

# Socialjouren i Östra Nyland

040 517 4194



## I Östra Nyland får du hjälp av:

- Hälsovårdscentralerna
- Borgå sjukhus
- Borgånejdens familjerådgivningscentral
- Familjerådgivningen
- Familjekliniken
- De evangelisk-lutherska församlingarna

## Riksomfattande hjälpande telefonnummer

- Suomen mielenterveysseura, riksomfattande kristelefon  
01019 5202
- Kyrkans samtalsjänst  
01019 0071 (finska)  
01019 0072 (svenska)
- MLL:s telefon för barn och unga  
0800 120 400
- Brottsofferjouren  
0203 16116

Du kan också ringa det allmänna nödnumret 112 och be om hjälp.

Du har varit  
med om en  
uppskakande  
händelse

**D**u har varit med om en uppskakande händelse: du har mist en närstående människa, du har själv varit inblandad i en olycka, du är skadad eller du har utsatts för våld. Du har varit vittne till en uppskakande situation eller själv befunnit dig i en hotfull situation. En närstående människa har begått självmord eller försökt ta sitt liv. Efter en uppskakande händelse är det sunt och normalt att reagera. Tanken på vad som kunde ha hänt kan också utlösa starka känslor.

### Eventuella reaktioner under de första dagarna

- Allting känns överkligt, likt en mardröm.
- Du har svårt att förstå och acceptera det som hänt.
- Du kanske lider av huvudvärk, mår illa, fryser, svettas eller har muskelspänning.
- Du känner ingenting eller så uttrycker du dina känslor genom att gråta; du kan ha skuldkänslor, känna ilska, rädsla, sorg eller lättnad.
- Du har svårt att somna eller du vaknar upprepade gånger under sömnen.
- Händelsen återkommer i dina tankar med jämna mellanrum.
- Du känner igen dofter och ljud, du ser framför dig detaljer från händelsen.
- Du är rädd att samma grymheter kommer att upprepas, att du håller på att bli "tokig" eller att du blir lämnad ensam.
- Du känner att du måste förstå det som hänt, t.ex. reda ut orsaken eller hitta den skyldige.

**D**e normala reaktioner som dessa ovanliga situationer ger upphov till lindras med tiden. Genom att reagera på, tänka igenom och prata om händelsen bearbetar du dina egna erfarenheter. Småningom återhämtar du dig från den uppskakande händelsen och märker att livet går vidare. Livet är dock kanske lite annorlunda än tidigare.

### Känslor och tankar under de närmaste veckorna

- Minnesbilder från händelsen återkommer med jämna mellanrum och väcker fortfarande starka känslor.
- Du känner oro och rastlöshet.
- Du känner irritation och ilska; dina nerver är på bristningsgränsen och du mister tålmoder av minsta lilla orsak.
- Du är ångestfylld, deprimerad och apatisk.
- Du är fylld av motstridiga känslor; å ena sidan känner du lättnad över att ha klarat dig, å andra sidan har du skuldkänslor för att du är lyckosammare än andra.
- Du tar lätt illa upp och kan ha benägenhet att misstolka dina medmänniskor.
- Du har problem med minnet och koncentrationen.

### Så här kan du hjälpa dig själv

- Berätta för andra vad du varit med om. Tala om för dem vad du tänkte och kände vid olyckshändelsen och efter den. Du bearbetar dina tråkiga upplevelser när du pratar om dem.
- Återvänd till olycksplatsen - om det bara är möjligt - t.ex. i sällskap av en närstående.
- Träffa andra människor som gått igenom samma upplevelse.
- Fortsätt jobba med rutinartade uppgifter om du har svårt att koncentrera dig på mera krävande uppgifter. Berätta för din chef och dina arbetskamrater vad som hänt dig. Det hjälper dem att förstå.
- Att motionera är ett bra sätt att lindra muskelspänningen. En promenad gör gott.
- Använd alkohol och lugnande medel med måtta.
- Lyssna på vad dina närstående känner och tänker. De har också blivit påverkade av händelsen.
- Kom ihåg att dina reaktioner är normala; de hör till saken. Även obehagliga och konstiga känslor är det bra att ge uttryck åt.
- Det lättar att gråta.
- Ibland är det lättare att uttrycka sina känslor genom att göra något istället för att tala. Rita, måla, skriva, spela något instrument eller motionera.