

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

İZLE — DİNLE — BAĞ KUR

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Psikolojik ilk yardım, herhangi bir kaza, ani hastalık, afet veya benzer kriz durumlarının kişiler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri en aza indirmek ve onların güçlüklerle baş edebilmelerini ve normal yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlamak için; bireylerin, çocukların, ailelerin ve toplumun psikolojik ve sosyal anlamda güçlendirilmesini amaçlayan koruyucu ve önleyici müdahalelerdir.

Psikolojik ilk yardım müdahalesi öncesinde hazırlık yapılmalıdır:
Nerede, Ne oldu? Kimler etkilendi? Halihazırda sunulan destekler neler?



***Açık Kaynak: Afet ve Acil Durumlarda Psikososyal Destekle İlgili Kaynaklar**

PSİKOLOJİK İLK YARDIM BASAMAKLARI:

İZLE

İhtiyaçlar neler? Kişiler temel ihtiyaçlarını ne şekilde karşılıyor? Alan kişiler için güvenli mi? Ciddi stres belirtileri gösteren kişiler kimler? Özel ihtiyaç sahibi toplulukların durumu nedir?

DİNLE

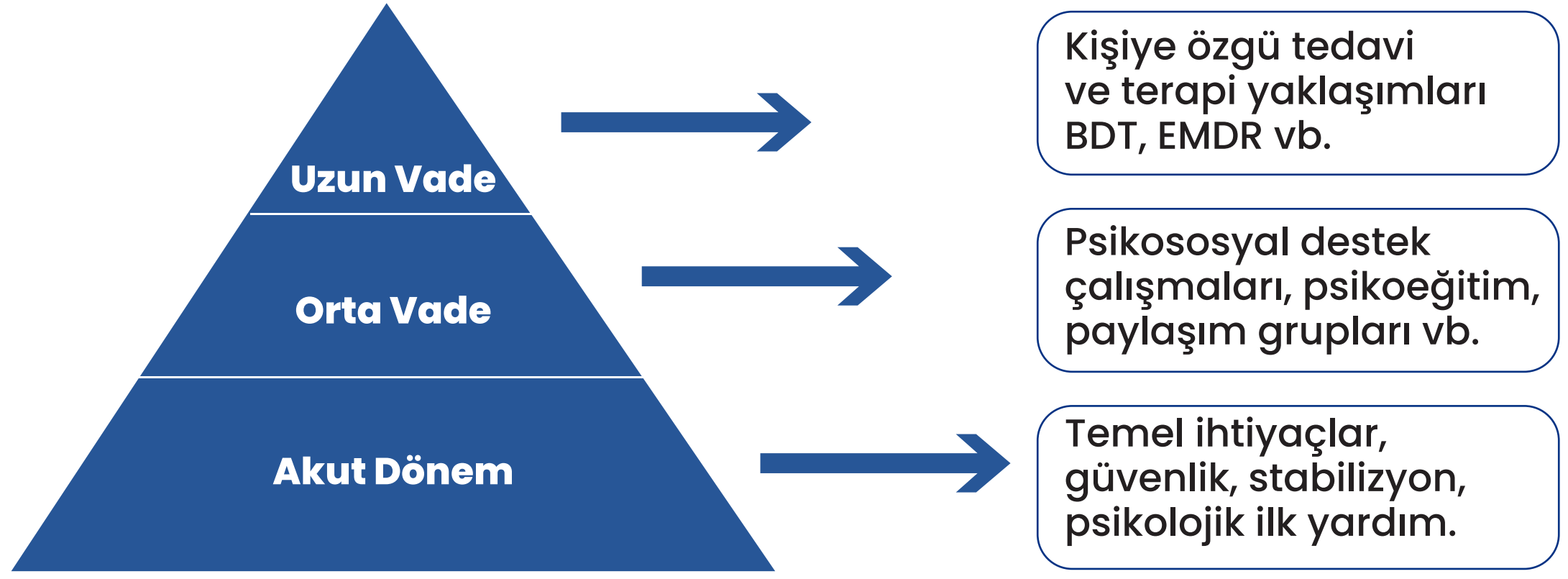
İhtiyacı olan kişilerle iletişim kurun, kişilere ihtiyaç ve kaygılarını sorun ve etkin şekilde dinleyin. Kişilerin sakinleşmesine ve rahatlamasına yardımcı olun.

BAĞ KUR

Kişilere doğruluğundan emin olduğunuz bilgileri verin. Kişileri temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için ilgili destek hizmetlerine yönlendirin. Kişilerle baş etme stratejilerini konuşun ve sosyal destek mekanizmalarını harekete geçirin.

Psikolojik ilk yardım sadece psikologlar tarafından uygulanmaz ve bir terapi yöntemi değildir. Hemşireler, doktorlar, sosyal çalışmacılar, psikolojik danışmanlar, öğretmenler gibi afet ve acil durumlarda sahada çalışan kişiler tarafından uygulanabilir. Psikolojik ilk yardım sadece tek bir görüşmeyi içermez; daha çok desteğe ihtiyaç duyan kişilerin ruh sağlığı ve psikososyal desteklere yönlendirilmeleri ve takipleri önemlidir.





Şekil 1: Psikolojik ilk yardımın psikososyal hizmetler pramidindeki yeri.
Housley & Beutley, 2007 kaynağından uyarlanmıştır.

KİM

Ciddi bir kriz durumuna maruz kalan çocuklar ve yetişkinler. Herkes ihtiyaç duymayabilir ve kişinin rızasına bağlıdır.

NE ZAMAN

Hemen, ilk temas/bilgilendirme sonrası Afet sırasında ya da sonrasında Olayın süresine ve çeşidine göre bazen haftalarca sunulur.

NEREDE

Kişiler ve sizin için güvenli alanda Gizliliğin ve etkilenen kişinin onurunun korunabileceği mümkünse özel alanda



PSİKOLOJİK İLK YARDIM MÜDAHALESİ YAP!

- ✓ Hazırlanın ve ihtiyaçları belirleyin,
- ✓ Sahadaki kurum ve gruplarla iş birliği içinde çalışın,
- ✓ “Önce Zarar Verme!” ilkesini uygulayın, Kendinizi tanıtın,
- ✓ Kişilerin paylaştıkları bilgileri gizli tutun ve mahremiyete özen gösterin,
- ✓ Bilgi verirken sade bir dil kullanın,
- ✓ Kişileri ihtiyaçlarına göre destek/hizmet alacağı yerlere yönlendirin ve takibini yapın,
- ✓ Psikolojik ilk yardım sırasında takip mümkün olmasa da sonrasında başka bir kurum tarafından kişinin takibinin yapılacağından emin olun.



YAPMA!

- × Kişilere gerçekleştirmenin mümkün olmadığı sözler vermeyin,
- × Kişilere yaşadıklarını anlatmalarını konusunda zorlamayın, kişilerin anlatımlarını bölmeyin,
- × Verilen destek karşısında para ya da herhangi bir hediye kabul etmeyin,
- × Cinsiyet, kültür veya yaş gibi değişkenleri göz ardı etmeyin
- × Yanlış bilgi vermeyin,
- × Kişileri duygu ya da düşünceleri ile ilgili yargılamayın,
- × Teknik kavramları kullanmayın,
- × Kişilerin mağdur ya da pasif olmadığını, hayatta kalanlar olduğunu unutmayın.
- × Kişinin tüm sorunlarını onun yerine çözecek olan kişinin siz olmadığını unutmayın.