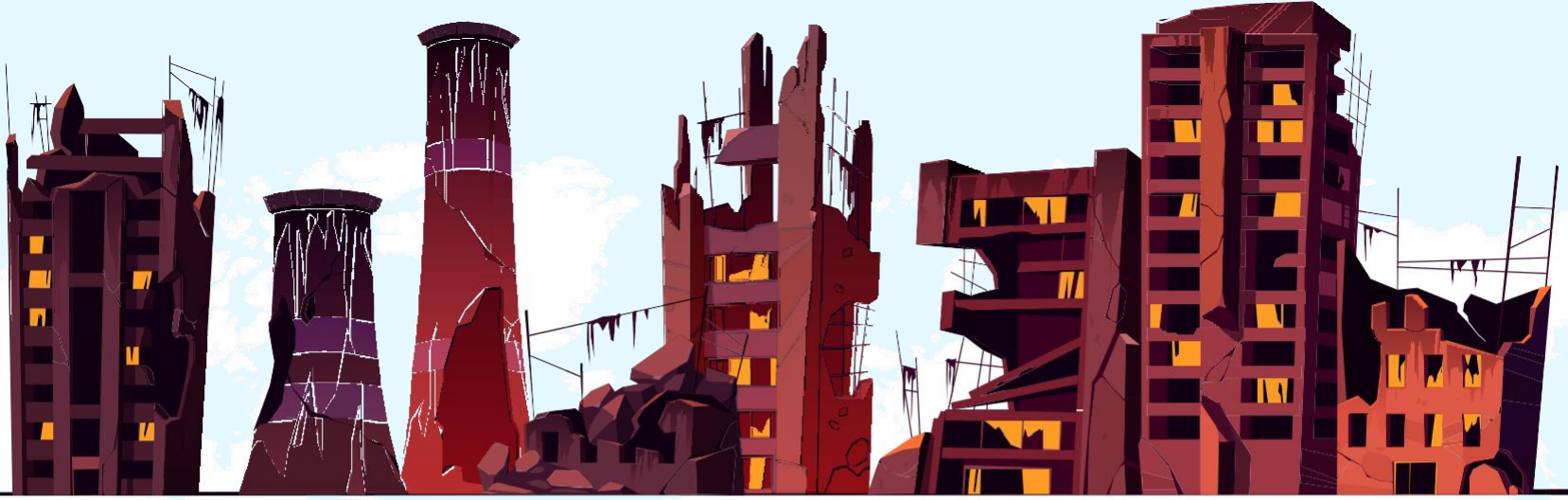


Psikolojik İlk Yardım (PIY) Nedir?



Dünyada savaş, doğal afet (deprem, sel vs.), kaza, yangın ve kişilerarası şiddet (cinsel şiddet vs.) gibi farklı türlerde acı veren olaylar yaşanmaktadır. Bu olaylardan bireyler, aileler veya tüm toplum etkilenmektedir. İnsanlar evlerini veya sevdiklerini kaybetmekte, ailelerinden ve diğer tanıdıklarından ayrı kalmakta veya şiddet/ölüm olaylarına tanık olmaktadır.

Herkes bu tür olaylardan bir şekilde etkilenirken, her birey farklı etkilenip farklı tepkiler verebilir. İnsanların birçoğu olanlar hakkında yoğun şaşkınlık, anlam verememe, güvensizlik veya belirsizlik hissedebilir. Aşırı korku ve kaygı duyguları baskın olabileceği gibi bir şey hissedememe ya da içe kapanma gibi duygular da yaşanabilir.

Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

Psikolojik ilk yardım, "acı çeken ya da desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan **insani** ve **destekleyici** müdahale" olarak tanımlanmaktadır.

PİY'da;

"Kişileri zorlamayan pratik bakım ve destek sağlamak, ihtiyaç ve kaygıları belirlemek, insanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak (gıda, su, bilgi alma gibi), insanları konuşmaya zorlamadan dinlemek, rahatlayıp sakinleşmelerine yardımcı olmak, insanların bilgi edinmesi, hizmetlere ve sosyaldesteklere ulaşmaları için yardım sağlamak ve kişileri gelecekteki olası zararlardan korumak" temel amaçlardır.



Psikolojik İlk Yardım(PİY) Ne Değildir?

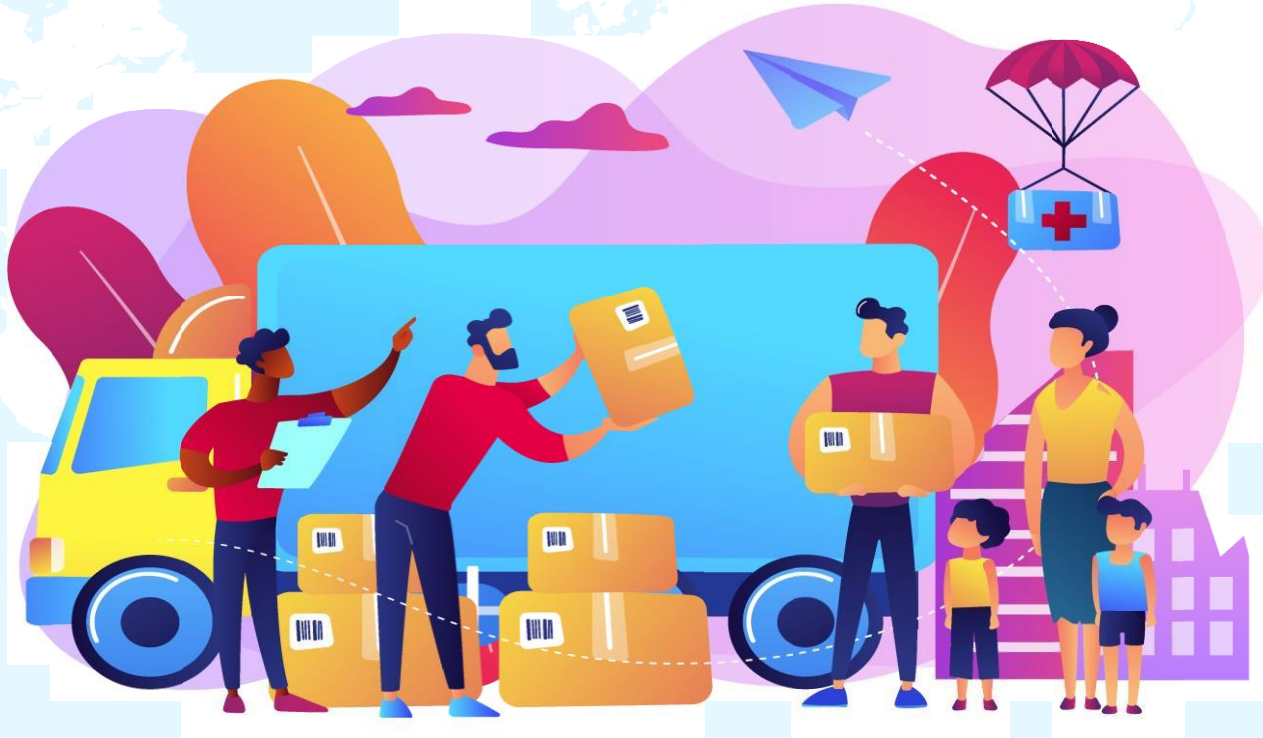
- Sadece profesyonellerin yapabileceği bir psikolojik danışmanlık hizmeti değildir.
- Kişilere başlarına ne geldiklerini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir.



- PİY, insanların hikâyelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen, onlara olaydaki duygu ve tepkilerini anlatmaları için baskı yapmak değildir.

PIY NE ZAMAN VERİLİR?

PIY kriz olayından etkilenen insanlara hemen yardım etmeyi amaçlamaktadır. Stres altındaki kişilerle ilk temasa geçtiğiniz anda psikolojik ilk yardım sağlayabilirsiniz. Bu yardım genellikle afet sırasında ya da afetten hemen sonra uygulanır.



PİY NEREDE SUNULUR?

PİY, yeterince güvenli her yerde sunulabilir. Bunun için genellikle olay/kaza yeri veya yardım hizmetlerinin verildiği sağlık merkezleri, sığınaklar, kamplar, okullar ve gıda gibi yardımların dağıtıldığı tesisler önerilir.

İmkânlar uygun olduğunda PİY' i özel olarak konuşulabilecek bir yerde vermeye çaba gösterilmelidir.



GÜVENLİK

İTİBAR

HAKLAR



Zorlu olaylardan etkilenmiş insanlara yardım etme sorumluluğunu aldığınız zaman, yardım ettiğiniz insanların güvenliğine, itibarına ve haklarına saygı gösterecek şekilde davranmanız önemlidir.

YAPIN

- Dürüst ve güvenilir olun.
- İnsanların kendi kararlarını verme haklarına saygı duyun.
- Kendi önyargılarınızın ve eğilimlerinizin farkında olun ve onları bir kenara bırakın.
- İnsanları o an yardım istemeseler dahi ileride istediklerinde yardıma ulaşabilecekleri konusunda bilgilendirin.
- Mahremiyete saygı gösterin ve gerekiyorsa hikâyeleri gizli tutun.
- Kişilerin kültürüne, yaşına ve cinsiyetine uygun bir şekilde davranın.

YAPMAYIN

- 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.
- Kişileri yardım almaya zorlamayın, ısrarcı ve rahatsız edici olmayın.
- Size hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmayın.
- Kişilerin hikâyelerini başkalarıyla paylaşmayın.
- Kişileri eylemleri ya da duygularından ötürü yargılamayın.



Farklı kùltùrlere psikolojik ilk yardım sunarken insanlarla nasıl ilişki kurduğunuza, nelerin söylenmesinin ve yapılmasının uygun olup olmadığına dikkat edin. Özellikle kıyafet, dil, cinsiyet, yaş, inanç ve din gibi ögeler dikkate alınmalıdır.

PSIKOLOJİK İLK YARDIM HİZMETİ SUNMA

ETKİLİ İLETİŞİM



SÖYLENMESİ VE YAPILMASI GEREKENLER

Konuşmak için sessiz bir yer bulmaya ve dışarıdan gelebilecek dikkat dağıtıcı şeyleri en aza indirmeye çalışın.

Eğer sahipseniz doğru bilgi sağlayın. Ne bildiğiniz ya da bilmediğiniz konusunda dürüst olun.

Mahremiyete saygı gösterin ve uygunsa hikâyeleri gizli tutun.

Bilgiyi kişinin anlayabileceği biçimde verin. Basit tutun.

Kişinin yanında durun ama aynı zamanda yaşına, cinsiyetine ve kültürüne uygun bir mesafede kalın.

Kişilerin kendilerini nasıl hissettiklerini ve size anlattıkları kayıplarını ya da önemli olayları anladığınızı belli edin.

Sabırlı ve sakin olun.

Kişileri güçlü yanları ve kendilerine nasıl yardım ettikleri konusunda bilgilendirin.

SÖYLENMEMESİ VE YAPILMAMASI GEREKENLER

Kişiyi hikâyesini anlatması için zorlamayın.

Bilmediğiniz şeyleri uydurmayın.
Çok teknik terim kullanmayın.

Kimsenin hikâyesini yarıda kesmeyin
veya aceleye getirmeyin.

Kişilere başkalarının hikâyesini
anlatmayın.

Uygun olduğundan emin değilseniz
kişiye dokunmayın.

Kişilerin tüm problemlerini onlar
için çözmek zorundaymış gibi
düşünüp davranmayın.

Kişilerin ne yaptıklarını,
yapmadıklarını ya da nasıl
hissettiklerini yargılamayın.

İnsanları güçlü yanlarından ve
kendilerine bakabilecekleri
duygusundan uzaklaştırmayın.

HAZIRLIK - DURUM HAKKINDA BİLGİ TOPLAMA

- Kriz olayı hakkında bilgi edinin.
- Mevcut hizmetler ve destekler hakkında bilgi edinin.
- Emniyet ve güvenlik problemleri hakkında bilgi edinin.



PIY İLKELERİ

İZLE

DİNLE

BAĞ KUR



İZLE



Güvenliđi kontrol edin.

Acil temel ihtiyaçları olan kişileri kontrol edin.
Ciddi stres tepkileri gösteren insanları kontrol edin.

Ciddi stres tepkileri gösteren insanların yalnız kalmamalarına ve tepkileri geçinceye kadar sağlık personeli, yerel liderler veya alandaki diğer ekip üyelerinden yardım bulana kadar güvende kalmalarına özen gösterin.

KRİZ DURUMUNDA ÖZEL İLGIYE İHTİYAÇ DUYABİLECEK KİŞİLER



- Çocuklar (ergenler dahil)
- Fiziksel ve zihinsel yetersizlikleri olanlar (yaşlılar, hamileler, ciddi ruhsal bozuklukları olanlar, görme ve duyma güçlüğü yaşayanlar)
- Kadınlar, bazı etnik gruplar, ayrımcılık veya şiddet riski altında olan kişiler

DİNLE

Desteğe ihtiyacı olabilecek insanlara yaklaşın.
İnsanların ihtiyaç ve kaygılarını sorun.
İnsanları dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun.



BAĞ KUR

İnsanların temel ihtiyaçlarını bildirmelerine ve hizmetlere ulaşmalarına yardım edin.

Problemleriyle baş etmelerine yardım edin.

Bilgi verin.

İnsanların sevdikleriyle bağlantı kurmasına ve sosyal destek sağlamasına yardım edin.

