PSYYKKINEN ENSIAPU

7.2.2024 ARI PEKURINEN, TTM

TRAUMAATTINEN KRIISI

- Kriisi on tilanne, jossa ihmisen aikaisemmat kokemukset ja keinot eivät riitä tilanteen ymmärtämiseen ja psyykkiseen hallitsemiseen.
- Kriisit
  - Elämänkriisit
  - Kehityskriisit
  - Äkilliset kriisit – liikenneonnettomuus, tulipalo, räjähdys, työtoverin äkillinen menetys, odottamaton irtisanominen, yllättävä avioero, äkillinen vammautuminen
- On luonnollista reagoida
  - Traumaattinen kriisi ei ole mielenterveyden ongelma

SOKKIVAIHE

- Sokkivaihe ilmenee
  - Mielen reaktiona
    - Tiedon prosessointi muuttuu (epätodellinen olo)
    - Käsitys ajasta muuttuu
    - Supermuisti
    - Tunteiden puutuminen
  - Kehon reaktioina
    - Fyysisiä voimia tavallista enemmän
    - Kuuma, kylmä, nälkä eivät tunnu
  - Välitöntä vaaraa koskevissa asioissa toiminta on yleensä harkitsevaa, viileää ja tehokasta
    - Muiden asioiden suhteen esiintyy ponnettomuutta ja ajattelun aaltoilua – helppojakin päätöksiä vaikea tehdä
  - Epätarkoituksenmukaisia reaktioita
    - Paniikkia/lamaannusta

AUTTAMISEN PERIAATTEET

- Apua tarjottava aktiivisesti, mutta inhimillisesti ja yksilöllisesti
- Avun on tuettava henkilön selviytymistä ja yksilöllisiä voimavaroja
- Auttaminen on luonnollista vuorovaikutusta – tasa-arvoinen kohtaaminen
- Auttaminen on kuuntelemista ja levon turvaamista
- Autettavaa tuetaan löytämään omia selviytymiskeinoja
- Läsnäolo ja kuunteleminen tukevat autettavan omien selviytymiskeinojen löytämistä
- Auttaja ei tarjoa valmiita vastauksia tai neuvoja

OHJEITA AUTTAMISEEN

- Silmillä – anna autettavalle jakamaton huomiosi
- Korvilla – kuuntele, mitä autettavalla on kerrottavana
- Sydämellä – välitä kunnioita

PSYYKKINEN ENSIAPU

- Turvallisuuden tunteen luominen
  - Rauhallinen paikka, esittele itsesi, anna tarvittaessa ensiapu, puhu ja käyttäydy rauhallisesti
- Perustarpeiden huomioiminen
  - Jano, kylmä yms, - varmista, että syötävää ja juotavaa on tarjolla
- Ole läsnä ja kuuntele
  - Isot korvat ja pieni suu, luottamuksen luominen, siedä hiljaisuutta ja vahvoja tunteita, vältä fraaseja ja omien kokemusten kertomista, luonteva kosketus
- Kerro, mitä tapahtunut
  - Kerro vain tosiasiat, ei huhuja tai katteettomia lupauksia

HUOLEHDI ITSESTÄSI

- Auttaja voi tuntea riittämättömyyden tunnetta, turhautumista ja väsymystä auttamistilanteessa ja sen jälkeen – normaali reaktio auttajalta
- Vältä päihteiden käyttämistä rentoutuskeinona
- Huolehdi omista perustarpeista
  - Jano, nälkä, levon tarve

AMMATILLINEN PSYYKKINEN ENSIAPU

- Kunnilla oma kriisiryhmät
- Terveyskeskukset
- Sosiaali- ja mielenterveystoimistot
- Seurakunnat
- Valtakunnalliset auttavat puhelimet
  - Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111 (suomeksi)
  - Kirkon palveleva puhelin 0400 221 180 (18 – 24)
  - Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin 116 111 (arkisin 14 – 20, viikonloppuisin 17 – 20)
  - Rikosuhripäivystys 116 006 (arkisin 9 – 20)

KIITOS