

PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY): Acil Müdahale Görevlileri için Psikolojik Özbakım

Uzakta ya da yakında olsun, çevremizde bireyleri, aileleri, tüm toplumu etkileyen farklı türlerde acı veren olaylar yaşanmaktadır. Bu olaylardan her birey farklı etkilenip, farklı tepkiler verebilir. Yaşanan bu tepkilerin yoğunluğu kişiden kişiye değişebilir; örneğin, yaşadıkları olayın türüne ve şiddetine, fiziksel ve psikolojik sağlıklarına, sosyal ilişkilerine, kültürel ortamlarına, yaşlarına, özel gereksinimlerine göre farklı tepki verebilirler. Her insan yaşamdaki zorluklar ile başa çıkmaya yardımcı olacak güçlü yönleri ve yeteneklere sahiptir. Bununla birlikte, bazı insanlar, bir kriz durumundafazladan yardıma ihtiyaç duyabilir.

Psikolojik ilkyardım (PİY), acı çeken ya da yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan insani destek olarak tanımlanabilir. Psikolojik ilkyarımda amaç, travmatik olayların bireylerde neden olabileceği stres belirtilerini olabildiğince azaltmaktır. Bunun yapılması, kişilerin kısa ve uzun vadede baş etme güçlerini ve işlevselliklerini yeniden kazanabilmelerini destekleyip günlük hayatlarını yeniden kurmalarına yardımcı olur. Psikolojik ilkyardımbu konuda eğitimin alan yetişkin herkes tarafından, yeterince güvenli her yerde, kişinin itibarına ve mahremiyetine saygı gösterilerek, uygulanabilir.

Psikolojik ilkyardımanın uluslararası kabul gören 3 temel ilkesi, **izlemek, dinlemek, bağlantı kurmaktır**. Eyleme dönük bu ilkeler, bir kriz durumuna nasıl bakacağınız ve alana güvenle nasıl gireceğiniz, etkilenen insanlara nasıl yaklaşacağınız, onların ihtiyaçlarını nasıl anlayacağınız ve onları pratik destek ve bilgiye nasıl ulaştıracağınız konusunda yol göstericidir.

PİY afetlerde özellikle yaşamsal önem kazanmaktadır. Bu kapsamda afetten etkilenen bölgelerde etkili PİY çalışmalarıyla birey ve toplumlarda olumsuz psikolojik etkilerin artmasının ve yeni risklerin gelişmesinin önlenmesi, iyileşme süreçlerinin olabildiğince hızlandırılması öngörülmektedir.

Bu süreçlerde PİY uygulamaları afet bölgesinde acil müdahale görevlilerinin kendi dayanıklılıklarını korumaları, yoğun çalışma streslerini kontrol altında tutmaları bakımından da gereklidir; görevlilerin psikolojik, zihinsel, fizyolojik gereksinimlerine, bir başka deyişle duruma özgü özbakım ihtiyaçlarına yönelik, vazgeçilmez öneme sahip bir destektir.

ÖNCE KENDİ GÜVENLİĞİNİ SAĞLA!



Sakin ol



Güvende ol



Harekete geçmeden önce düşün

Acil Müdahale Öncesi, Sırası, Sonrasında Kendiniz ve Ekip Arkadaşlarınız için PİY Destekleri

Afet bölgesinde acil müdahale görevlilerin görevlerinin çalışmalarını öncesinde yapılacak hazırlıklarda, afet sırasında müdahale ve sonrasındaki aşamalarında psikolojik ilkyardım temel bir bileşendir. Bu süreçlerde acil müdahale görevlilerinin kendileri ve ekip arkadaşları için PİY bakımından öncelikle şu başlıklar öne çıkmaktadır:

- **Hazırlık Aşamasında:** Sorumluluk ve görev duygusuyla yardım aynı zamanda kendi beden ve ruh sağlığınıza dikkat etmeniz anlamına gelir. Söz konusu ortam ve zamanda yardım etmeye, görev almaya hazır olup olmadığınız hakkında karar verirken:
 - Uzun saatler, belirsiz, değişken, zor fiziksel çalışma ortamlarında bulunacağınızı dikkate alın; farklı yaş, sosyo-ekonomik, kültürel çevre ve eğitim düzeylerinden insanlarla bir arada olacağınızı ve bu koşullarda çalışabilecek toleransa sahip olup olmadığınızı düşünün.
 - Başkalarına yardım etme görevini üstlenirken strese neden olabilecek sağlık durumunuzu, kişisel ve ailenizle ilgili konularınızı değerlendirin (özellikle kendiniz ya da ailenizin söz konusu olaya doğrudan maruz kalması halinde).Sonuç olarak, yardım etmeye/görev almaya karar verdiğinizde, bu defa sizden beklenen hizmeti sunmak için en iyi nasıl hazırlanacağınızı düşünün. Bu kapsamda olay, mevcut hizmetler ve destekler ile emniyet ve güvenlik sorunları hakkında bilgi edinin.
- **Müdahale Aşamasında ve Sonrasında:** Uzun çalışma saatleri, yoğun sorumluluklar, görev tanımının değişebilirliği, iletişim ve yönetimde aksaklıklar ve güvenli olmayan alanlarda çalışmak karşılaşılabilecek stresetkenlerindendir. Görevli/yardım sağlayan olarak, kendinizi insanların güvenliğinden ve bakımından sorumlu hissedebilirsiniz. Yıkım, yaralanma, ölüm veya şiddet gibi yaşantılara tanık olabilir veya bu olayları doğrudan yaşayabilirsiniz. Ayrıca diğer insanların üzüntülerini ve acı hikâyelerini duyabilirsiniz. Bütün bu deneyimler sizi ve ekip arkadaşlarınızı etkileyebilir. Ekip arkadaşlarınızı desteklemek ve onlardan destek alabilmek için kendi stresinizi nasıl kontrol edebileceğinizi düşünün. Stres yönetiminde şu öneriler yardımcı olabilir:
 - Kısa süreler için bile olsa yemek, dinlenmek ve rahatlamak için zaman ayırın.
 - Nöbet/çalışma saatlerinizi makul tutmaya (örneğin 12 saati aşmamaya) ve görev/güvenlik uygun olduğunda uyumaya (günde en az 4 saat) çalışın.
 - Yardım ettiğiniz insanların bütün sorunlarını çözmek gibi bir sorumluluğunuzun olmadığını unutmayın. Onları kendilerine yardım edebilmeleri için yönlendirin.
 - Alkol, kafein, nikotin tüketiminizi, varsa, en aza indirin; reçetesiz ilaç kullanmayın.
 - Ekip arkadaşlarınızın nasıl olduğunu kontrol edin ve onların da sizi kontrol etmesini isteyin. Birbirinizi destekleyecek yollar bulun.
 - Desteklenmek için arkadaşlarınız, sevdikleriniz ve diğer kişilerle konuşun; gördüklerinizi, yaptıklarınızı anlatın, duygularınızı anlatın paylaşın.

Travmatik Stres Halinde Kendiniz ve Ekip Arkadaşlarınız için PİY Uygulamaları

Afet bölgesinde acil müdahale görevlilerininönceden deneyimli, eğitilmiş ve hazırlıklı olmalarına rağmen, afetten etkilenen kişiler karşısında aşırı duyarlılık ya da duyarsızlık gösterme, haksızca öfkeye, tepkiye maruz kalma ve bunalma, yardım edilen insanların durumu, yaşanan acılar ve ihtiyaçları karşısında çaresizlik, yetersizlik hissetme ve tükenmişlik durumunun diğer ön belirtileri ortaya çıkabilir.

Bu travmatik stres belirtilerine/tepkilerine başlıca şu örnekler verilebilir:

Fiziksel Tepkiler: Baş dönmesi, çarpıntı, yüksek tansiyon, bulantı, kusma, ishal, aşırı yorgunluk, bitkinlik, ağlama, boyun, baş ve sırt ağrıları, mide yanması, soğuk terleme, ağız kuruluğu, titreme, vd.

Psikolojik Tepkiler: Artan kaygı, uyuma zorluğu, kabus görme, sinirlilik, gerginlik, unutkanlık, konsantrasyon problemleri, boş boş uzaklara bakma, aynı konuyu defalarca düşünme, kararsızlık, ses ve hareketlerden irkilme vd.

Davranışlarda Değişiklik: Çevresindekilere güveni kaybetmeye başlama, çabuk kızma, sızlanma, konuşma ve iletişim kurmada güçlük, duygu yoksunluğu (hiçbir şey hissedememek), insanlara karşı daha az sabır gösterme, tartışma, insanlara fazla bağımlılık, hareketlilikte azalma, aşırı hareketlilik vd.

Afet bölgelerinde, acil müdahale görevlerinde çalışırken, birey olarak ya da ekip içinde bu tür ve benzer tepkilerin ortaya çıkması normaldir. Bu durumda önerilebilecekler:

- Kendinizin ya da ekip arkadaşlarınızın daha iyi hissetmeniz için mümkün olduğunca görevinize, performansınıza odaklanın; söylentileri kontrol edin.
- İnsanlardan uzaklaşmayın, arkadaşlarınızla konuşun/konuşmaya teşvik edin. Anlatın, dinleyin, tartışmayın. Yoğun duygular yaşayanlar karşısında sakin olun, gerekirse kişiyi toplu bulunan ortamın dışına çıkaracak bir çözüm üretin.
- Korkunuzu, etkisiz kalma ya da işe yaramama duygusunu çevrenizdekilerle birlikte, aidiyet, sıcaklık ve güvende hissederek, yenmeye çalışın. Sakinliğinizi korumaya, yönlendirici olmaya çalışingayret edin.
- Banyo, yemek, uyku, dinlenme ihtiyaçlarınızı mümkün olduğunca hızlı karşılamaya yönelin/yardım edin.
- Yaşanılanları yazıya dökmek, resim çizmek, kısa yürüyüş/spor yapmak, şarkı söylemek, ya da malzeme bakımı vd. uygulanması basit faaliyetler de yardımcı olabilecektir.

Unutmayın yalnız değilsiniz, değiliz! Bir afeti yaşayan kadar o afet ortamında çalışan da etkilenir. Duygularımızı paylaşır birbirimize destek olmak her zaman mümkündür.

Uluslararası Medikal Kurtarma Ekipleri Derneği (UMKE-DER)

E-posta: info@umkeder.org

Bu çalışmada Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Pan-Amerikan Sağlık Örgütü (PAHO) tarafından saha çalışanları için yayınlanan Psikolojik İlk Yardım (Psychological First Aid) bilgilerinden de yararlanılmıştır.
World Health Organization / WHO (2011) <https://www.who.int/publications/item/9789241548205>
Türkçe: DSÖ / Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber, Türk PDR Derneği (2014).
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_tur.pdf;jsessionid=59E1D5E4165E43E48A8249B8F8049422?sequence=48
Pan American Health Organization / PAHO (2020). Psychological First Aid: Stronger Together. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/42495>