

Afet Durumlarında Psikolojik İlk Yardım

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Klinik Psikoloji ABD

Prof Dr Özden Yalçınkaya Alkar, 11 Şubat 2023

Travmanın etkilerini birlikte atlatmak...

Amaçlar

- ◆ Afetlerin psikolojik etkisini anlama ve
- ◆ Kendinizde ve başkalarında ortak tepkileri fark etme
- ◆ Psikolojik İlk Yardımın (PFA) hedefini ve temel olarak yapılacakları tanımlama
- ◆ Afetle ilgili stres yaşayan bölge sakinlerine ve iş arkadaşlarınıza acil destek sağlamaya hazırlık

Stres ve Afet

- ◆ “AFET” NEDİR?
- ◆ Bir topluluk üzerinde ciddi etkisi olan geniş ölçekli acil durum olayları
- ◆ AFETLER –
- ◆ Büyük insan popölasyonlarını aynı anda travmatize edebilir
- ◆ Hayatta kalanlar yoğun ve yaygın biçimde suçluluk hissedebilir ve diğer psikolojik belirtiler gösterebilir
- ◆ Kaotik ortam yaratır
- ◆ Çoklu stresörler barındırır
- ◆ Sadece bir haneyi veya kişiyi etkileyen daha küçük bir olay, hayatta kalanlar için bir felaket olabilir.

Afetin Etkileri

- ◆ Bir topluluk için –
- ◆ Kaynakların tükenmesi ve yavaş iyileşme
- ◆ İnsanlar için –
- ◆ Herkes bir şekilde etkilenir hatta yardım edenler, görevliler, görevliler bile!
- ◆ Ancak insanları bir araya getirir
- ◆ Stres ve keder, üzüntü 'OLAĞAN ÜSTÜ' bu duruma verilen verilen 'OLAĞAN' tepkilerdir.

Tepkiler

- ◆ Bazı insanlar bu felaket olayını takiben şiddetli psikolojik tepkiler gösterebilirler
- ◆ Ancak çoğu insan profesyonel tedavi olmadan iyileşir
- ◆ Hayatta kalanlar genellikle, özellikle tanıdık olmayan kişilerden yardım istemeyebilir veya kabul etmeyebilir

Afet Stresine Verilen Ortak Psikolojik Tepkiler

Davranışsal

Aşırı disoryantasyon
Aşırı madde, alkol,
sigara kullanımı
İzolasyon/içe çekilme
Yüksek riskli davranışlar
Çocuksu davranışlar
Ayrılma kaygısı
Şiddet davranışı
Uygunsuz baş etme

Duygusal

Akut stres tepkileri
Akut yas tepkileri
Üzüntü, ağlama
İritabilite, kızgınlık
Kaygı, korku
Çaresizlik, umutsuzluk
Utanç, suçluluk
Duygusal olarak
uyuşma, bir şey
hissetmeme, kopup
gitme

Fiziksel

Baş ağrısı
Mide ağrısı
Uyku sorunları
Yeme sorunları
Hastalıkların
kötüleşmesi
Yorgunluk/tükenmişlik
Ajitasyon

Bilişsel

Sevilenlerin kaybıyla baş
edememe, kabul
edememe
Kabuslar ve korkunç
rüyalar
Girici düşünce ve
imajlar
Anımsamada güçlük
Karar verememe
Ölüm ve yıkıcı
düşüncelerle aşırı
meşguliyet

BU TEPKİLER NE KADAR SÜRER?

- ◆ Afetlere maruz kalan çoğu insan, bir yıl içinde psikolojik etkilerden tamamen kurtulur.
- ◆ En yoğun tepkiler ilk birkaç hafta içinde azalacaktır.
- ◆ 4-6 haftadan fazla devam ederse veya işlevselliği bozacak kadar kötüyse profesyonel psikolojik yardım gerekir.

PROFESYONEL YARDIMA İHTİYAÇ OLDUĞUNU GÖSTEREBİLECEK FAKTÖRLER

REAKSİYONLAR

- Şiddetli kafa karışıklığı,
- düşünce bozukluğu,
- sakinleştirilemeyen sıkıntı,
- kendine zarar verme veya başkalarına zarar verme düşüncelerini ifade etme

RİSK

- Sevdiklerini kaybedenler,
- yaralananlar,
- öleceklerine inananlar veya başkalarının ölümünü görenler,
- aşırı toplu yıkım mağduru olma

DAYANIKLILIK

- Başa çıkma becerilerinden yoksun,
- aile desteği yok,
- felaketten önce yakın zamanda başka travmalar yaşamış olma
- Daha önceki psikolojik sorunların varlığı

ÇOCUKLAR VE YAŞLILAR ÖZELLİKLE HASSAS OLABİLİR

- ◆ Günlük rutinlerinde değişme



- ◆ Tanıdık kişilerden ayrılma



- ◆ Tanıdık ortamdan ayrılma



- ◆ Geç reaksiyonlar için birkaç saatten birkaç güne kadar tepkilerini gözlemek gereklidir



Depremzede ile Bağ Kurma

- ◆ İlk adımı siz atın
- ◆ Kendinizi tanıtın ve konuşmak için izin isteyin
- ◆ Acil ihtiyaçlarını sorun
- ◆ Sabırlı, şefkatli ve sakin olun
- ◆ Konuşmak için sessiz bir yer bularak mahremiyetlerine saygı gösterin
- ◆ Kültürel geçmişlerine veya kişisel tercihlerine aşina değilseniz onlara çok yaklaşmayın veya dokunmayın.
- ◆ Bilgilerini uygun şekilde paylaşarak gizliliklerini koruyun.

Psikolojik İlk Yardım

- ◆ Yaklaşım olarak etkisi:
- ◆ Afetten kurtulanların acısını hafifletir:
 - ◆ hem fiziksel hem de duygusal olarak
- ◆ Hayatta kalanların kısa süreli işlevlerinde iyileşme sağlar
- ◆ Bir afet olayından sonra duygusal iyileşmeyi destekler

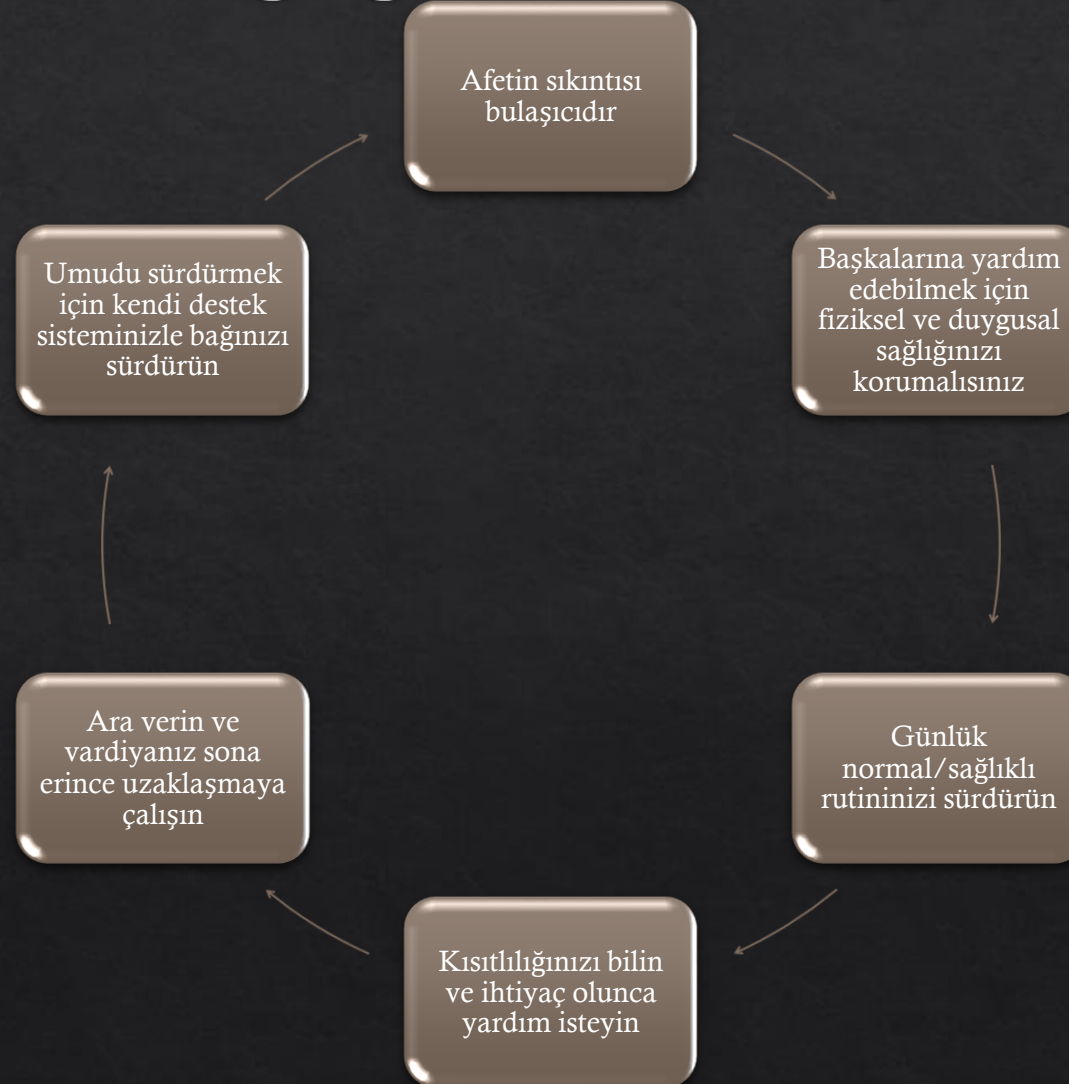
Psikolojik İlk Yardımın Amacı

- ◆ Şunları teşvik etmektir (Hobfoll ve ark, 2008) :
- ◆ Güvende olduğu duygusunu
- ◆ Sakin olmasını sağlama
- ◆ Bağ kurmasını sağlama
- ◆ Özgüven oluşturma
- ◆ Umut aşılama

Psikolojik İlk Yardımın Temeli

- ◇ Yardım sağlayanın kendi kişisel bakımını sağlaması
- ◇ Hayatta kalanlarla bağ kurma
- ◇ Güvenlik ve konfor sağlama
- ◇ Stabilizasyon sağlama
- ◇ Bilgi toplama
- ◇ Pratik yardım sunma
- ◇ Sosyal desteklerle baęlantı kurma
- ◇ Başa çıkma hakkında bilgi verme
- ◇ Ortak hizmetlere baęlantı sağlama

Kendi Sağlığınızı Koruyun



Depremzede ile Bağ Kurma

- ◆ Ortamın güvenli olduđundan emin olun
- ◆ Hayatta kalanların acil temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olun
- ◆ Fiziksel rahatlık sunun (yiyecek, su, battaniye, banyo)
- ◆ Gözlük, ilaç, işitme cihazı ihtiyaçlarını sorun
- ◆ Onları ek travma ve travma hatırlatıcılarından koruyun (tehlike, yıkım veya ıstırabın görüntüleri ve sesleri)

Şu Durumlarda Hemen Profesyonel Yardım Alın:

- ◆ Kişi, kendisine veya başkalarına zarar verme isteğini belirtirse.
- ◆ Kişi şok belirtileri gösterirse(tıbbi acil durumdur):
 - ◆ Nemli kül rengi cilt
 - ◆ Hızlı nefes alma ve nabız
 - ◆ Bulantı kusma
 - ◆ Baygınlık, baş dönmesi
 - ◆ Aşırı ajitasyon

Stabilizasyonu sağlama: Sakinleş ve Depremzedeyi Ortama Alıştırın

- ◆ Sakin ve yatıştırıcı bir ses kullanın
- ◆ Gerçekçi güvence verin
- ◆ Hissettiklerinin olağan olduğunu belirtin(normalleştirme)
- ◆ Yardım etmek için buradayız
- ◆ Sakinleştirmek için:
- ◆ Vücudu germe ve gevşetme
- ◆ Yumrukları sıkın ve bırakın
- ◆ Yavaş ve derin nefeslere odaklanın
- ◆ Tekrarlanan, basit ve doğru bilgiler sağlayın
- ◆ Söylentiler ve bilinmeyen stresi artırır

Bilgi Alma

- ◆ İhtiyaçlarını belirlemek için bilgi alın
- ◆ Felaketin doğasını ve ciddiyetini öğrenin
- ◆ Yaralananlar veya yaralanmaya veya ölüme tanık olanlar,
◆ şiddetli ve uzun süreli bir sıkıntı tepkisi için daha büyük risk altındadır.
- ◆ Şu soruyu sorun:
- ◆ Acil endişeleriniz nelerdir?
- ◆ Fiziksel, tıbbi, duygusal ihtiyaçlarını belirlemek için dikkatlice dinleyin

Bilgi Alma

- ◆ "Her şey düzelecek" gibi basit güvenceler vermeyin.
- ◆ Sabırlı ve şefkatli bir şekilde dinleyin
- ◆ İnsanları hikayelerini paylaşmaya zorlamayın veya başka konularda da zorlamayın
- ◆ Bazı insanlar konuşmak ister bazıları istemez
- ◆ Sabırlı olun ve mağdur konuşmaya hazır değilse biraz sonra tekrar konuşmayı deneyin.

Pratik Yardım Önerme

- ◆ Mümkünse acil fiziksel ihtiyaçları karşılayın
- ◆ İhtiyaçları ve endişeleri hakkında size söylediklerini netleştirin
- ◆ "En çok konusunda endişelendiğini söylediğini duydum...«
- ◆ Sorunları çözmelerine ve sonraki adımlar plan yapmalarına yardımcı olun
- ◆ Aşağıdakileri yaparak bu adımları gerçekleştirmelerine yardımcı olun:
 - ◆ Bunları kendilerine ya da dışarıdan gelebilecek kaynaklarla bağlantılarını kurma
 - ◆ İhtiyaçlarını ekibinizin veya topluluğunuzun uygun üyelerine iletme

Sosyal Destek Alma

- ◆ İyileşme için çok önemli konular:
- ◆ Hayatta kalanların aileleri, arkadaşları ve diğer önemli kişilerle iletişim kurmasına yardımcı olun
- ◆ Bazen sevdiklerine ulaşmak konusunda isteksizdirler.
- ◆ Yük olmak istemememe
- ◆ Yardıma ihtiyaç duyduğu için utanma veya suçlu hissetme
- ◆ Bu endişeleri aşmalarına yardımcı olun
- ◆ Hazır olduklarında güvendikleri bir destek sağlayacak kişiyle iletişime geçmelerine yardımcı olun

Baş Etmelerine Yardım Etme

- ◆ Bu şekilde hissetmen normal....

Afet Olaylarının Ardından Yaygın Stres Tepkileri

Davranışsal/ Duygusal

- ◆ Oryantasyon bozukluğu/uyuşukluk
- ◆ Yas
- ◆ Endişeli ve korkmuş hissetmek
- ◆ Çaresizlik/umutsuzluk
- ◆ Suçluluk hisleri
- ◆ Öfke duyguları
- ◆ İçer kapanma/geri çekilme

Bedensel/Bilişsel

- ◆ Baş ağrısı, mide ağrıları
- ◆ Uyuma/yeme zorluğu
- ◆ Bitkinlik
- ◆ Kötü rüyalar
- ◆ Girici düşünceler/imağlar
- ◆ Konsantrasyon, hatırlama, karar vermede zorluk

Bu Duyguların Normal Olduğunu Söyleyin

Yapın !

- ◆ “Delirmiyorsun”
- ◆ "Böyle bir olaydan sonra bu tür tepkiler olağandır/normaldir«
- ◆ “Daha sakın hissetmenize yardımcı olacak teknikler için bazı önerilerim var. Onları duymak ister misiniz?”

Yapmayın !

- ◆ “Yarın daha iyi hissediyor olacaksın”
- ◆ "Neşelen«
- ◆ «Sen hiç iyi değilsin, belki bir doktora görünsen iyi olur«
- ◆ “İhtiyacın olan şey.....”
- ◆ “Nasıl olduğunu biliyorum”

Önerilecek Başa Çıkma Teknikleri

Önerilecek Teknikler

- ◇ Derin yavaş nefesler
- ◇ Nefes almaya/ nefes vermeye odaklanın
- ◇ Günlüğe yazma
- ◇ Arkadaşlarınızla/sevdiklerinizle konuşun
- ◇ Esneme egzersizleri
- ◇ Müzik dinlemek
- ◇ Manevi destek için ulaşın
- ◇ Sıcak banyo veya duş
- ◇ Kurtarma eylemlerinin bir listesini yapın
- ◇

Önerilecek Teknikler

- ◇ Sağlıklı bir rutin sürdürün
- ◇ Dinlenmek
- ◇ Yemek yemek
- ◇ Su ve sağlıklı sıvılar tüketmek
- ◇ Egzersiz yapmak
- ◇ Uyuşturucu, alkol, sigara veya aşırı yemekten kaçının
- ◇ İyileşme eylemleriyle ilgili her gün için küçük bir hedef belirleyin ve bittiğinde listeyi işaretleyin

Ortak Diğer Hizmetlere Bađlantı

- ◆ Hayatta kalanların ihtiyaçlarıyla ilgili hizmetlere ulaşmasına yardımcı olun
 - ◆ Tıbbi
 - ◆ Parasal
 - ◆ Manevi
- ◆ Kayıpla ilgili kurtarma yardımını
- ◆ Çoğu insan için psikolojik ilk yardım yeterli olduğunu unutmayın.
- ◆ Yoğun stres konusunda profesyonel yardıma ihtiyaç duyanları tanıyıp, yönlendirin

Son olarak hem kendi sağlığınız hem de afetzedelere
uygun psikolojik yardımı sağlayabilmek için
'Sınırlarınızı bilin...'

- ◊ Dinlediđiniz için teŝekkür ederim.
- ◊ Sorularınız için:
- ◊ ozdenalkar@yahoo.com