



# Psikolojik İlk Yardım



Herkes için, her zaman, her yerde...

# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NEDİR?

**Travmatik (Sarsıcı) olay durumunda herkesin verebileceği bir destek türüdür.**

Acı çeken ya da desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan insani ve destekleyici müdahale olarak tanımlanmaktadır.

**Temel olan etkileşim içinde olmak ve orada hazır bulunmaktır.**

Ümit ve güven duygularını yaratmak önemlidir.



# ÖN HAZIRLIK

- Kriz durumları hakkında bilgi alın.
- Ulaşılacak hizmet ve destekler konusunda bilgilenin.
- Emniyet ve güvenlikle ilgili meseleler hakkında bilgi edinin.



# ÖN HAZIRLIK

## KRİZ ALANINA GİRMEYEN ÖNCE AŞAĞIDAKİLERİ ÖĞRENİN

### Önemli Sorular

#### **Kriz durumu**

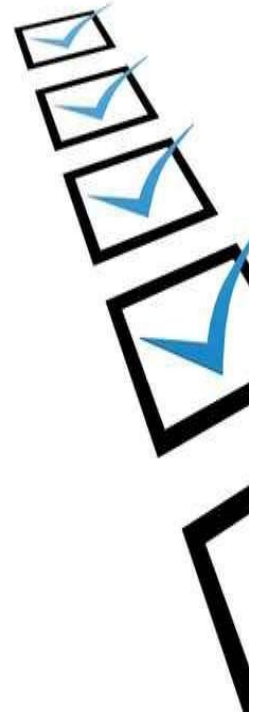
- » Ne oldu?
- » Ne zaman ve nerede meydana geldi?
- » Yaklaşık kaç kişi etkilendi ve etkilenenler kimler?

#### **Mevcut hizmet ve destekler**

- » Acil tıbbi bakım, yiyecek, su, barınak veya aile üyelerini izleme gibi temel ihtiyaçları kim karşılıyor?
- » İnsanlar bu hizmetlere nerede ve nasıl ulaşabilir?
- » Başka kimler yardım ediyor? Müdahale ekibinde halktan kişiler de var mı?

#### **Emniyet ve güvenlik problemleri**

- » Kriz olayı bitti mi yoksa devam ediyor mu? (depremden sonraki artçı sarsıntılar ya da devam eden bir çatışma gibi)
- » Etrafta ne tür tehlikeler (isyancılar, mayın ya da altyapı hasarları gibi) olabilir?
- » Güvenli olmayan (örneğin, fiziksel tehlikeye neden olabilecek) ya da giriş izninizin olmadığı yerler var mı?



# PSİKOLOJİK İLK YARDIM BASAMAKLARI



İZLE

DİNLE

BAĞ KUR



# İZLEYİN

## Yardıma ihtiyacı olan kişi:

- Ağlama nöbeti geçiriyor olabilir.
- Sinir krizi geçiriyor olabilir.
- Şok geçiriyor ve çevresindeki gelişmelere tepki vermiyor olabilir.
- Nefes darlığı, titreme gibi tepkiler veriyor olabilir.





# İZLEYİN (2)

- Güvenliđi kontrol edin.
- Kişileri ve çevreyi izleyin.
- Acil temel ihtiyaçları olan kişileri kontrol edip, belirleyin.
- Ciddi stres tepkileri gösteren insanları gözlemleyip, belirleyin.







# DİNLEYİN

- Desteğe ihtiyacı olabilecek insanlara yaklaşın.
- Kendinizi isim ve kuruluşunuz ile tanıtırın.
- Mümkünse konuşmak için güvenli ve sessiz bir yer bulun.
- Kendini rahat hissetmesini sağlayın.







# DİNLEYİN (2)

- Sakin bir ses tonu ile konuşun.
- Çevresinde neler gördüğünü sorun.
- İhtiyaç ve kaygılarını sorun.
- Dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun.





# DİNLEYİN (3)

- Kişiyi yalnız bırakmayın.
- Gerekiyorsa kıyafet, battaniye gibi eşya tedarik edin.
- Konuşması için asla baskı yapmayın.
- Uzun sessizlikler olabilir, sabrederek konuşmasını bekleyin. Konuşmuyorsa konuşmaya zorlamayın.





# BAĞ KURUN

- İnsanların temel ihtiyaçlarını bildirmelerine ve hizmetlere ulaşmalarına yardım edin.
- Problemleriyle bař etmelerine yardım edin.

Kriz durumundan hemen sonra temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardım etmek, kişilerin ihtiyaçları ile bağ kurmak gelecekte problemle başa çıkmalarına yardım eder.





# BAĞ KURUN (2)

- Kişilere olay ve güvenlikleri hakkında bilgi verin
- Olaydan etkilenen yakınları hakkında mümkünse bilgi verin
- İnsanların sevdikleriyle bağlantı kurmasına ve sosyal destek sağlamasına yardım edin.



# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



Kişileri zorlamadan, pratik destek ve bakım sağlayın.

# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



İhtiyaç ve kaygıları belirleyin.



# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olun.

# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



Kişileri konuşmaya zorlamadan dinleyin.

# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



Rahatlatın ve sakinleşmelerine yardımcı olun.

# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



İnsanların bilgi edinmesini ve yakınlarıyla iletişim kurmasını sağlayın.

# 7 ADIMDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



Kişileri gelecekteki olası zararlardan koruyun.

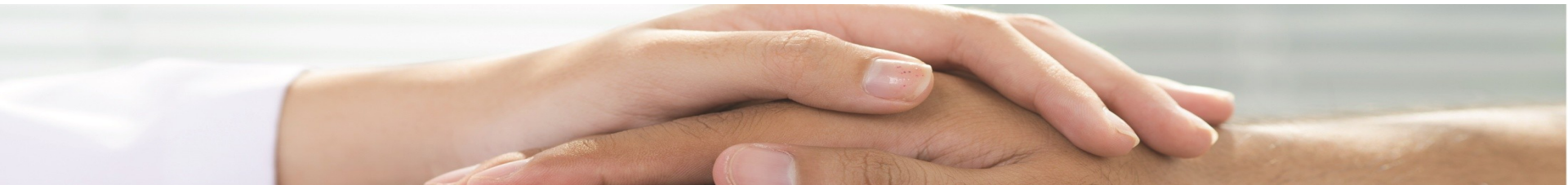
# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILMALIDIR?



# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILMALIDIR?

(1)

- Kriz durumdaki insanlar çok üzgün, kaygılı veya şaşkın olabilir.
- Bazı insanlar kriz sırasında meydana gelen şeyler için kendilerini suçlayabilir.
- **Sakin olmak ve anlayış göstermek, stres altındaki insanların kendilerini daha güvende, anlaşılmiş, saygı gösterilmiş ve önemsenmiş hissetmelerine yardımcı olur.**

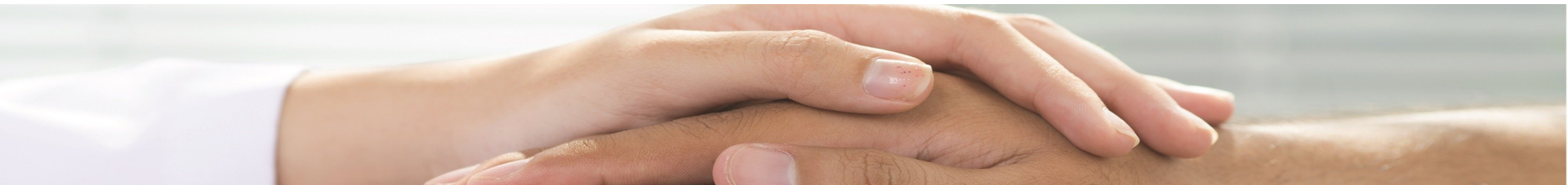




# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILMALIDIR?

(2)

- Stres yaratan durumu yaşayan insanlar hikâyelerini anlatmak isteyebilir.
- **Kişilerin hikayelerini dinlemek büyük bir destek olabilir.**
- Ancak, ne olduğunu anlatmaları için baskı yapılmaması önemlidir.



# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILMALIDIR?

(3)

- Bazı insanlar başlarına gelenler veya durumları hakkında konuşmak istemeyebilir.
- Bununla birlikte, **sessiz bir şekilde yanlarında olmak ya da isterlerse konuşmak veya biraz yemek, bir bardak su gibi pratik destekler sunmak için orada olduğunuzu bilmeleri onlar için değerli olabilir.**



# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILMALIDIR?

(4)

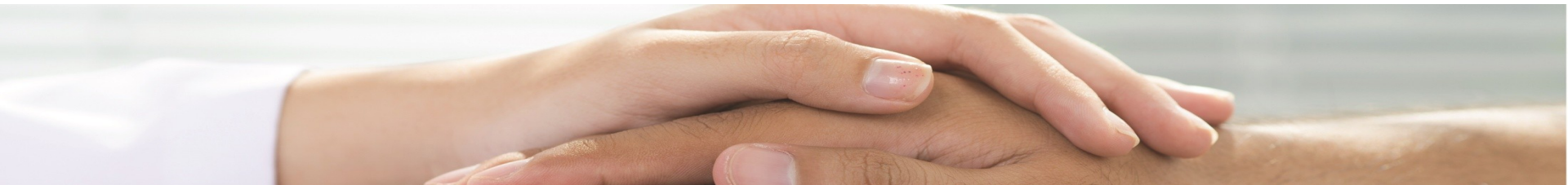
- Çok fazla konuşmayın, sessizlik için zaman verin.
- Bir süre sessiz kalmak, karşınızdaki kişiye isterse sizinle paylaşımında bulunması için gerekli alanı ve cesareti verecektir.



# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILMALIDIR?

(5)

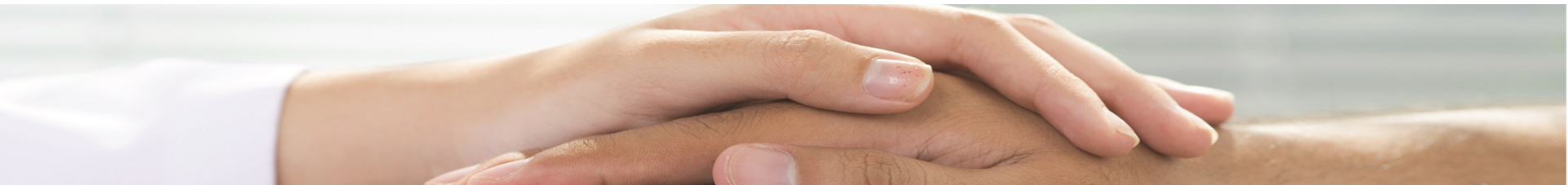
- Etkili iletişim için, kelimelerinizin, yüz ifadenizin, göz temasınızın, jestlerinizin, iletişim kurarken oturduğunuz veya ayakta durma biçiminizin farkında olun.
- Her kültürün kendine özgü uygun davranış şekilleri vardır. İnsanların kültür, yaş, cinsiyet, gelenek ve dinlerini dikkate alarak düşünün ve konuşun.



# PSİKOLOJİK İLK YARDIM NASIL YAPILMALIDIR?

(6)

- Yardım istemeyen kişileri zorlamayın.
- Sınırlılıklarınızı bilin ve gerektiğinde en uygun kaynağa yönlendirin.
- Özel durumlarda mahremiyetin sağlanmasına önem verin.



# PSİKOLOJİK İLK YARDIMDA ETİK İLKELER

- Dürüst ve güvenilir olun.
- Kişileri yardım almaya zorlamayın, ısrarcı ve rahatsız edici olmayın.
- Size hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmayın.
- İnsanların kendi kararlarını verme haklarına saygı duyun.
- Kendi önyargılarınızın ve eğilimlerinizin farkında olun ve onları bir kenara bırakın.
- İnsanları şu an yardım istemeseler dahi ileride istediklerinde yardıma ulaşabilecekleri konusunda bilgilendirin.



# PSİKOLOJİK İLK YARDIMDA ETİK İLKELER

(2)

- Mahremiyete saygı gösterin ve gerekiyorsa hikâyeleri gizli tutun.
- Kişilerin kültürüne, yaşına ve cinsiyetine uygun bir şekilde davranın.
- Kişileri eylemleri ya da duygularından ötürü yargılamayın.
- Bir yardım sağlayıcı olarak ilişkilerinizi kötüye kullanmayın.
- Yardım karşılığında para ya da herhangi bir iyilik istemeyin.
- Yerine getiremeyeceğiniz sözler ya da yanlış bilgiler vermeyin.
- Becerilerinizi abartmayın.





# Psikolojik İlk Yardım



Herkes için, her zaman, her yerde...

Dinlediğiniz için teşekkürler...