

Järkyttyneen ystäväasiakkaan kohtaaminen

Ystäväasiakkaasi on saattanut kokea jotain järkyttävää.

Hän on voinut:

- menettää läheisen ihmisen
- kokea yllättävän elämänkriisin
- olla onnettomuudessa/loukkaantunut
- kokenut väkivaltaa
- olla silminnäkijänä järkyttävässä tilanteessa
- olla mukana uhkatilanteessa
- tai hänen läheisensä on voinut tehdä itsemurhan tai yrittänyt sitä

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

Reaktiot ensimmäisinä päivinä

- Kaikki tuntuu epätodelliselta, painajaismaiselta.
- Sinun on vaikea ymmärtää ja hyväksyä tapahtunutta.
- Saatat potea päänsärkyä, voida pahoin, palella, hikoilla tai tuntea lihasjännitystä.
- Olet aivan turta tai tunteesi purkautuvat voimakkaasti esimerkiksi itkuisuutena; voit tuntea syyllisyyttä, vihaa, pelkoa, surua tai helpotuksen tunnetta.
- Sinun on vaikea nukahtaa tai unesi on katkonaista.
- Tapahtuma käväisee yhä uudestaan mielessäsi.
- Tunnistat hajuja ja ääniä, näet tapahtuman yksityiskohtia.
- Pelkää, että sama kauheus toistuu, että olet tulossa "hulluksi" tai jäämässä yksin.
- Koet, että sinun tarvitsee ymmärtää tapahtunut, esimerkiksi tietää syy tai löytää syyllinen.

Tuntemukset lähiviikkoina

- Koet tapahtumat voimakkaina yhä uudelleen.
- Tunnet levottomuutta ja rauhattomuutta.
- Olet ärtyisä ja äkäinen; pinnasi on lyhyt ja voit menettää malttisi pienistäkin asioista.
- Olet ahdistunut, masentunut tai apaattinen.
- Tunteesi ovat ristiriitaisia: olet helpottunut selviytyttyäsi, mutta tunnet syyllisyyttä, kun olit muita onnekkaampi.
- Pahoitat helposti mielesi ja saatat tulkita muita väärin.
- Sinulla on muisti- ja keskittymisvaikeuksia.

Seuraavat vinkit voivat auttaa järkyttyneen ihmisen kohtaamisessa:

- Pohdi ystäväasiakkaasi kanssa yllä olevia tunteita ja reaktioita. Kuuntele häntä ja keskustele, puhuminen auttaa työstämään ikävää kokemusta.
- Voit palata ystäväasiakkaan kanssa tapahtumapaikalle – jos se on mahdollista ja jos hän sitä haluaa.
- Kannusta pitämään kiinni rutiineista – säännöllinen liikunta ja ruokailu tekee hyvää ja purkaa jännitystä.
- Muistuta, että reaktiot ovat normaaleja. Pelottavat ja omituisetkin tuntemukset kannattaa ilmaista. Itkeminen helpottaa.
- Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Kannusta tarvittaessa piirtämään, maalaamaan, kirjoittamaan, soittamaan, liikkumaan etc. Miettikää mitä voisitte tehdä yhdessä olon helpottamiseksi.
- Jos puhuminen tuntuu luontevalta, kannusta tapaamaan kohtalotovereita.
- Kannusta myös välttämään alkoholia ja päihteitä.
- Kannusta etsimään ammattiapua, jos oireet ja paha olo eivät helpota. Voit pyytää apua myös yleisestä hätänumerosta 112.
- Auttajana tai läheisenä, pidä huolta myös omasta hyvinvoinnistasi.

Lähde ja lisätietoja: SPR:n Olet kokenut jotain järkyttävää esite

