

Monet selviävät mieltä järkyttäneestä kokemuksestaan läheisten tuella. Perheellä, ystävillä ja työtovereilla on tärkeä merkitys ihmisen selviämiseksi. Läheisen itsemurhayrityksen tai itsemurhan jälkeen on saatavilla vertaistukea ja ammatillista apua. Apua tarjoavat kolmannen sektorin toimijat sekä sosiaali- ja terveydenhuolto. Seuraavassa on tietoa palveluista.

Varhaisen tuen palvelut:

Kriisipuhelin MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa **09 2525 0111**. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. Kriisipuhelinpäivystäjät ovat kriisityön ammattilaisia, alan opiskelijoita sekä vapaaehtoisia.

Kainuun Kriisikeskus tarjoaa tukea kriiseissä, jolloin omat selviytymiskeinot ja voimavarat eivät riitä. Kriisikeskukseen voit ottaa halutessasi yhteyttä nimettömänä. Apu on maksutonta. Ajanvaraukset arkisin 9-15 p: 044 7826030.

Surunauha ry on valtakunnallinen vertaistukijärjestö itsemurhan tehneiden läheisille. Keskusteluapua arkisin 9-15 p: 044 751 9916, p: 040 545 8954. Surunauha ry on kehittänyt ilmaisen Lohtu-sovelluksen läheisen itsemurhan kokeneille. <https://surunauha.net/>

Kainuun kriisiryhmät tarjoavat kriisiapua läheisille pääasiassa arkisin. Kriisiryhmien yhteystiedot saa mielenterveys ja päihdepäivystyksestä, oman paikkakunnan terveysasemalta sosiaalipäivystyksestä ja päivystyspoliklinikalta. <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/kriisiryhmien-yhteystiedot>

Mielenterveystalo.fi kaikille avoin sivusto, josta löydät luotettavaa tietoa, omahoito-ohjelmia sekä oppaita.

<https://www.mielenterveystalo.fi/>



Nuoret Lesket ry on vertaistukiyhdistys työikäisille leskille ja leskiperheille.

<https://nuoretlesket.fi/>

Huoma-Henkirikosten uhrien läheiset ry tarjoaa vertaistukea uhrin läheisille.

<https://www.huoma.fi/>

Tukinet, löydät erilaisia chat-palveluita, joiden tarkoituksena on tukeminen ja auttaminen. Sekä yksilö- että ryhmächat-palveluita.

<https://tukinet.net/>

Vertaislinja - tukea muistisairaiden läheisille
Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin ma-la klo 17-20 puh. 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu>

Mikäli olossa esiintyy tai huomaat läheisessäsi huolestuttavia ja pitkittyneitä oireita, on syytä hakeutua/ohjata viimeistään kriisissä tukevien ammatillisten palveluiden piiriin.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut Kainuussa:

Kainuun hyvinvointialue mielenterveyden ja riippuvuuden hoito aikuisille

<https://hyvinvointialue.kainuu.fi/mielenterveys-paihteet-ja-riippuvuudet>

Kainuun hyvinvointialue mielenterveyden ja riippuvuuden hoito lapsille ja nuorille <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/palvelut/lasten-ja-nuorten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Kainuun hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepäivystys (MIEPÄ) avoinna arkisin 8-20 ja vkl ja arkipyhinä 10-20. p: 044 790 0051

Kainuun hyvinvointialueen sosiaalipäivystys, avoinna 24/7 p: 044 7970 676

Kainuun keskussairaalan päivystys, avoinna 24/7 päivystysapu p: 116117

Omaisten tiedustelut päivystyksessä olevista potilaista numerosta p: 08 6156 2300.



Omista tunteistaan ja reaktioistaan on hyvä olla tietoinen. Seuraavaan on kuvattu yleisimpiä mahdollisia reaktioita.

Kriisireaktiot tilanteen aikana ja heti sen jälkeen

- Aika tuntuu pysähtyvän.
- Olo on turta ja epätodellinen, tunteita ei välttämättä juuri ole.
- On vaikeaa ajatella selkeästi.
- Osalle ihmisistä tulee fyysisiä oireita, kuten huimausta, pahoinvointia, vapiinaa ja hikoilua. Syke ja hengitys voivat nopeutua.
- Sokkitilan jälkeiset reaktiot vaihtelevat muun muassa tapahtuman vakavuuden ja oman elämänhistorian mukaan.



Kriisireaktiot päivien ja viikkojen kuluttua mieltä järkyttävästä tapahtuneesta voivat olla:

- Surua ja vihaa
- Syyllisyyttä omasta selviytymisestä ja muiden menetyksistä
- Pelkoa tapahtuman toistumisesta
- Kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä ja suunnitella arkea
- Ulkopuolisuuden tunnetta ja vaikeuksia kertoa tuntemuksistaan muille
- Fyysisiä oireita, kuten kipuja, ruokahaluttomuutta ja univaikeuksia.

Kun järkyttävästä tilanteesta on kulunut viikkoja ja kuukausia, useimmat alkavat hyväksyä elämässään tapahtuneet muutokset ja sopeutua niihin. Pelko, viha, ahdistus, ärtynisyys, suru ja toivottomuus ovat kuitenkin normaaleja tunteita.

Stressireaktioita voivat olla esimerkiksi:

- Yliaktiivisuus, jatkuva puuhailu
- Passiivisuus ja eristäytyminen muista
- Korostunut valppaus ja ylisuojeleva suhtautuminen läheisiin
- Ruokahalun ja unirytmien muutokset
- Nukahtaminen ja nukkuminen ovat vaikeaa, arkirutiinit eivät suju
- Keskittyminen vaikeutuu
- Ihminen kärsii fyysisistä oireista, joille ei löydy selitystä (esimerkiksi toistuvasta päänsärystä ja vatsaoireista)
- Ihminen eristäytyy muista ja kokee yksinäisyyttä
- Ihminen käyttää liikaa alkoholia tai lääkkeitä
- Mielessä pyörivät itsemurha-ajatukset.

Tukea ja palveluita läheisille ja omaisille läheisen itsemurhayrityksen tai itsemurhan jälkeen

Läheisen itsemurhayritys tai itsemurha on kriisi, johon jokainen reagoi yksilöllisesti, yleisten kriisireaktioiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään omia tuntemuksia tai toisen ihmisen käyttäytymistä järkyttävän tapahtuman jälkeen. On myös hyvä muistaa, että reagoiminen on luonnollista ja normaalia.



Psyykinen sokkitila on mielen keino suojautua tapahtuneelta ja keskittää ihmisen voimavarat selviytymiseen ja toimintaan.