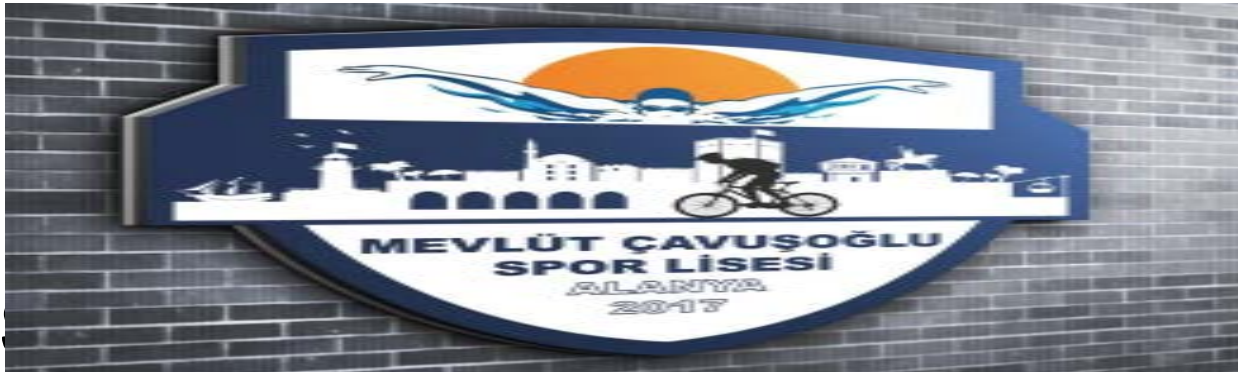


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

- Psikolojik sağlamlık (resilience), yılmazlık; değişen durumlara karşı esneklik gösterebilme ve negatif duygusal tecrübelerden kurtulabilme yeteneğidir. (Tugade vd., 2004: s.1169).
- Kendi kendini toparla ve iyileřtirme gücüdür.
- Yařanan zor durumlar karşısında toparlanma yeteneğidir



Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişilerin Belirgin Özellikleri;

- Kendi kaynaklarının farkındadırlar.
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yetenekleri gelişmiştir.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerklikleri gelişmiştir,
- Duygularını düzenleyebilirler,
- Duygularının farkında olup onları bastırmazlar.
- İyimser ve ümitvar kişilerdir.,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler,
- Mizah anlayışları yüksektir
- Pozitif duyguları daha çok yaşarlar,
- Dini inançları yüksektir,
- Fiziksel olarak aktif kişilerdir.
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkındadırlar.



Psikolojik Sağlamliğı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Öncelikli olarak bireyde travmatik etkiler yaratan, strese sebep veren yaşamını olumsuz yönde etkileyen sorun veya sorunlar belirlenir.

2. Bireyin elinde var olan etkenler belirlenir. Bunlar; bireyin başarısı, mizah yetkisi, olumlu rol model, güçlü anne-baba, sağlıklı, merhametli, empati yeteneğinin iyi derecede olması vb. gibi olumlu özellikleri varsa bunlar belirlenir.

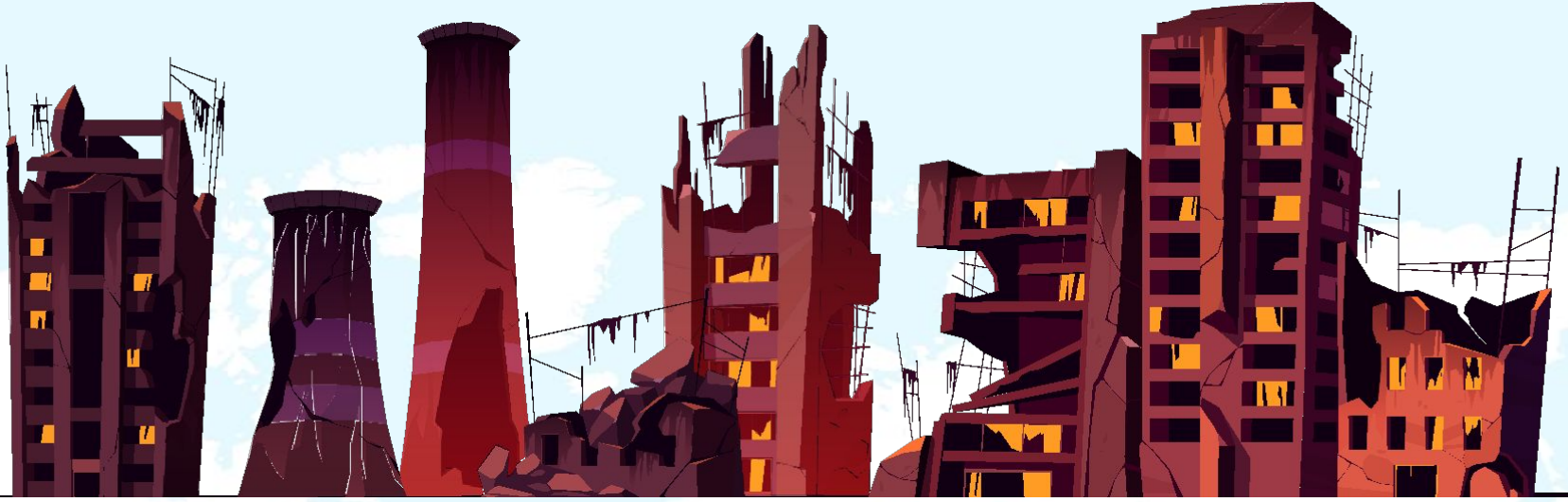
3. Bireyin yaşamış olduğu olumsuz süreçlerde yanında kimlerin olduğu belirlenir. Olumsuz süreçleri atlatmasındaki rezevleri neler bunlar araştırılır. Aile ve arkadaşlık ilişkilerinin olumlu olması, maddi durumun iyi olması vb. gibi

4. Bireyin olumsuz durumu atlatamaması durumunda karşılaşacağı tehlikeli durumlar. Akran zorbalığı, madde kullanımı vb. gibi.

5. En son adımda ise yukarda saydığımız 5 adım dikkate alınarak danışanla konu hakkında tartışılır ve plan yapılarak süreç ilerler.

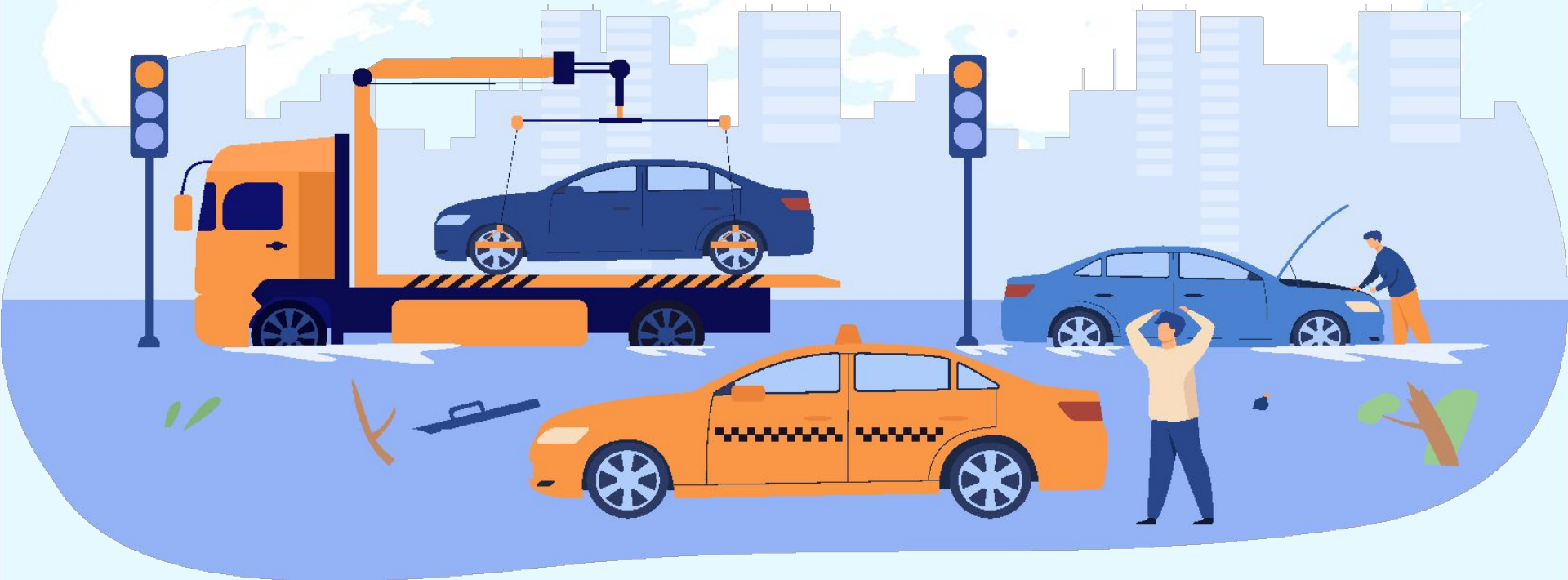


Psikolojik İlk Yardım (PIY) Nedir?



Dünyada savaş , doğal afet, kaza, yangın ve kişilerarası şiddet (örneğin cinsel şiddet) gibi farklı türlerde acı veren olaylar yaşanmaktadır. Bu olaylardan bireyler, aileler veya tüm toplum etkilenmektedir. İnsanlar evlerini veya sevdiklerini kaybetmekte, aile 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 (PiY), acı çeken ya da desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan **insani** ve **destekleyici** müdahale olarak tanımlanmaktadır.





- Kişileri zorlamayan pratik bakım ve destek sağlamak,
- İhtiyaç ve kaygıları belirlemek,
- İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak (gıda, su, bilgi alma gibi),
İnsanları konu mayı zorlamadan dinlemek,
- Rahatlatıp sakinleşmelerine yardımcı olmak,
- İnsanların bilgi edinmesi, hizmetlere ve sosyal desteklere ulaşmaları için yardım sağlamak,
- Kişileri gelecekteki olası zararlardan korumak.

Psikolojik İlk Yardım(PİY) Ne Değildir?

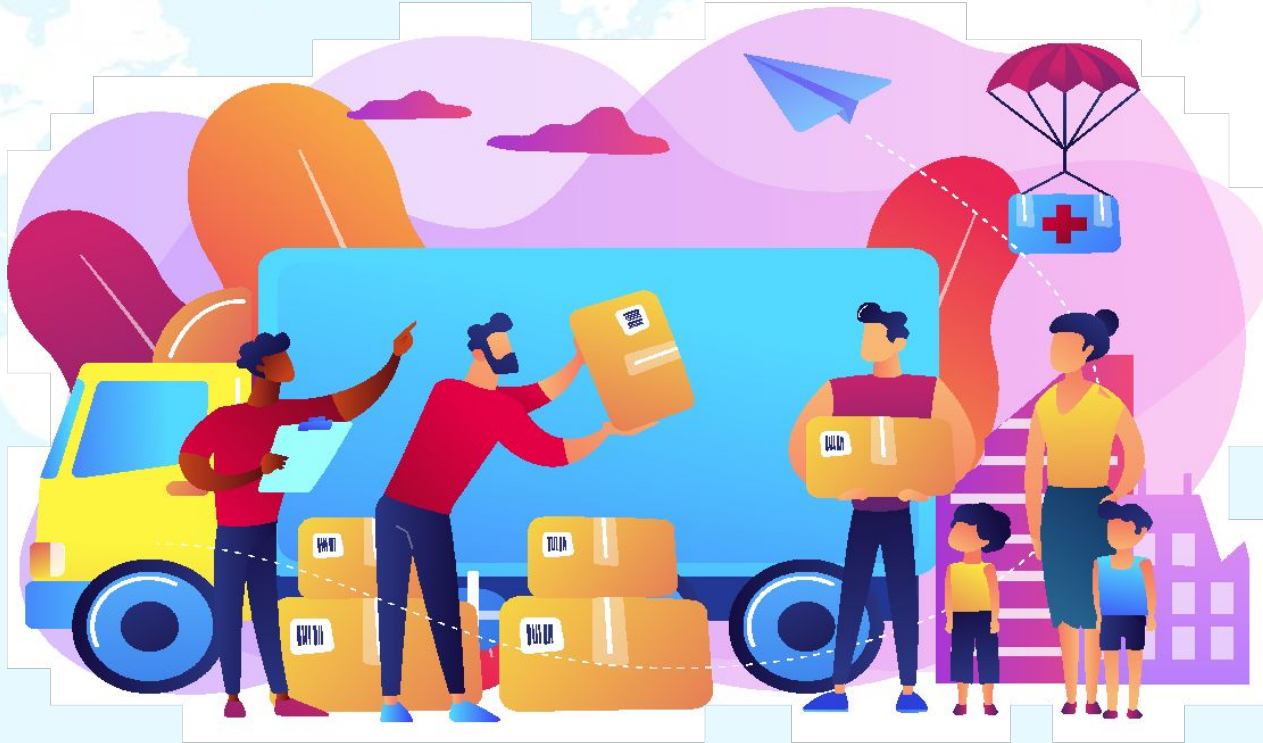
- Sadece profesyonellerin yapabileceği bir psikolojik danışmanlık hizmeti değildir.
- Kişilere başlarına ne geldiklerini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir



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

PIY NE ZAMAN VERİLİR?

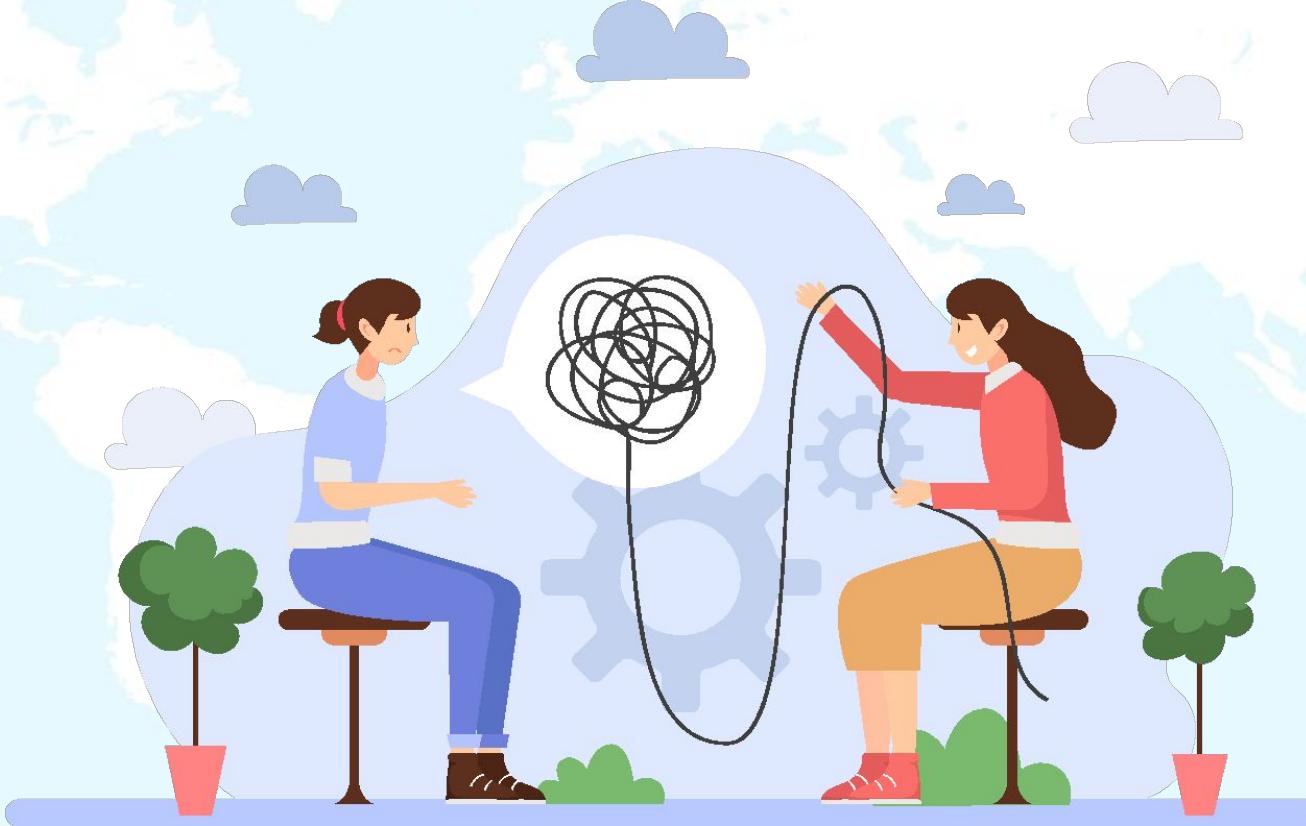
PIY kriz olayından etkilenen insanlara hemen yardım etmeyi amaçlamaktadır. Stres altındaki kişilerle ilk temasa geçtiğiniz anda psikolojik ilk yardım sağlayabilirsiniz. Bu yardım genellikle afet sırasında ya da afetten hemen sonra uygulanır.



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 oldu unda 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 u 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 ve güç, dokunma ve davranış, 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 kayıp ya da önemli olayları anladığınızı belli edin.

Sabırlı ve sakin olun.

Kişileri güçlü yanları ve kendilerine nasıl yardım ettikleri konusunda bilgilendirin.

SÖYLENMEMESİ VE YAPILMAMESİ 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.

