



Oled läbi elanud mõne vapustava sündmuse, näiteks lähedase inimese kaotus, oled sattunud ise õnnetusse, saanud vigastada või osutunud vägivalda ohvriks. Ehk oled olnud mõne vapustava sündmuse pealtnägija või osaleja ohtlikus olukorras. Või on mõni lähedane sooritanud enesetapu või üritanud seda teha.

Sinu reaktsioon pärast vapustavat sündmust on terve ja täiesti normaalne. Võimsaid tundeid tekitab ka mõte sellest, mis oleks võinud juhtuda.

ESIMESTE PÄEVADE REAKTSIOON

- Kõik näib ebareaalne ja painajalik.
- Sul on raske juhtunut mõista ja seda aktsepteerida.
- Võib esineda peavalu, iiveldust, külmavärinaid, higistamist ja lihaspingeid.
- Oled täiesti kangestunud ja tunded purskuvad välja nutuhoogudena; võib esineda süütunnet, viha, hirmu, kurbust ja kergendustunnet.
- Raske on uinuda ja uni on katkendlik.
- Sündmus heiastub üha uuesti sinu mõtetes.
- Tunned lõhnu ja hääli, näed sündmuse üksikasju.
- Kardad, et kogu õudus kordub, et oled läinud hulluks või et sind jäetakse üksinda.
- Tunned, et pead sündmusest aru saama, näiteks teada saama põhjuse või leidma süüdlase.

TUNNED LÄHINÄDALATEL

- Elad sündmused uuesti jõuliselt läbi.
- Tunned ärevust ja rahutust.
- Oled ärritunud ja vihane; oled kannatamatu ja kaotad enesevalitsuse ka tühiste asjade puhul.
- Oled rõhutud, masendunud või apaatne.
- Tunded on vastukäivad: oled õnnelik, et pääsesid, kuid samal ajal vaevab sind süütunne kuna sul vedas teistest rohkem.
- Saad kergesti pahaseks ja võid tõlgendada teisi valesti.
- Esineb keskendumisraskusi ja probleeme mäluaga.

► Mõned reageerivad samasuguses olukorras tugevamini, mõned nõrgemalt.

► Need ebatavaliste olukordade poolt põhjustatud normaalsed reaktsioonid vähenevad aja möödudes. Teisalt võivad need uuesti ilmned ka pika aja järel. Reageerimisega mõtestad kogemuse endale. Vähehaaval toibud vapustusest ja elu läheb edasi.

NIIMOODI VÕID ISE ENNAST AIDATA

- Räägi oma kogemusest teistele. Räägi, mida mõtlesid ja tundsid õnnetuse ajal ja selle järel. Rääkimisega mõtestad oma kurba kogemust.
- Kui vähegi võimalik, mine tagasi sündmuspaigale näiteks koos mõne lähedasega.
- Kohtu saatusekaaslastega.
- Jätka töötamist endises rütmis, kui sa ei suuda täita nõudlikumaid ülesandeid. Räägi vapustavast sündmusest oma ülemusele ja töökaaslastele, et nad sind mõistaksid.
- Liikumine teeb head kuna see vabastab pingest. Ka käimine aitab.
- Väldi liigset alkoholi ja rahustite tarbimist.
- Kuula, mida lähedased tunnevad ja mõtlevad. Sündmus on ka neile mõjunud.
- Pea meeles, et sinu reaktsioon on normaalne ja see kuulub asja juurde. Hirmutavaid ja ka imelikke tundeid on vaja välja elada.
- Nutmine toob kergendust.
- Vahest on tundeid lihtsam väljendada tegevusega kui rääkimisega. Joonista, maali, kirjuta, helista või liigu ringi.



LAPS VAJAB TUGE

- Laps reageerib vapustavatele sündmustele samamoodi kui täiskasvanu.
- Räägi lapsega sündmusest.
- Julgusta last oma tundeid avaldama, näiteks mängides või joonistades.
- Ära varja liigselt oma tundeid.
- Anna lapsele aega mõistmiseks.
- Argitoimingute jätkamisega aitad lapsel tunda end turvalisena.

MILLAL VAJAD TEISTE ABI

- Oled pidevalt rusunud, masendunud ja pinges.
- Sul on raske uinuda ja magad rahutult.
- Ei suuda keskenduda.
- Töö ei laabu.
- Tunned haigussümptomeid, mille põhjust ei suuda kindlaks määrata.
- Sul ei ole kedagi, kellega rääkida.
- Inimsuhted kannatavad, eraldud teistest.
- Eluisu on kadunud.
- Kasutad liialt ravimeid ja alkoholi.
- Esineb enesetapumõtteid.

► Otsi abi, kui sul ilmneb mõni neist sümptomitest.

ABI PAKUVAD

Tervisekeskused ja haiglad, kriisirühmad, töötervishoiuasutused, sotsiaalosakonnad, psühhiaatriaosakonnad, perenõuandlad, omavalitsused, perenõustamiskeskused, kriisikeskused ja -organisatsioonid.

Riiklikud abitelefoniid

- Soome Psühhiaatrialiidu SOS abitelefoni 040 503 2199
- Kiriku abitelefoni 01019 0071
- Mannerheimi Lastekaitseliidu laste ja noorte telefoni 0800 120400
- Kuriteo ohvrite abitelefoni 0203 16116

► Abi võib saada ka hädaabi numbrilt 112

Koostöös

VIKING LINE

Suomi	+358 600 415 77	www.vikingline.fi
Sverige	+46 8 452 40 00	www.vikingline.se
Estonia	+372 666 39 66	www.vikingline.ee
Åland	+358 18 262 11	www.vikingline.ax
Sundqvist Buss	+358 18 225 70	www.sundqvists.com




Punainen Risti

Oled läbi
elanud mõne
vapustava
sündmuse