**Miten eteenpäin Kuopion väkivallantekojen jälkeen?**

Kuopiossa tiistaina tapahtunut väkivallanteko on luonnollisesti järkyttänyt tapahtuman kokeneita, heidän läheisiään, lähiyhteisöä ja kaikkia suomalaisia. Moni saattaa juuri nyt pohtia elämän jatkumista, omaa selviytymistä, kykyä jatkaa opintoja tai arkea. Kokemus kuitenkin osoittaa, että kaikkein vaikeimmistakin asioista voidaan selvitä. Yhteisöllisesti koetun kokemuksen jakaminen ja voiman löytäminen uudelleen nousee keskeiseksi. Yksilötasolla tärkeää on kohdata ja jakaa omia ajatuksia ja tunteita sekä olla kärsivällinen omia ja läheisten reaktioita kohtaan.

**Arjen rutiinit auttavat palauttamaan turvallisuuden tunteen**

Kannattaa muistaa, että tällaiset tapahtumat ovat omassa lähiympäristössä äärimmäisen harvinaisia. Valtaosa meistä elää samoissa ja yhtä turvallisissa olosuhteissa kuin ennen Kuopion järkyttäviä tapahtumia. On hyvä tarkastella omaa ympäristöä ja päivittäistä elämää ja pohtia, onko jokin siinä muuttunut. Oma arki on turvallisuuden lähde, jonka rutiineihin palaaminen auttaa lisäämään turvallisuuden tunnetta.

**Omia reaktioita voi tarkastella kiireettä**

Voimakkaat ajatukset ja tunteet ovat järkyttävän tapahtuman jälkeen tyypillisiä. Tapahtunut voi synnyttää meissä pelkoa, surua, hämmennystä, vihaa, ahdistusta tai jopa syyllisyyttä. Moni voi kokea, että omiin tunteisiin ei ole oikeutta, koska tapahtuma ei ole koskettanut suoraan itseä tai omia läheisiä. Tunteet voivat joskus lukkiutua tai jäätyä, ja se voi tuntua väärältä. On kuitenkin syytä muistaa, että kaikki ajatukset ja tunteet ovat normaaleja ja luonnollisia. Mikään ajatus ei ole vaarallinen. Omia reaktioita voi tarkastella rauhassa ja antaa niiden viestittää, minkä asioiden kanssa mielen on ryhdyttävä työskentelemään. Tässä työssä muiden kanssa puhumisesta voi olla apua. Jokaisella on myös omia keinoja käsitellä tunteita. Niitä voivat olla vaikkapa liikunta, musiikin kuunteleminen, luonnossa liikkuminen, kirjoittaminen tai lukeminen. Itseä tutkiskelemalla ja kokeilemalla jokainen voi löytää itselleen sopivan keinon helpottaa oloa vaikean tilanteen keskellä.

**Lasta ja nuorta ei saa jättää yksin ajatusten kanssa**

Lapsia ja nuoria ei ole mahdollista täysin suojella aikuisia järkyttäneiltä tapahtumilta, sillä ne vaikuttavat yhtä lailla myös lapsiin. Lapselle ja nuorelle on tarpeen kertoa rehellisesti, mitä on tapahtunut ja erityisen tärkeää on, että lasta ei jätetä yksin omien ajatustensa kanssa. Erityisesti lasten ja nuorten esille nostamiin kysymyksiin on tarpeen vastata, vaikka itsellä ei olisikaan valmiita vastauksia kaikkeen. Kaikkein pienimpiä lapsia on hyvä suojata medialta ja tapahtuman yksityiskohdilta. Lasten ja nuorten reaktiot voivat olla aikuisille yllättäviä ja tuntua joskus ristiriitaisiltakin, koska lapsella tai nuorella ei vielä ole keinoja ja taitoja käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan. He tarvitsevat hämmentävien kokemusten ja ajatusten käsittelyyn vanhempien ja muiden aikuisten apua ja tukea. Läheisyys, syli ja rauhalliset keskustelut ovat erityisen tärkeitä ja auttavat palauttamaan lapsen turvallisuuden tunnetta.

**Apua on saatavilla**

Suomessa on saatavilla kriisiapua. Kenenkään, jolle on tapahtunut jotain järkyttävää, ei tarvitse jäädä kokemustensa ja ajatustensa kanssa yksin. Apua kannattaa pyytää ja ottaa vastaan.

**Kuopion kaupunki järjestää kaikille tarvitseville yksilöllistä apua**

Keskusteluapua annetaan Kuopion kaupungin sosiaalipäivystyksen palvelunumeron kautta puh. 044 718 3930, josta järjestetään tarvitseville yksilöllinen kriisiapu. Erityisesti toivomme kaikkien tilanteessa paikalla olleiden ottavan yhteyttä.

Kuopion kaupungin ilta- ja viikonloppuajan vastaanotto toimii KYS:n päivystyksen tiloissa, jonne voivat ottaa yhteyttä henkilöt, joilla on erityisiä oireita, kuten esimerkiksi unettomuutta, voimakasta ahdistuneisuutta. Palveluun hakeudutaan puhelinnumeron 116 117 kautta.