

# PSİKOLOJİK İLK YARDIM TEMEL PRATİK BİLGİLER KİTAPÇIĞI





# PSİKOLOJİK İLK YARDIM TEMEL PRATİK BİLGİLER KİTAPÇIĞI

Afet normal yaşamı kesintiye uğratarak için fiziksel, ekonomik, sosyal kayıplara neden olan doğal ya da insan kökenli olaylardır. Bu afetlerden biri de depremdir. Deprem sırasında ve sonrasında yetişkinler ve çocuklar yoğun biçimde etkilenir ve normal yaşantıya devam etmekte zorlanabilir.

Depremden etkilenen **Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Malatya, Osmaniye ve Şanlıurfa** illerde ve bu illerden göç eden yetişkin ve çocuklarda travma yaşadıkları söylenebilir.

Travma, örseleyici ve bireyin bütünlüğünü tehdit eden, baş etme mekanizmalarının yetersiz kaldığı, yoğun belirsizlikleri barındıran durum olarak tanımlanırken fiziksel, psikolojik ,davranışsal, sosyal anlamda birtakım tepkilere neden olabilir. Bu tepkilerin süreci içinde azalması beklenir.

Travma tepkilerinin gösterildiği, güven duygusunun sarsıldığı, öfke ve stresin yoğun olduğu bu dönemde yetişkin ve çocuklar için uygulanacak ilk destek, psikolojik ilk yardım olmaktadır.



### Psikolojik İlk Yardım Nedir?

Zorlu durumlarda ilk anda duyarlı bir birey olarak acı çeken insana, insani ve destekleyici bir müdahalede bulunma işi olarak tanımlanabilir. Psikolojik ilk yardım için uzman olmak gerekmez. İlk yirmi dört saati kapsadığı bilinse de kriz durumlarının devamı ve tekrarı, kriz durumunun şiddet, yoğunluk ve süresinin uzaması, yeni krizler oluşması durumlarında süresi uzayabilmektedir.

### Psikolojik İlk Yardımın Amacı Nedir?

- Bireylerin ihtiyaçlarını belirlemek,
- İhtiyaçlarına yönelik pratik bakım ve destek sunmak,
- İnsanların rahat ve güvende hissetmelerine yardımcı olmak,
- Anlatmak istediklerinde güvenli bir alanda empatiyle dinlemek,
- Sakinleşmelerine yardımcı olmak,
- Bilgi edinmelerine ve ihtiyaçlarına ulaşmalara destek olmak olarak sıralanabilir.

### Psikolojik İlk Yardımın Basamakları Nelerdir?

**İZLE:** Neler olduğunu, neye ihtiyacı olduğunu, güvenlik risklerini ve duygularını izleyerek acil, temel, pratik ihtiyaçlarının belirlendiği ilk aşamadır.

**DİNLE:** Kendini tanıtarak aktif bir şekilde dinleyerek, kişinin duygularını kabul ederek sakinleştirildiği ve ihtiyaçlara ulaşma konusunda çözüm arandığı aşamadır.

**BAĞ KUR:** İhtiyaç duyulan bilgilerin verildiği, sevdikleri ve sosyal destekleriyle bağ kurmasına destek olduğu, çözümü pratik sorunların üstesinden geldiği, hizmetlere ulaşma konusunda eşlik edildiği aşamadır.



## Çocuklarla Piy uygulanırken dikkat edilecekler

- Bakımından sorumlu kişilerle bir arada ve güvende olduğundan emin olun.
- Kimsesi olmayan bir çocuğu, bilgilerini aldıktan sonra güvenilir bir kuruma yönlendirin.
- Kuruma ulaşamadığınız durumda destek isteyin.
- Büyük yıkım, yaralanma gibi olaylara şahit olmamasına dikkat edin.
- Basın mensuplarının ya da acil durum müdahale ekibinden olmayanların çocukla görüşmesine engel olun.
- Çocuğa ait temel bilgileri ve neye ihtiyacı olduğunu öğrenin.
- Dikkatle dinleyin ve gözlemleyin.
- Oyun oynayın.
- Her gün için mümkün olduğunca bir rutin/sürdürülebilir gün akışı belirlemelerine destek olun.
- Duyularını fark etmelerine ve ifade etmelerine alan açın.
- Zorlu durumlarda küçük çocuklar alt ıslatma, uykusuzluk, parmak emme, yalnız kalmak istememe ve öfke nöbetleri gibi tepkiler verebilir. Çocuk ve ergenlerde içe kapanma, kendini suçlama, bir şey hissetmiyormuş gibi davranma görülebilir.
- Özel gereksinimi olan çocuklar daha yopun tepkiler verebilir, daha fazla destek ve tmeasa ihtiyaç duyabilirler.
- Çocuklarla iletişim kurarken ve oyun oynarken;
- Bakım verenlerinin bilgisi ve onayını alın.
- Çocuğun beden bütünlüğüne ve mahremiyetine saygı duyup gereksiz temaslardan kaçının.
- Dürüst olun, tutamayacağınız sözler vermeyin.
- Bir şey olmamış gibi davranmayın.
- Acıma duygusu ile değil, empati ile yaklaşın.
- Merakınızı gidermek için, amaca hizmet etmeyen sorular sormayın.
- Basit ve net yönergelerle oyunlar oynayın.
- Oyuna katılım için zorlamayın eşlik edin.
- Tüm çocuklara eşit davranmaya özen gösterin.
- Zorluk yaşayan çocuğu oyun anında diğer çocuklardan farklı bir alana alıp ilgilenin.



## Yetişkinlerle Piy uygulanırken dikkat edilecekler:

- Sakinleşip rahatlamaları için duygularını dinlemek, yansıtmak, nefes egzersizleri ve beş duyuya dikkati vermeye yönelik egzersizler uygulanabilir.
- Öfkeli olduklarında konunun bizimle ilgili olmadığını bilerek sakince konuşmak önemlidir.
- Kendinizi ve geldiğiniz kuruma tanıtır. Mümkünse yaka kartı takın.
- İsmiyle hitap etmeye ve ihtiyaçlarını öğrenmeye çalışın.
- Yanında durup eşlik edin.
- Hem çocuklar hem de yetişkinlerle ilk temasta ne kadar süre kalacağınızı bildirin, sınırlarınızı bilin ve ekip arkadaşınızla(iki kişi) birlikte hareket edin.
- Sahadan ayrılırken vedalaşın ve sizden sonra destek olabilecek kişiyi tanıtır.
- Lütfen tutamayacağınız sözler vermeden sınırlarınızı bilerek psikolojik ilk yardım sürecini tamamlayın.

## Piy Uygulayanlara Yönelik dikkat edilecekler

### Gitmeden Önce

- Destek vermeye gideceğiniz bölgenin şartları, kalacağınız yer, yemek, ulaşım gibi konularda bilgi edinin.
- Sevdiğiniz kişilerle iletişimi nasıl sürdüreceğiniz konusunda konuşun, şarj ve internet sorunlarını göz ardı etmeyin.
  - İkincil travma/üstlenilmiş ve acil durumlarda yapılacaklar konusunda bilgi edinin.
  - Ekip arkadaşlarınızla iletişim halinde olun.
  - Zorlu durumlarda herkesin etkileneceğini unutmayın. Ancak çok yoğun öfke, üzüntü ve stres tepkileri yaşıyorsanız ara verin, destek isteyin.

### Afet bölgesindeyken

- Sevdikleriniz, ekip arkadaşlarınızla destek halinde olun; uygun zamanlarda güvendiğiniz



kişilerle duygularınızı konuşun.

- Düzenli molalar verin, temel ihtiyaçlarınızı aksatmayın.
- Fazla sorumluluk almaktan kaçınin.
- Nefes egzersizleri ve rahatlama tekniklerinden faydalanın.
- Günlük tutun.
- Afet çalışanları için destek programlarından faydalanın.
- Kendinizi ve stres tepkilerinizi izleyin.
- Yeterli su içip, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmeye çalışın.

## Döndükten sonra

- Üstlenilmiş travma yahut ikincil stres tepkileri konusunda kendinizi gözlemleyin.
- Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürmeye devam edin.
- Hoşunuza giden aktiviteleri yapmaya çalışın.
- Sevdiklerinizle zaman geçirin.
- Psikolojik ilk yardım ve diğer destekleri sunmanın size etkilerine bakın gerekirse yardım alın.

Psikolojik ilk yardım bir psikososyal müdahale biçimidir, sahada kalma süreleri uzadıkça psikososyal müdahalelerin farklı biçimlerine ihtiyaç duyulabilir. Zaman ilerledikçe uzmanlarca psikoeğitim faaliyetleri ve psikolojik destek hizmetleri verilecek durumlar ortaya çıkabilir. İhtiyaç halinde gerekli sağlık kuruluşlarına yönlendirme yapmaktan, uzmanlardan destek istemekten çekinmeyin.

**Kitapçık oluşturulurken  
Unicef ve Meb kaynaklarından faydalanılmıştır.**

# PSİKOLOJİK İLK YARDIM TEMEL PRATİK BİLGİLER KİTAPÇIĞI

