

● ONLINE

HERKES İÇİN PSİKOLOJİK İLK YARDIM EĞİTİMİ

Moderatör:

TPD İstanbul Şube Yönetim Kurulu Üyesi
Psk. Dr. Melis Demircioğlu



10 Şubat 2023
CUMA 20:00

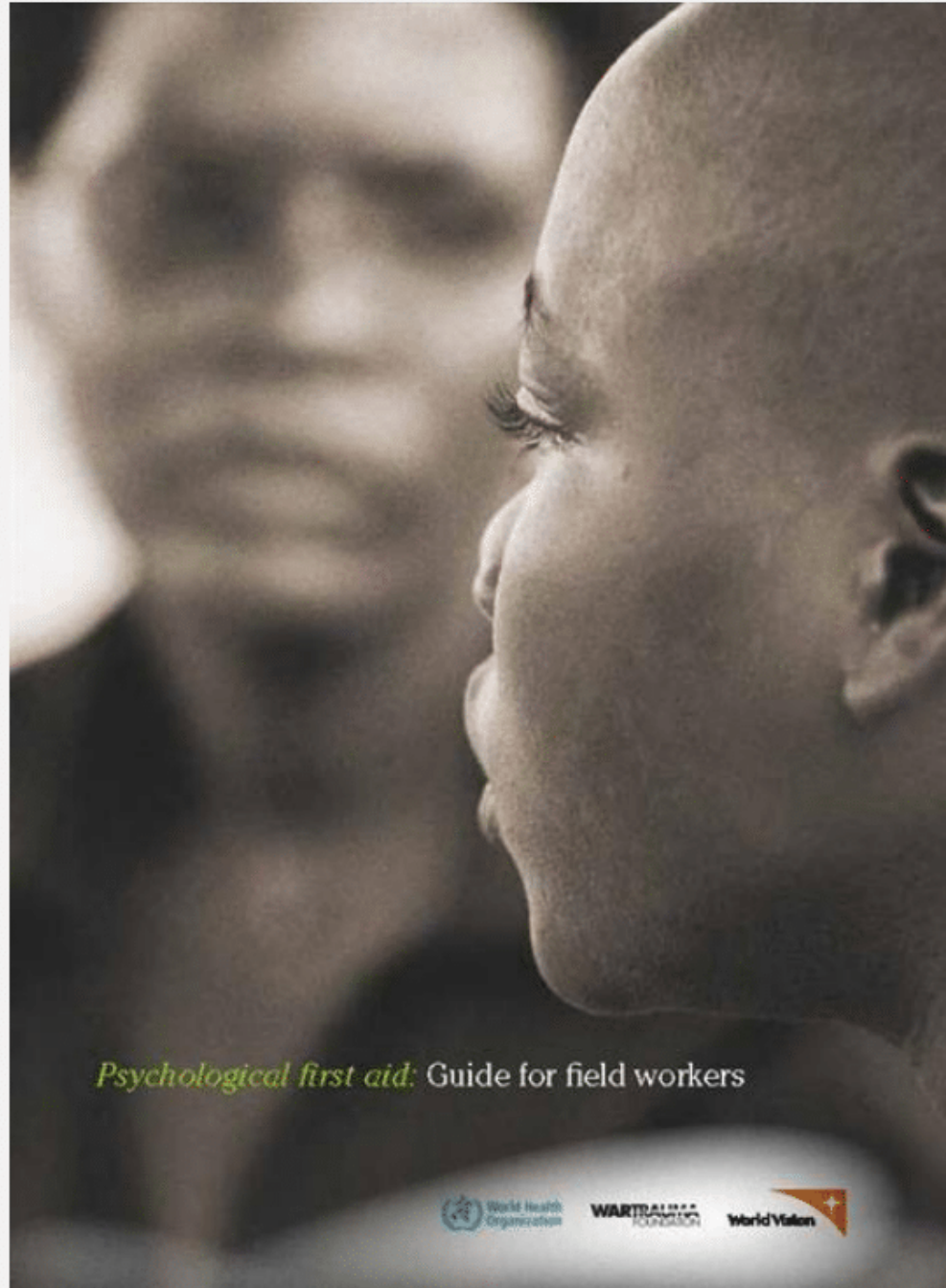
Psk. Dr.
Serkan Özgün

TPD İstanbul Şube
Yönetim Kurulu Üyesi



Türk Psikologlar Derneği YouTube Kanalı

PSİKOLOJİK İLK YARDIM



PSİKOLOJİK İLK YARDIM

- Ne anlıyoruz?
- Genel ilk yardım prensipleri



PSİKOLOJİK İLK YARDIM NEDİR?

- *Yakın zamanda yoğun zorluklara maruz kalan bireylere sağlanan insani, destekleyici ve pratik yardım*
- İhtiyaç ve sorunları analiz etmek
- Temel ihtiyaçlara erişimde yardımcı olmak
- Konuşmaya zorlamadan dinlemek
- Yatışmalarına ve sakinleşmelerine yardımcı olmak
- Bilgi, hizmet ve sosyal desteğe erişimlerine yardımcı olmak

NE DEĞİLDİR?

- Sadece profesyonellerin yapabildiği
- Terapi
- Psikolojik danışmanlık
- Olanları analiz etmek
- **DEĞİLDİR!**



KRİZLERE VERİLEN TEPKİLER

- Kişiler aynı olaya farklı tepkiler verebilir
- *Birinin tepkisini belirleyen faktörler nelerdir?*



PSİKOLOJİK DAYANIKLIK

- Güvende hissetmek, başkalarıyla bağ kurmak, sakin ve umutlu olmak
- Sosyal & fiziksel ve duygusal desteğe erişim
- *Hedef: Kendilerine yardım ederek kontrol hissini yeniden kazanmaları*



KİME UYGULANABİLİR?

- Yakın zamanda ciddi bir stresöre maruz kalmış, yoğun endişe, korku vs gösteren yetişkin ve çocuklara
- Krize maruz kalan her kişinin psikolojik ilk yardıma ihtiyacı ya da isteği olmayabilir.
- *Kişileri zorlamayın! Kendinizi desteğe ihtiyaç duyduklarında erişebilmeleri için hazır ve müsait tutun.*

KİMLERE PİY'DAN DAHA FAZLA DESTEK GEREKİR?

- Hayatlarını tehdit eden yaralanmaları olanlar
- Kendileri ve çocuklarına bakım veremeyecek kadar etkilenmiş olanlar
- Kendilerine ve başkalarına zarar verme riski taşıyanlar



NE ZAMAN UYGULANABİLİR?

- Olayın hemen ardından, ya da takip eden birkaç gün ve hafta içerisinde.

NEREDE UYGULANABİLİR?

- Güvenli olan her yerde.
- Mümkünse az da olsa mahremiyetin olduğu ve gizliliğin sağlanabildiği



NASIL DESTEK OLURUZ?



- Çoğu kişi, eğer temel ihtiyaçlarını karşılayabilir ve destek görürlerse, zaman içerisinde iyileşir
- *Daha uzun süre ve yoğun endişe ve zorlanma yaşayan kişileri yalnız bırakmayın ve güvende tutmaya çalışın.*

KRİZLERDEN SONRA KİŞİLERİN OLASI İHTİYAÇLARI

- Temel ihtiyaçlar: barınma, yiyecek, su, kıyafet
- Sağlık hizmetleri
- Olayla, sevdikleri ve mevcut hizmetlerle ilgili doğru bilgi edinmek
- Sevdikleriyle kontağa geçmek

HAZIRLIK

- Olayla ilgili bilgi edinin.
- Mevcut hizmet ve destekler hakkında bilgi edinin.
- Olası güvenlik sorunlarıyla ilgili bilgilenin.

- Kriz durumları kaotiktir
- Çoğu zaman acil eyleme geçmeyi gerektirir



SAHAYA GİTMEDEN ÖNCE

KRİZ OLAY	Ne oldu? Nerede? Ne zaman? Kaç kişi ve kimler etkilendi?
Mevcut Hizmetler	Kim temel ihtiyaçları karşılıyor? Bireyler bu hizmetlere nereden ve nasıl erişebilir? Kimler ne tür destekler sunuyor?
Güvenlik & Emniyet	Kriz devam ediyor mu? Ortamda ne gibi tehlikeler var? Güvenlik nedeniyle kaçınılması gereken yerler var mı?

PSİKOLOJİK İLK YARDIM TEMEL PRENSİPLER

İZLE



DİNLE



BAĞLA



PSİKOLOJİK ACİL YARDIM TEMEL PRENSİPLER İZLE



- Güvenlik
- Acil temel ihtiyaçları karşılama
- Normal tepkilerin dışında tepki gösterenler (Çok yoğun, ya da tepkisiz gibi)

ÖZELLİKLE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Çocuk ve ergenler
- Sağlık problemi olan ve engelli bireyler
- Ayrımcılık ve şiddete maruz kalma riski olan kişiler



PSİKOLOJİK ACİL YARDIM TEMEL PRENSİPLER DİNLE



- Desteğe ihtiyaç duyabilecek kişilerle kontak kurma
- Kişilerin ihtiyaç ve endişelerini sorma
- Kişileri dinleme ve daha sakin hissetmelerine yardımcı olma (Konuşmaları için zorlamama)

DİNLE



TEMAS ET	•Saygılı bir şekilde yaklaş •Kendini ismin ve kurumunla tanıt •Yardım edebilir misin diye sor, güvenli-sakin bir yer bul •Rahat hissetmelerine yardım et (su, battaniye) •Güvenliklerini sağla
İhtiyaç ve Endişelerini Sor	•Ne kadar bariz görünsede sor •Kişilerin önceliklerini sor
Dinle & Sakin Hissetmelerine Yardım Et	•Yakın dur •Konuşmaya zorlama •Konuşmak isterlerse dinle •Yoğun endişe varsa, yalnız olmadıklarını farketmelerini sağla

SAKİNLEŐTİRMEK



- Sesinizi yumuřak ve sakin tutun
- Gz temasını koruyun
- Güvende olduklarına ve yardım edecek kişilerin olduğuna ikna etmek
- Eğer gerçekle bağ azalmıřsa:
 - Kendileriyle (ayaklarını yerde hissetmeleri, elleriyle kucaklarına dokunmaları)
 - Çevreleriyle (evrendekileri farket)
 - Nefesleriyle (nefese odaklan & yavařça nefes al) kontağa geçir.

SÖYLEME

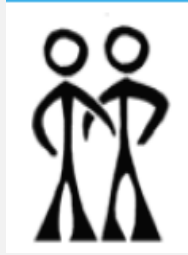
- Konuşmaları için zorlama
- Hikayesini bölme ya da acele ettirme
- Fikir verme, sadece dinle
- Uygun olduğundan emin değilsen dokunma
- Yargılama, akıl verme, öneride bulunma *"Böyle hissetmemelisin."*
"Kurtulduğun için şanslısın" deme
- Bilmediğin şeyleri biliyormuş gibi yapma
- Teknik terimler kullanma
- Başkasının hikayesini anlatma
- Kendi problemlerinden bahsetme
- Tutamayacağın sözler verme
- Kişinin bütün problemlerini çözeceğini sanma
- Kişinin elinden gücünü ve başkalarına bakım verme yetisini alma

PSİKOLOJİK ACİL YARDIM TEMEL PRENSİPLER BAĞLA



- İhtiyaçlarına ulaşmalarına destek olma
- Problemlerle başetmelerine yardımcı olma
- Bilgilendirme
- Sevdikleri ve sosyal desteğe ulaştırma

BAĞLA – TEMEL İHTİYAÇLAR



- Hangi ihtiyaçlarını söylüyorlar?
- Hangi hizmetler mevcut?
- *Eğer söz verdiyseniz takip edin*





BAĞLA –PROBLEMLERLE BAŞ ETMELERİNE DESTEK OLMAK

- Öncelikli ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı olun
- Destek ve kaynaklarını belirlemelerine yardım edin
- İhtiyaçlarını karşılamaları için pratik çözümler üretin
- Geçmişte nasıl baş ettiklerini ve nelerin iyi geldiğini hatırlamalarına yardım edin

OLUMLU BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Kontrol hissini yeniden kazanmalarına yardımcı olun:

- Uyku, dinlenme
- Yemek, su
- Aile ve arkadaşlarla konuşma ve zaman geçirme
- Güvendiğiniz biriyle problemleri konuşmak
- Rahatlama: yürüyüş, çocuklarla oynamak, müzik dinlemek
- Egzersiz
- Alkol ve uyuşturucudan uzak durmak
- Kişisel hijyen
- Başkalarına yardım etmenin yollarını bulmak



BAĞLA –BİLGİ SAĞLA

- Sadece bildiklerini söyle
- Basit, doğru şekilde iletin- tekrar edin
- Ne zaman tekrar bilgilendireceğinizi söyleyin





BAĞLA –SOSYAL DESTEK

- İyileşmenin en önemli bileşeni
- Aileleri birlikte tutun
- Sevdikleriyle kontağa geçmelerine yardımcı olun
- Etkilenenler birbirlerine yardım edebilir- bir araya getirin



AYRILIRKEN

- Ayrılacağınızı açıklayın ve veda edin
- Mümkünse başka destek kaynaklarıyla tanıştırın
- Önerdiğiniz kurum kuruluşların bilgisine sahip olduklarından emin olun



KENDİNE VE EKİBE ÖZ BAKIM



- Öncesinde:
 - Desteğe hazır mısınız?
- Esnasında:
 - Fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı kalmak
 - Ekip olarak birbirinizi desteklemek
- Sonrasında:
 - Dinlenme, iyileşme ve yansıtma

REFERENCES

1. Bisson, J.K. & Lewis, C. (2009) *Systematic Review of Psychological First Aid*, Commissioned by WHO.
2. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007) IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC.
3. The Sphere Project (2011) Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva: The Sphere Project.
4. TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for psychosocial care following disasters and major incidents.
5. Hobfoll S, Watson P, Bell C, Bryant R, Brymer M, Friedman M, et al. (2007) Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry* 70 (4): 283-315.



KOLAYLIKLAR

Psikolog Dr. Serkan ÖZGÜN

serkan.ozgun@ozyegin.edu.tr