



AFET BÖLGELERİNDE ÇALIŞANLAR İÇİN PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Psikolojik ilk yardım, duygusal sıkıntı yaşayan birine yardımdır.

Duygusal sıkıntı her zaman bir yara, kırık bir bacak ya da fiziksel hasar nedeniyle çekilen ağrı kadar görünür değildir.

Duygusal sıkıntı, aşırı heyecan, şiddetli korku, aşırı endişe, derin depresyon ve aşırı huzursuzluk ve öfke, duygu hissedememe, etkili baş etmenin ya da işlevselliğin bozulması gibi farklı belirtilerle görülebilir.

Ekip arkadaşlarınıza ve olaydan etkilenen tüm insanlara yardım edebilirsiniz.

Uygulayacağınız psikolojik ilk yardımın fiziksel olarak yaralanmış olan bireylerin iyileşmesinde de katkısı ve değeri büyük olacaktır.



DİNLEYİN

Suçluluk/yetersizlik/pişmanlık gibi duygular ifade edildiğinde dinleyin. Neler olduğuna ilişkin algılarını gerçekçi bir bakış açısına getirmesine yardım edin; fakat bu konuda tartışmayın ve teselli etmeye çalışmayın. Burada sizinle olduğu için mutlu olduğunuzu belirtin.

KORKUYU KONTROL ETMENİN EN İYİ YOLU AKTİF OLMAKTIR

Mümkün olduğunca normal görevine ya da yaşamsal rutinlerini devam ettirmeye cesaretlendirin.

Aktif tutma kişinin korkusunu, etkisizlik ve işe yaramama duygusunu yenmesine yardımda çok önemli katkı sağlar. Duygusal sıkıntının yoğun olduğunu fark ettiğinizde kişiye ne yapacağını ve nerede yapacağını söyleyerek yönlendirici olabilirsiniz. Yönergeler basit ve açık olmalı; tekrar edilmedir.



YARDIM EKİPLERİ VE ÇALIŞANLAR İÇİN ÖNERİLER HAFİF TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ VE YARDIM

BELİRTİLER

1. Sinirlilik ve gerginlik
2. Soğuk terleme, ağız kuruluğu
3. Çarpıntı ve baş dönmesi
4. Bulantı, kusma, ishal
5. Bitkinlik
6. Titrek ve ağlamaklı olma
7. Boş boş ve uzaklara bakma
8. Anksiyete, kararsızlık
9. Çabuk kızma, şikayet etme/ sızlanma
10. Unutkanlık, konsantre olamama
11. Uykusuzluk ve kabuslar
12. Ses ve hareketlerden kolay irkilme
13. Ekibe ve kendine güveni kaybetmeye başlama, kızma
14. Düşünme, konuşma ve iletişim kurmada güçlük

KENDİ KENDİNE YARDIM VE EKİP ARKADAŞINA YARDIM

1. Görev performansını sürdür, o andaki göreve odaklan
2. Verilen görevi yapmasını bekle
3. Sakinliğini koru; yönlendirici ol ve kontrolü elinde tut
4. Bu tepkilerinin normal olduğunu ve onda bir sorun olmadığını bilmesini sağla
5. Olayla ilgili son durum, hedefler, beklentiler ve destekler konusunda bilgilendir. Söylentileri kontrol et.
6. Güvenini yeniden kazanmasını sağla, başarmak hakkında konuş
7. Dinlenme saatleri dışında bazı basit aktiviteler ve malzeme bakımı gibi işlerle üretken olmasını sağla
8. İyi bir kişisel hijyeni sürdürmesini sağla
9. Mümkün olduğunca çabuk, yeme içme ve uyku ihtiyacını karşılamasını sağla
10. Duyguları hakkında konuşmasını sağla. Keder ve endişe duygularını küçümseme. Pratik tavsiyelerde bulun.



ÖNCELİKLE SUKUNETİNİZİ VE SAKİNLİĞİNİZİ KORUYUN VE ŞEFKATLİ OLUN, ONUNLA İLGİLENDİĞİNİZİ HİSSETTİRİN

Duygusal destek ihtiyacını fark ettiğimizde, bir bardak su/ çay/kahve önermek, ismiyle seslenme gibi tanıdık şeyler, küçük bir detaya dikkati verme, tanıdık insanların ve aktivitelerin görülmesi, sıcaklık ve güvende hissetme insanın korkusunu yenme yeteneğini güçlendirir.

DİNLEYİN

Konuşmaya teşvik edin, kendi kelimeleri ile anlatmasına izin verin: Kayıpların / endişelerin dile getirilmesi, konuşulması yardım eder.

Konuşma durduğunda, suskunluk olduğunda, zorlandığında konuşmaya zorlamayın.

Bir mola önerin (ulaşabiliyorsanız su/çay/ kahve önerin)



SAKİN VE DOSTANE YAKLAŞIM GÖSTERİN

Yoğun duygusal sıkıntı yaşayan kişi tartışmacı olabilir, sakin olun ve duygularına saygı gösterin. Tartışmayın. Aşırı reaksiyonlar tüm ekibi /çevredekileri etkileyecek düzeyde ise kişiyi ortamdan uzaklaştıracak bir yol bulun. (Bu reaksiyonlar bulaşıcı etki yaratabilir)

DİNLENMEYİ SAĞLAYIN

Banyo, temiz kıyafet, yemek ve uyku vb. ihtiyaçların karşılanmasına yardım edin/yol gösterin.

EKİBİN/GRUBUN/ KENDİ TOPLULUĞUNUN ÖNEMLİ BİR PARÇASI OLDUĞUNU HİSSETTİRİN.

Sistemin/topluluğun içinde ve etkili olduğunu görmesini sağlamak, aidiyet ve emniyet duygusunu tekrar oluşturmasını sağlar ve kişinin grup içinde yararlı bir üye olmasına yardım eder.



YARDIM EKİPLERİ VE ÇALIŞANLAR İÇİN ÖNERİLER AĞIR TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ VE YARDIM

BELİRTİLER

1. Sürekli etrafta dolaşma
2. Ani ses veya hareketler olduğunda ürkme, irkilme ve kaçınma
3. Tüm vücutta ya da kollarda titreme
4. Fiziksel bir nedeni olmadan bir vücut parçasını kullanamama (el, kol, bacaklar)
5. Görememe, işitememe ya da hissedememe (kısmi ya da total kayıp)
6. Fiziksel tükenme, ağlama
7. Stresli durumlarda donup kalma ya da panik içinde koşma
8. Boş bakışlar, ayakta dururken sendeleme ve sallanma
9. Hızlı ve uygunsuz konuşma
10. Tartışmacı ya da kayıtsız davranışlar
11. Kişisel hijyene özensizlik
12. Tehlikeye aldırmama
13. Hafıza kaybı
14. Şiddetli kekeleme, geveleme ya da hiç konuşamama
15. Uykusuzluk ya da kabuslar
16. Olmayan şeyler görme ya da duyma
17. Hızlı duygusal değişim
18. Sosyal çekilme, duygusal küntlük
20. Histerik patlamalar
21. Garip ya da kendinde değil gibi davranışlar



YARDIM EKİPLERİ VE ÇALIŞANLAR İÇİN ÖNERİLER AĞIR TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ VE YARDIM

MÜDAHALE

1. Eğer çalışanın davranışları, görevi/ başkalarını ve kendini tehlikeye atarsa kişiyi kontrol etmeye yönelik tedbir al
2. Eğer kişi üzgünse iş birliği içinde sakince konuş
3. Kişinin güvenilirliği konusunda endişe olursa;
 - * Tehlikeli malzeme kullanımını engelle
 - * İzole edecek tedbir al
4. Herkesi bu belirtilerin travmatik stres belirtileri olduğu konusunda ve iyileşeceği konusunda bilgilendir ve temin et
5. Eğer belirtiler devam ederse;
 - * kişiyi daha güvenli bir yere al
 - * asla yalnız bırakma, tanıdığı birinin yanında olmasını sağla
 - * ekip sorumlusunu bilgilendir
 - * profesyonel psikolojik yardım almasını sağla
6. Yemediği, uyumadığı ve dinlenmediği zamanlarda yapacak bir iş ver
7. Geri plana aldığınızda 24 saat içinde tam olarak göreve döneceği konusunda temin et; ve hazır olur olmaz normal görevine dönmesini sağla.



TRAVMATİK STRESİ ÖNLEYİCİ TEDBİRLER

1. Ekibinize yeni katılanlara hoş geldin deyin ve hızlı bir şekilde tanıyın. Eğer siz yeni iseniz arkadaş edinmek için aktif davranın
*Bir body sistemi oluşturmaya çalışın (birbirinden haberdar ve destek olacak eşleştirmeler yapın)
2. Fiziksel olarak fit olmaya/kalmaya çalışın (güç, dayanıklılık ve zindelik açısından) Bol bol su için, taze meyve ve diğer enerji verecek yiyeceklerle sağlıklı beslenmenizi sağlayacak ara öğünler yapın
3. Nöbet /çalışma saatlerinizi sınırlayın – bir günde 12 saatten fazla çalışmayın
4. Mümkün olduğunda sık sık ve kısa süreli molalar verin
5. Hızlı gevşeme tekniklerini öğrenin ve uygulayın
6. Gördükleriniz ve yaptıklarınızı anlatın ve duygularınızı ifade edin (anma törenlerine ve diğer ritüellere katılın)
7. Sistemde var olan danışmanlık hizmetlerini kullanın



TRAVMATİK STRESİ ÖNLEYİCİ TEDBİRLER

8. Aile üyeleri ve arkadaşlarınızla irtibatta kalın
9. Kendinizi ve arkadaşınızın hayatını kurtaracak yardım becerilerini bilin ve uygulayın
10. Evde ve ekipte işler zorlaştığında birbirinize yardımcı olun
11. Bilginizi taze tutun, yönetici/lider konumunda olanlara sorun ve söylentilere kulak asmayın
12. Herkesin yiyecek, su, barınma, hijyen ve temizlenme ihtiyaçlarını karşılaması için birlikte çalışın
13. Görev ve güvenlik uygun olduğunda uyuyun ve herkesin uyuması için zaman bulmasına yardım edin
 - * Güvenli yerlerde ve günde en azından 4 saat uyumaya çalışın (mümkünse günde 6-8 saat uyuyun)
 - * Uzun görevlere çıkmadan önce iyi uyumaya dikkat edin
 - * Uygun zaman olduğunda şekerleme yapın ama görev için tamamen uyanık olabilecek kadar zaman bırakın
 - * Uykusuz kalırsanız sonra mutlaka o açığı kapatın



DEPREMDEN ETKİLENEN BİREYLERE YÖNELİK PSİKOLOJİK İLK YARDIM

- Öncelik temel fizyolojik güvenliğin sağlanmasıdır (barınma, gıda, su, tuvalet vb). Bunlara yardımcı olun/karşılayabileceği yerler ile ilgili bilgi verin.
- Doğru bilgileri tekrarlayın.
- Öykülerini paylaşmak ihtiyacında olanları dinleyin.
- Duygu boşalmaları olduğunda şefkatli ve dostane kalmaya özen gösterin.
- Çalışmalar hakkında doğru bilgilendirme yapın
- Kişilerin yakınlarıyla/arkadaşlarıyla bağlantılı kalmalarını, teşvik edin, sağlayın
- Yakınları/arkadaşları yoksa başka insanlarla temasta olmasını/kalmasını sağlayın
- İhtiyaçlarını karşılayabilecekleri konusunda teşvik edici olun/cesaretlendirin
- İhtiyaçları için nereden ve nasıl yardım alacakları konusunda yönlendirmeler yapın, bilgi verin
- Var olan hizmetleri değersizleştirmemeye özen gösterin
- Yalnız olmadığını hissettirin
- Kendinizi ertelemeyin-dinlenmeyi unutmayın