärtyneisyys, suru ja toivottomuus ovat kuitenkin normaaleja tunteita.

**Stressireaktioita voivat olla esimerkiksi**

- Yliaktiivisuus, jatkuva puuhailu
- Passiivisuus ja eristäytyminen muista
- Korostunut valppaus ja ylisuojeleva suhtautuminen läheisiin
- Ruokahalun ja unirytmien muutokset

Henkisestä ensiavusta voi edelleen olla apua, mutta pitkäkestoiset stressireaktiot ovat merkki ammattiavun tarpeesta.

**Kriisireaktiot vuosien kuluttua tapahtuneesta**

Useimmat toipuvat kriisitilanteista ja sopeutuvat niiden tuomiin elämänmuutoksiin. Jotkin järkyttävästä tapahtumasta muistuttavat tilanteet voivat kuitenkin laukaista stressireaktion.

Suru on normaali reaktio menetykseen, esimerkiksi eroon, muuttoon, sairastumiseen tai läheisen kuolemaan. On tärkeää muistaa, että surulle ei ole aikataulua. Jos surusta yli pääseminen tuntuu kuitenkin ylivoimaiselta, selviytymiseen voi tarvita apua mielenterveyden ammattilaiselta.

**Koskaan ei ole liian myöhäistä hakea apua.**