



PSİKOLOJİK İLK YARDIM

KRİZ

Kriz, en genel anlamıyla, olağan akışı bozan ve mevcut yöntem ve araçlarla baş edilemeyen durumları tanımlamak için kullanılır. İnsan yaşamını etkileyen, mikro düzeyden makro düzeye, birçok kriz durumu mevcuttur ve her tür kriz kişilerin/grupların/toplulukların mevcut olan içsel ve/veya dışsal mekanizmalarını işlevsiz hale getirir, yeni mekanizmaların geliştirilmesi ihtiyacını doğurur.

KRİZ

- Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, utanç ve suçluluk duygularını ortaya çıkaran, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı etkiler
- Kişinin, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin veya başkalarının fizik bütünlüğüne yönelik bir tehdit olayını yaşaması, böyle bir olaya tanık olması ya da karşı karşıya gelmesi
- Kişiler bu tür olayları üç şekilde yaşar:
 - Olay doğrudan kişinin başına gelir
 - Kişi, bu tür olaylara tanık olur, olayı yaşayan insanlara yardım eder.
 - Sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrenir.

NASIL ETKİLER?

- Yaşanan travmatik olayın yapısı ve şiddeti
- Kişilerin daha önce başka bir travmatik olay/durum yaşamış olup olmadıkları
- Kişilerin sahip oldukları aile, sosyal çevre gibi destek mekanizmaları
- Fiziksel sağlıkları
- Kendilerinde ve ailelerinde geçirilmiş ya da geçirilmekte olan başka ruh sağlığı sıkıntıları
- Kültürel yapı, inanışlar, sahip olunan gelenekler
- Yaş

NASIL ETKİLER?

Daha yaygın görülebilecek durumlar

- Fiziksel belirtiler (titreme, baş ağrısı, yorgunluk ve halsizlik, uykusuzluk, iştah kaybı, vücut ağrıları)
- Yoğun korku ve endişe
- Yoğun üzüntü ve yas
- Utanç, suçluluk (hayatta kalma, yardım edememe)
- Öfke, huzursuzluk

NASIL ETKİLER?

Daha nadir görülebilecek ancak tespit edildiğinde muhakkak yönlendirilmesi gereken durumlar

- İçer çekilmiş, hareketsiz, durağan
- Disoryante (zaman, mekan ve kişi algısı dağılmış)
- Tepkisiz, cevap vermeyen, hiç konuşmayan
- Gerçeklik duygusu karışmış, sersemlemiş
- Kendisine ve/veya çocuklarına bakım veremez duruma gelmiş

NEYE İHTİYAÇ DUYARIZ

- Temel ihtiyaçlara (Barınma, gıda, su gibi)
- Sağlık hizmetlerine
- Yaşanan olayla ilgili doğru ve anlaşılır bilgiye
- Sevdiklerimize neler olduğuna dair doğru ve anlaşılır bilgiye
- Mevcut hizmetlerle ilgili doğru ve anlaşılır bilgiye
- Yakınlarımızla irtibat kurmaya
- Kararlarda yer alabilmeye

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Henüz bir kriz/travmatik olaya maruz kalmış kişilere yönelik insani, destekleyici ve pratik bir destek sunmak

NEDİR?

- Müdahaleci olmayan pratik bir destek yöntemi
- İhtiyaç ve endişelerin değerlendirilmesi
- Kişilerin temel ihtiyaçlarının karşılanmasına destek olunması
- Baskı kurmadan kişileri dinleme
- Kişileri sakinleştirme ve rahatlatma
- Kişilerin bilgiyle, hizmetlerle ve sosyal destekle bağlantısını kurma
- Kişilerin daha fazla zarar görmelerini engelleme

NE DEĞİLDİR?

- Sadece profesyonellerin yaptığı bir müdahale
- Psikolojik müdahale ya da terapi
- Kişilere yaşadıkları olayların sıralatılması ya da duygularının analiz ettirilmesi
- Kişilere başlarına gelenleri anlatmaları için baskı yapılması

NE İÇİN KULLANILIR?

- Kişilerin kendilerini sakin, güvende ve yeniden umutlu hissedebilmeleri için;
- Sosyal, fiziksel ve duygusal destek kaynaklarına ulaşabilmeleri için;
- Kontrol duygularını yeniden kazanabilmeleri için

KİM İÇİN KULLANILIR?

- Travmatik bir olaya maruz kalmış ve stres yaşayan kişiler
- Çocuklar ve yetişkinler

NE ZAMAN KULLANILIR?

- Travmatik bir olay gerçekleşir gerçekleşmez
- Takip eden birkaç gün ya da hafta içinde

NEREDE KULLANILIR?

- Olabilecek en güvenli yerde
- Mahremiyetin olabildiğince sağlandığı bir yerde

TEMEL YÖNTEMLERİ



- HAZIRLAN (PREPARE)
- BAK (LOOK)
- DİNLE (LISTEN)
- BAĞLANTI KUR (LINKAGE)

HAZIRLAN

- Travmatik olayla ilgili bilgi toplama
 - Ne oldu
 - Nerede oldu
 - Ne zaman oldu
 - Kimler, nasıl etkilendi
- Kaynak ve hizmetlerle ilgili bilgi toplama
 - Kimler/hangi kurumlar temel hizmetlerle ilgili hizmet sağlıyor
 - Bu hizmetlerle kişiler nereden ve ne zaman erişebilir
 - Başka kimler ve nasıl destekler sağlıyor
- Güvenlikle ilgili bilgi toplama
 - Travmatik olay devam ediyor mu yoksa bitti mi?
 - Çevrede ne gibi riskler mevcut olabilir
 - Riskli olan, bulunulmaması gereken yerler var mı, nereler?

BAK

- Kriz durumlarında her şey hızlıca değişebilir
- Topladığınız bilgilerle mevcut durumun karşılaştırılması ve mevcut durumun gözlemlenmesi (sakince, güvenliği dikkate alarak ve her adımda değerlendirme yaparak)
- **Güvenlikle ilgili bak**
 - Fiziksel ya da diğer açılardan nerede, hangi riskler var?
 - Kendinize ve başkalarına zarar vermeden nasıl çalışabilirsiniz
- **Temel ihtiyaçlar için bak**
 - Yaralanmış ya da sağlık ihtiyacı olan kişiler var mı?
 - Kimlerin ne tür temel hizmetlere ihtiyacı var? Kendi başına erişebilecek durumda mı yoksa ek desteğe ihtiyacı var mı?
 - Başka kimler destek verebilir
- **Yoğun stres yaşayan kişiler için bak**
 - Olayın akabinde yoğun stres tepkileri gösteren kişiler var mı? Neredeler?
 - Daha fazla destek ihtiyacı içinde olan kişiler var mı? Neredeler?

DİNLE

- Çoğu insan güvenli bir alanda temel ihtiyaçlarının karşılandığı durumda zaman içinde kendi dengelerini yeniden bulabilirler
- Bazı insanlar ise daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilir. Görüşmeler sırasında bu durumdaki kişileri tepkileri azalana ya da baş edebilecek duruma gelene kadar yalnız bırakmamaya, ayrılmanız gerekiyorsa uygun kişilere aktarmaya dikkat edilmeli
- **Bağlantı kurma**
 - Dikkatli ve saygılı bir şekilde yaklaşın
 - Kendinizi ve kurumunuzu tanıtın
 - Destek olup olamayacağınızı sorun, uygun bir ortam yaratmaya çalışın
 - Rahat etmesini sağlayın (su vermek, oturacak yer ayarlamak, vücut ısını korumasını sağlamak gibi)
 - Güvenliği sağlamak

DİNLE

- Endişelerin ve ihtiyaçların anlaşılması
- Kişinin ihtiyaçları sizin için belirgin olsa da kişiye ihtiyaçlarını ve endişelerini sorun
- Kişinin önceliklerini sorun, belirlemesine yardımcı olun
- Doğru bilgileri sunun, emin olmadığınız hiçbir bilgiyi vermeyin. Neyi bilip bilmediğiniz konusunda açık ve dürüst olun
- Dinleme ve kişinin sakin kalmasına yardımcı olma
- Kişisel alanına girmeden kişinin olabildiğince yakınında durmaya çalışın
- Konuşması için baskı yapmayın
- Konuşmak istemesi durumunda dinleyin
- Kişi yoğun stres yaşıyorsa, yalnız bırakmayın, sakinleşmesine destek olun
- Kişinin gizliliğine saygı duyun, bilgilerini paylaşmayın

DİNLE

- Kişilerin sakinleşmesine destek olurken
- Ses tonumuzun sakin ve konuşma hızımızın yavaş olması, sabırlı olma
- Olabildiğince göz kontağı kurma
- Açık ve basit ifadeler kullanma
- Dinlediğinizi belli etme (Baş ile onaylama, yansıtma, özetleme)
- Kişilerin duygularını karşılama
- Kişilerin hala kendi gücü ve iradesi olduğunu unutmayın
- Güvenli bir alanda olduğuna emin olma ve orada olun
- «Nasıl bir şey olsa size biraz daha sakin hissettirir?»
- Topraklama, nefes alıştırması, bulunulan ana odaklandırma
- Gözler -> tüm dikkatimizi kişiye vermek / Kulaklar -> endişelerini ve ihtiyaçlarını dikkatli bir şekilde dinlemek / Kalpten -> saygılı, şefkatli ve dikkatli bir şekilde yaklaşmak

DİNLE

- Kişilere yaklaşırken neler yapmaMALIYIZ
- Anlatması için kişilere baskı yapmamak
- Kişiler anlatırken sözünü kesmemek, anlatması için acele ettirmemek
- Kendi fikirlerimizi ve önerilerimizi sunmamak
- Fiziksel olarak temas etmemek
- Kişilerin yaptıklarını ya da yapmadıklarını yargılamamak
- Bilmediğimiz bilgileri uydurmamak
- Teknik terimler kullanmamak
- Başkalarının öykülerini anlatarak iletişim kurmamak
- Kendi başımıza gelenler üzerinden iletişim kurmamak
- Söz vermemek, olmayacak umutlar yaratmamak
- Kişilerin tüm problemlerini çözebilecekmiş gibi düşünmemek, bu şekilde yaklaşmamak
- Kişilerin kendi güçlü yanlarını ve karar verme iradelerini yok saymamak

BAĞLANTI KUR

- Problemlerle baş etme becerileriyle
- İhtiyaçlarını önceliklendirme konusunda destek sağlamak
- Destek kaynaklarını belirlemelerine yardımcı olmak
- İhtiyaçlarını karşılayabilecekleri hizmetlerle bağlantı kurmalarını sağlamak ve bu konuda pratik öneriler sunmak
- Kendi baş etme becerilerini hatırlatmaya yardımcı olmak (pozitif baş etme becerileri)

BAĞLANTI KUR

- Güncel bilgilerle
- Güncel ve geçerli bilgileri sunmak ve bunları düzenli güncellemek
- İnsanların doğru ve geçerli bilgiyi aldığından emin olmak
- Sadece doğru olduğundan emin olduğumuz bilgiyi vermek
- Bilgileri basit ve anlaşılır şekilde vermek, olabildiğince tekrarlamak
- Tüm gruplara aynı bilgiyi aynı şekilde vermek (söylentilerin önüne geçmek için)
- Bilgilerinizin güvenilirliği için kaynağını paylaşmak
- Kişilerle onları ne zaman ve ne şekilde güncelleyeceğinizi paylaşmak

BAĞLANTI KUR

- Sosyal destekle
- Kişileri sosyal destek alabilecekleri yakınları, diğer kişiler ve hizmetlerle buluşturmak
- Kültürel ve/veya dini pratiklerini gerçekleştirebilecekleri kaynaklarla buluşturmak
- Kişilerin, eğer isterlerse, fayda sağlayabilecekleri çalışmalarla bağlantısını kurmak

SÜRECİ BİTİRMEK

- Kendi gözlemlerinizi kullanarak ve kişilere sorarak bitirmeye karar vermek
- Kişiye ayrılacağınızı bildirmek ve mümkünse yardımcı olabilecek diğer kişileri tanıştırmak
- Yönlendirmeler yaptıysanız kişilerin bu konuda net bilgilere sahip olduğundan emin olmak
- İhtiyaç olursa size ya da kurumunuza tekrar nasıl ulaşabileceğini hatırlatmak
- Ne olursa olsun iyi dilekler ve hoşça kal diyerek ortamdan ayrılmak

SÜRECİ BİTİRMEK

- Kendi gözlemlerinizi kullanarak ve kişilere sorarak bitirmeye karar vermek
- Kişiye ayrılacağınızı bildirmek ve mümkünse yardımcı olabilecek diğer kişileri tanıştırmak
- Yönlendirmeler yaptıysanız kişilerin bu konuda net bilgilere sahip olduğundan emin olmak
- İhtiyaç olursa size ya da kurumunuza tekrar nasıl ulaşabileceğini hatırlatmak
- Ne olursa olsun iyi dilekler ve hoşça kal diyerek ortamdan ayrılmak

EGZERSİZ



https://www.youtube.com/watch?v=a_ezTzwp0aE