



İşle İlgili Travmaya Maruz Kalan Çalışana Destek Olmak: Amirler/Süpervizörler İçin Öneriler

Travmanın etkilerini birlikte atlatmak...

Prof Dr Özden Yalçınkaya Alkar

Klinik Psikolog, Psikoterapist, Süpervizör

İş Nedeniyle Travma

- ◆ Birçok insan hayatının bir döneminde travmaya maruz kalır.
- ◆ Belirli mesleklerdeki çalışanlar ise, görevleri sırasında tekrar tekrar travmaya maruz kalabilir.
- ◆ Diğerlerinin yanı sıra, bu bağlamda sağlık hizmetlerinde, kolluk kuvvetlerinde, acil durumlardaki halk sağlığı, itfaiye ve arama kurtarma alanında risk daha yüksek olabilir.

Ne Şekilde Olabilir?

- ◆ Maruz kalmaları, doğrudan tanık olma veya birisinin üzücü olayları yeniden anlatmasını duyma yoluyla olabilir.
- ◆ Ayrıca fotoğraf, ses veya video gibi ortamlara veya bunların bir kombinasyonuna maruz kalma yoluyla da oluşabilir.
- ◆ Daha uzun süreli, daha rahatsız edici travma ve tekrarlanan travmaya maruz kalma, kişilerarası ilişkileri, psikolojik sağlığı ve iş performansını olumsuz etkileyebilir.

Nasıl etkileri olabilir?

- ◆ Mesleki travmaya maruz kalmanın olumsuz etkileri arasında
 - ◆ sıkıntı tepkileri (uykusuzluk, öfke, suçluluk, günah keçisi arama, endişe ve azalan güvenlik algısı)
 - ◆ riskli davranışlar (artan alkol ve tütün kullanımı, sosyal izolasyon ve kısıtlı faaliyetler ve azalan öz bakım davranışları)
 - ◆ iş yerinde verimlilik kaybı, devamsızlık ve dikkat dağınıklığı da ortaya çıkabilir
- ◆ Daha şiddetli tepkiler ise bazı psikolojik bozuklukları içerebilir: Örn.
 - ◆ depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve uzamış yas tepkileri vb.

Nasıl?

- ◆ Bazı meslekler, sıkıntıya dayanabilme konusunda bunu belli etmemeye dair bir kültüre sahip olabilir.
- ◆ Bu sebeple travmaya maruz kalmaya rağmen psikolojik destek aramaya karşı isteksiz olabilirler
- ◆ Amirler/süpervizörler, bu mitleri/asılsız düşüncelere karşı her seviyede desteği teşvik ederek çalışanlara yardımcı olabilir, aynı zamanda çalışanların performansını koruyarak sağlıklı bir iş ortamını teşvik edebilirler
- ◆ Amirler/süpervizörler, eğitim, öğretim, model olma ve destek sağlama yoluyla tekrar tekrar mesleki travmaya maruz kalan personele yardımcı olabilir.

Psikolojik İlk Yardım

- ◆ Psikolojik İlk Yardım (PIY) olarak adlandırılan bu müdahaleler, Őu duyguları geliŐtirmeyi içerir:
- ◆ 1) güvenlik sağlama ,
- ◆ 2) sakinleŐtirici olma,
- ◆ 3) bireysel ve grup yeterliliĐini artırma,
- ◆ 4) sosyal/birim uyumunu sağlama,
- ◆ 5) umut/iyimserlik geliŐtirmek

Psikolojik İlk Yardım

- ◆ PİY ilkelerine dayanan aşağıdaki tavsiyeler, amirin/süpervizörlerin personele yardımcı olmak için yapabileceklerini içermektedir.
- ◆ Bunlar travma deneyimi öncesinde, sırasında ve sonrasındaki aşamalarda olabilir.

Psikolojik İlk Yardım: Hazırlıklı Olma

- ◆ Hazırlıklı olmak (zihinsel, fiziksel ve ekipman) çalışanların göreve odaklanmasına yardımcı olur.
- ◆ 1. Beklenen travma maruziyetleri hakkında bilgi edinin (risk analizi).
- ◆ 2. Yeterli koruyucu ekipman sağlayın ve bu malzemelerin amaçlarını ve doğru kullanımlarını anlamalarını sağlayın (kıyafet, iş için gerekli ekipman vb).
- ◆ 3. Çalışanları beklenen travmaya maruz kalma ve normal tepkiler hakkında bilgilendirin (uykusuzluk, öfke, can sıkıntısı, güvensizlik duyguları, suçluluk ve çaresizlik vb)
- ◆ 5. Çalışanları zorluklara karşı kendi tepkilerini fark etmesi ve ne zaman yardım alması gerektiği konusunda bilgilendirin (sürekli uyku güçlüğü, evde veya işte artan sorunlar, öz bakımın azalması, kendine veya başkalarına zarar verme düşünceleri vb)

Psikolojik İlk Yardım: Görev Sırasında

- ◆ Travmaya maruz kalmanın yoğunluğunu ve süresini sınırlama olumsuz etkileri azaltabilir.
- ◆ Sorunları erkenden belirlemek, hızlı ve etkili müdahaleler yapmak performansı koruyabilir.
- ◆ 1. Çalışanların birbirini desteklediği ve düzenli olarak kontrol ettiği akran desteğini teşvik edin.
- ◆ 2. Yeterli uyku, sıvı tüketme(özellikle su), beslenme, stres yönetimi ve egzersiz dahil olmak üzere kişisel bakım için örnek olun.
- ◆ 3. Ara vermek veya biriyle konuşmak gibi davranışları teşvik edin.

Psikolojik İlk Yardım: Görev Sırasında

- ◆ 4. Travmaya maruz kalma sorumlularını takip edin. Maruz kalmayı mümkünse sınırlayın, azaltın veya önemli olumsuz etkiler gösterenleri daha fazla maruziyetten geçici olarak muaf tutun.
- ◆ 5. Uyumunu artırmak, zorlukları tartışmak, yanlış anlamaları ortadan kaldırmak ve çalışanları gözlemlemek/değerlendirmek için ekibi sık sık kontrol edin.
- ◆ 6. Akran desteğini kolaylaştırmak için molalar veya kısa ekip toplantıları yapın.

Psikolojik İlk Yardım: Görev Sırasında

- ◆ 7. İş yerinde sürekli veya giderek artan zorluklar yaşayan çalışanın yardım aramasını kolaylaştırın.
- ◆ 8. Özellikle beklenmedik, şok edici veya rahatsız edici olaylar meydana geldiğinde, üzüntü ve diğer sıkıntı tepkilerini fark edin, olağan olduğunu belirtin ve bunlara destekleyici bir şekilde davranın.
- ◆ 9. Etkili iletişim stratejileri kullanın: bilineni ve bilinmeyeni söyleyin, belirsizlik olduğunda bunu azaltacak bilgilere ulaşıp bunu çalışanlara iletin, tutamayacağınız sözler vermeyin, verilen sözleri tutun ve her zaman doğruyu söyleyin.
- ◆ İyi iletişim güven oluşturur ve söylentileri azaltır

Psikolojik İlk Yardım: Görev Bitiminde

- ◆ Travmaya maruz kalmanın olumsuz etkileri, iş stresi geçene kadar görülmeyebilir.
- ◆ *KİŞİSEL BAKIM VE AKRAN DESTEĞİ ÖNEMLİ İLK BASAMAK MÜDAHALELERİDİR.*
- ◆ Sorunları/sıkıntıları olan kişiler için psikolojik durumun değerlendirilmesi ve gerektiğinde uygun psikolojik yardımın alınması yararlıdır.
- ◆ 1.Psikolojik tepkilerin yanı sıra farklı iyileşme süreleri/durumları ile ilgili bilgi verin. Her bireyin tepkisi farklı olabilir.
- ◆ 2. Psikolojik iyileşmeyi sürdürmede akran desteğinin değerini ve faydalarını açıklayın.
- ◆ 3. Çalışanların gerekli destek kaynaklarına erişimini sağlayın (sağlık hizmetleri, aile desteği ve mali yardım vb).

Psikolojik İlk Yardım: Görev Bitiminde

- ◆ 4. Çalışanlarla iletişimi sürdürün.
- ◆ Bir sorun ortaya çıkarsa, mümkün olduğunda iş arkadaşlarından, ailesinden veya arkadaşlarından ek bilgi almak konuyu daha iyi kavramanıza yardımcı olabilir.
- ◆ 5. Sosyal etkileşimler için fırsatlar yaratın (çay, kahve ve kısır partisi vb.); bunlar uyumu güçlendirebilir ve akran desteğini teşvik edebilir.
- ◆ 6. Kendi başına travma sonrası sorunlarla mücadele eden kişilere yardımcı olacak daha profesyonel değerlendirme önlemleri için(psikolog/klinik psikolog değerlendirmesi vb) olanaklar sağlayın.
- ◆ Anlayışlı olma ve mahremiyetine saygı göstererek ilgili yardıma yönlendirmek/teklif etmek bu konuda kaçınacak/damgalanmış hissedebilecek çalışanları yardım aramaya teşvik edebilir.

◆ Son olarak pek çok kişi bu süreci sorun yaşamadan atlatabilir, ancak profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilecek kişileri fark etme konusunda ‘Uyanık olun...’

◆ Sorularınız için:

◆ ozdenalkar@yahoo.com

◆ <https://www.linkedin.com/in/ozden-yal%C3%A7%C4%B1nkaya-alkar-phd-2b9279b2/>