

PSİKOLOJİK İLK YARDIMDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN HUSUSLAR



Psikolojik ilk yardım nedir?

Psikolojik ilk yardım, desteğe ya da yardıma ihtiyacı olan kişiye sunulan insani ve destekleyici müdahale olarak tanımlanabilir. Psikolojik ilk yardım hizmeti bu konuda bilgisi olan herkes tarafından sağlanabilir, ayrıca bir uzmanlık gerektirmez.



Psikolojik yardım kimin içindir?

Yakın zamanda ciddi bir kriz ya da travma durumuna maruz kalan kişiler içindir. Hem çocuklara hem de yetişkinlere uygulanabilir. Her bireyin travma ya da kriz durumuna verdiği tepki farklı olabileceği için kimi yetişkinler psikolojik ilk yardıma ihtiyaç duymayabilir ya da bu yardımdan yararlanmak istemeyebilir.

Böylesi bir durumda kişinin zorlanmaması, fakat ihtiyaç duyduğunda ya da ulaşmak istediğinde orada olunduğunun belirtilmesi gerekir.



Psikolojik ilk yardımın amacı nedir?

Psikolojik ilk yardımın temel amacı bireylerin temel ihtiyaçlarını ve endişelerini belirlemektir. Ayrıca, psikolojik ilk yardım kapsamında gerçekleştirilen görüşmeler, kişilerin temel ihtiyaçlarını belirlenmesi ve karşılanmasına, bilgi edinmelerine, sunulan hizmetlere ve destek ağlarına ulaşmalarına olanak sağlar. Kişileri gelecekte ortaya çıkması olası zararlar hakkında korumak gibi önleyici bir işlevi de bulunmaktadır.



PSİKOLOJİK İLK YARDIMDA DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN HUSUSLAR



Yapılması Gerekenler

Kişinin mahremiyetine saygı duyun, konuşması için alan açın ve empati kurun;
(Şu anda yaşadığınız çok zor bir durum, neler yaşadığınızı senden duymak isterim, anlatmak ister misin?)

Dinlediğinizi belli edin/hissettirin;
(Örneğin "hıhı...,evet", "duygu yansıması yapılabilir, "Evet çok zor, böyle hissetmen çok normal" gibi tepkiler verebilirsiniz.)

Kişinin hisselerini onaylayın;
(“Çok üzgünüm, senin için ne kadar üzücü olduğunu hayal edebiliyorum”, “Kim olsa böyle hissederdin, yaşadığın şeyler hiç kolay değil...”)

Eğer sahipseniz doğru bilgiler sağlayın. Ne bildiğiniz veya bilmediğiniz konusunda dürüst olun. Bilmiyorsanız;
(“Bilmiyorum ama senin için öğrenmeye çalışacağım” diyebilirsiniz.)

Kendi durumunu kendi sözleri ile ifade etmesi için teşvik edin;
(İlişki kurarak dostça bir merakla sorular sormaya çalışın.)

Kişinin konuşmasına izin verin, sözünü kesmeyin, uzun süreli sessizliklerden korkmayın;
(Kişinin yanında olmanın ve acısına şahitlik etmenin ona destek sağlayan en değerli faktör olduğunu unutmayın.)

Kişilerin güçlü yanlarına vurgu yapın ve kendilerine nasıl yardım ettikleri konusuna odaklanın;
(Her şeye rağmen ayakta kalabilmiş, çabalıyor birilerine ulaşmaya çalışıyor, yardım arıyor, kendini bırakmamış bu güçlü bir yandır.)

Sakin ve aynı duyguda kalarak onun duygularını anlamaya çalışın.



Yapılmaması Gerekenler

Kişiyi hikayesini anlatması için zorlamayın ve yaşananları uzun uzun ve detaylı olarak açması için teşvik edici olmayın.

Kişinin sözünü yarıda kesmeyin;
(“Ben de böyle şeyler yaşamıştım” şeklindeki ifadelerden kaçının ve kişiyi acele ettirmeyin.)

Yardıma ihtiyacı olan kişiye neler yapıp yapmadığına ya da nasıl hissettiğine yönelik yargılayıcı bir tutum takınmayın;
(“Böyle hissetmemelisin”, “öyle deme/düşünme”, “sakin ol”, “neden..... yapmadın”, “keşke.... yapsaydın”, “yaşadığın için çok şanslısın, şükret bak annen baban hayatta” gibi tepkilerden kaçın.)

Doğru olmayan sözler söylemeyin, boş vaatler vermeyin ve gerçekçi olmayan beklentilere sokmayın;
(“Her şey düzelecek” tarzı ifadelerden kaçın.)

Kişilere başkalarının hikayelerini/durumlarını anlatmayın;
(Raportör gibi soru yağmuruna tutmamak.)

Kişilerin tüm problemlerini onlar için çözmek zorundaymış gibi hissetmeyin;
(Sorun çözmeye değil, dinleyip anlamaya çalışın.)

Olumsuz kelimeler/cümleler kurmayın;
(“Daha da kötüye gidiyor”, “perişan gözüktüyorsun”, “kimse kurtulamaz”, “yapacak bir şey yok”, vb.)

Acıma, ahlânıp vahlanma, söylemediği duyguyu kişiye yansıtmayın ;
(“Çok perişan olmuşsunuzdur, sen de suçluluk hissettin gibi” gibi eylemlerden kaçın.)



AKADEMİK PERSONEL İÇİN DEPREMDEN ETKİLENEN ÖĞRENCİLERLE İLETİŞİM REHBERİ

1. Depremden etkilenen öğrencilerle doğrudan ya da arkadaşları vasıtasıyla iletişim kurmaya çalışın. Onlarla iletişim kurmaktan ve konuşmaktan çekinmeyin. Öncelikli hedef, öğrencilerin yalnız olmadıklarını, önemsendiklerini hissetmeleri için temas kurmaktır. (Ör: Vaktini çok almak istemiyorum. Seni merak ettik. Nasılsın?)
2. Öğrencilerle iletişim kurulurken kısa mesaj (SMS) ve internet tabanlı mesaj uygulamalarına öncelik verin. Depremden etkilenen bireylerin teknolojik araçları şarj etme ve şebeke sorunları yaşayabileceğini unutmayın.
3. Öğrencilerin kısıtlı iletişim imkanlarını ve zamanlarını sizden daha önemli gördükleri durum ya da kişiler için saklıyor olabileceklerini göz önünde bulundurun. Bu sebeple ısrarlı aramalar yapmak yerine arkadaşları aracılığı ile veya diğer yollarla iletişim kurmayı deneyin.
4. Öğrencileri çaresizlik ve yalnızlık duygularından korumak amacıyla destek vermeniz önemlidir. (Ör: Sesini duyduğuma, haber aldığımı sevindim. Yapabileceğim bir şey olduğunda bana ulaş lütfen.)
5. Öğrencilerle iletişim kurarken soğukkanlı olmaya çalışın. İletişim sırasında kendinizi kötü hissettiğiniz durumlar olması oldukça normaldir. Bunu ifade etmeniz öğrenciye zarar vermekten çok anlaşıldığını hissettirebilir. (Ör: Çok üzgünüm. Çok ağır şeyler yaşamışsın. Senin için şu an ne yapabilirim bilmiyorum ama daha iyi olman için elimden geleni yapmaya hazırım.)
6. İletişim kurarken kendi travmalarınız tetiklenebilir ve baş etmekte zorlanabilirsiniz. Duygu düzenlemede zorlandığınız durumlarda iletişim kurmayı başka bir öğretim elemanına devredebilirsiniz.
7. Yapamayacağınız sözler vermeyin ve gerçekçi olmayan ifadelerden kaçınin. Öğrencilere açık, net olun ve doğru mesajlar verin. (Ör: Bu zor günleri birlikte aşacağız.)
8. İletişim sırasında sorular sorarak zorlamak, ayrıntılı bilgi almaya çalışmak yerine dinlemeniz, öğrencinin konuşmasını engellememeniz ve bölmemeniz önemlidir. Kendi merakınızla ilgili sorular sormaktan kaçınin.
9. Basından ya da sosyal medyadan öğrendiğiniz olumsuz bilgileri paylaşmayın (Ör: Televizyondan izliyoruz her şey çok kötü gibi.)
10. Her durumda duygularını paylaşmaya ve umut verici cümleler kurmaya çalışın (Ör: Yaşadıkların için çok üzgünüm. Ben ve diğer arkadaşların yanında olacağız. Bir şeye ihtiyacın olursa ben buradayım.)

İLETİŞİM

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi (PDREM)

Kutlubey Kampüsü, Eğitim Fakültesi, 3. Kat
pdrem@bartin.edu.tr

