



8.3.2026

TIEDOTE LÄHI-IDÄSTÄ PALAAVILLE SUOMEN KANSALAISILLE

Lähi-idän kiristynyt tilanne on ollut ennakoimaton ja poikkeuksellinen tapahtuma, joka on voinut vaikuttaa turvallisuuden tunteen kokemukseen ja aiheuttaa monenlaisia tunteita sekä ajatuksia osalliseksi joutuneille ja heidän läheisilleen. Tapahtumat ovat voineet olla mieltä järkyttäviä kokemuksia huolimatta siitä, oletteko olleet osallisina tapahtumissa. Järkyttävän kokemuksen jälkeen on normaalia reagoida monilla eri tavoilla. Voimakkaita tunteita saattaa aiheuttaa myös ajatus siitä, mitä olisi voinut tapahtua.

Normaaleja reaktioita mieltä järkyttävään tapahtumaan voivat olla mm.

- tapahtuman yksityiskohdat palaavat jatkuvasti mieleen
- unettomuus tai voimakas väsymys
- muistihäiriöt ja keskittymisvaikeudet
- levottomuus tai rauhattomuus
- ahdistus, masentunut olo
- ristiriitaiset tunteet helpotuksesta syyllisyyteen
- tapahtuma voi palauttaa mieleen omia aikaisempia järkyttäviä kokemuksia

Tapahtumaan liittyvät reaktiot vähenevät vähitellen ja menevät ohi usein itsestään. Mikäli Suomeen palattuanne reaktiot eivät vähene ja paluu normaaliin arkeen ei suju, kannattaa ottaa yhteyttä ammattiauttajaan.

Mikäli koet tarvetta keskustella tapahtumista ja siihen liittyvistä ajatuksista ja tunteista, voit soittaa omaan alueesi sosiaali- ja kriisipäivystykseen tai Vantaan ja Keravan sosiaali- ja kriisipäivystykseen. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sosiaali- ja kriisipäivystys vastaa psykososiaalisen tuen järjestämisestä ja sen koordinoimisesta valtakunnallisesti Suomessa tilanteissa, joissa ulkomailta sattuneissa onnettomuus- ja häiriötilanteissa on ollut osallisina Suomen kansalaisia.

Yhteystiedot:

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Vernissakatu 8, 01300 Vantaa

puh. +3589 4191 5800 (palvelemme 24/7)



8.3.2026

MEDDELANDE TILL FINSKA MEDBORGARE SOM ÅTERVÄNDER FRÅN MELLANÖSTERN

Den spända situationen i Mellanöstern har varit en oförutsägbar och exceptionell händelse som kan ha påverkat känslan av trygghet och väckt många olika tankar och känslor hos dem som varit involverade och deras anhöriga. Händelserna kan ha varit psykiskt påfrestande oberoende av om ni varit direkt delaktiga i dem. Det är normalt att reagera på många olika sätt efter en omvälvande upplevelse. Starkare känslor kan också väckas av tankar på vad som kunde ha hänt.

Normala reaktioner på en psykiskt påfrestande händelse kan bland annat vara:

- att detaljer från händelsen ständigt återkommer i minnet
- sömnlöshet eller stark trötthet
- minnesstörningar och koncentrationssvårigheter
- oro eller rastlöshet
- ångest, nedstämdhet
- motstridiga känslor från lättnad till skuld
- händelsen kan påminna om tidigare traumatiska upplevelser

Reaktionerna avtar vanligtvis gradvis och går ofta över av sig själva. Om reaktionerna inte minskar efter att du återvänt till Finland, eller om återgången till vardagen inte fungerar, är det bra att ta kontakt med professionell hjälp.

Om du känner behov av att tala om händelserna och de tankar och känslor som de väckt, kan du ringa den sociala- och krisjouren i ditt eget område eller Vanda och Kervo social- och krisjour. Social- och krisjouren inom välfärdsområdet Vanda och Kervo ansvarar nationellt för att ordna och samordna psykosocialt stöd i situationer där finska medborgare varit involverade i olyckor eller kriser utomlands.

Kontaktuppgifter:

Vanda och Kervo välfärdsområde
Social- och krisjouren
Vernissagatan 8, 01300 Vanda
tfn +358 9 4191 5800 (öppet dygnet runt)