

Potentiaalisesti traumatisoivan tapahtuman jälkeiset oireet

Potentiaalisesti traumatisoivan tapahtuman jälkeen ihmiset voivat kokea monenlaisia psyykkisiä ja fysiologisia reaktioita. Suuri osa oireista on normaaleja stressireaktioita, ja ne helpottuvat yleensä viikkojen kuluessa. Oireiden voimakkuus ja kesto vaihtelevat yksilöittäin. Tyypillisimpiä reaktioita ovat seuraavat:

Kognitiiviset oireet

- Tunkeilevat muistot tai mieleen tunkevat kuvat
- Muistivaikeudet, keskittymisvaikeudet
- Ajattelun hidastuminen, sekavuuden tunne
- Tapahtuman jatkuva mielessä pyörittely
- Ylivalppaus ja vaaran tarkkailu

Emotionaaliset reaktiot

- Pelko, ahdistus, hermostuneisuus, suru, epätoivo, avuttomuus
- Ärtäisyys tai voimakkaat suuttumusreaktiot
- Syyllisyys (esim. selviytymis- tai toimintasyyllisyys)
- Häpeän kokemukset
- Turtumus tai tunne-elämän latistuminen

Keholliset ja fysiologiset oireet

- Sydämentykytys, vapina, hikoilu
- Päänsäryt, vatsavaivat, lihasjännitys
- Univaikeudet: nukahtamis- tai unessa pysymisen ongelmat, painajaiset
- Väsymys tai voimattomuus
- Voimakkaat säikähtämisreaktiot

Käyttäytymisen muutokset

- Välttely: tilanteet, paikat tai ihmiset, jotka muistuttavat tapahtumasta
- Yliarvioitu varovaisuus tai kontrollin tarve
- Vetäytyminen sosiaalisista tilanteista
- Lisääntynyt päihteiden käyttö
- Työn tai arjen rutiinien häiriintyminen

Muut oireet

- Epätodellisuuden tai irtaantumisen tunne
- Osittainen muistamattomuus tapahtumasta
- "Sumussa olemisen" kokemus