

Muista, että reaktiosi ovat tavallisia ja kuuluvat asiaan epätavallisessa tilanteessa

Näin voit itse auttaa itseäsi

- **Puhu** luotetuille läheisille kokemuksestasi. Pelottavat ja omituiseltakin tuntevat tuntemukset kannattaa ilmaista turvallisille läheisille. Kerro mitä ajattelit ja tunsit kohdatessasi tapahtuman ja sen jälkeen. Puhumalla työstät ikävää kokemustasi.
- Järkytys muuttaa kehon vireystilaa, jonka seurauksena näläntunne saattaa hävitä. **Muista siis syödä.**
- **Vireystilan säätelykeinot:** hengitys, rauhoittuminen, liike
- Liikunta tekee hyvää, koska se laukaisee jännitystä. Rivakka kävelylenkki joitain tunteja ennen nukkumaanmenoa voi auttaa nukahtamista.
- **Vältä** alkoholia ja rauhoittavia aineita.
- Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.
- Jos mahdollista, jatka työntekoa ja **pidä kiinni arjen rutiineista**. Kerro järkyttävästä kokemuksestasi työtovereillesi, jotta he ymmärtäisivät olosi.
- Lisää kuormitusta asteittain.
- Nämä epätavallisten tilanteiden aiheuttamat tavalliset **reaktiot lieviytyvät ajan myötä**. Reagoimalla ja käymällä tapahtumaa mielessäsi tai puhumalla siitä työstät omaa kokemustasi. Vähitellen toivot järkyttävästä kokemuksesta ja huomaat, että elämä jatkuu.

Muista

- ✓ **Mielen chat** Terveystalon sovelluksessa ja verkkopalvelussa apunasi 24/7.
- ✓ MIELI ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin **09 2525 0111** antaa kertaluonteista keskusteluapua 24 tuntia vuorokaudessa.