

PSİKOLOJİK İLK YARDIM: AFET MAĞDURLARININ İYİ OLMALARINI NASIL DESTEKLEYEBİLİRİZ?

Afetten etkilenen kişilerle çalışan uzmanlar ve araştırmacılar afet ardı çıkan ilk duygusal tepkilerin ağırlığını azaltmakta "Psikolojik İlk Yardım"ın (PİY) yararlı olduğunda hemfikirdir.

PİY: Güvenlik, sükûnet, diğerleriyle bağ, umut ve kendine yeterli olma gibi özelliklerin olduğu bir ortam yaratılır.

Şunları Yapın:



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

Şunları Yapın:

- Aileyi, çocukları, ana–babaları, diğer yakınlarını mümkün olduğunda bir araya getirin (diğerleriyle bağ),
- Kendi ihtiyaçlarını karşılamakta kendine yeterli hissetmesini cesaretlendirin,



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

Şunları Yapın:

- Kişileri devlet veya devlet dışı organizasyonlara yönlendirin. Onların nasıl ve neleri sağlayabileceği ve ne şekilde ulaşabileceği konusunda bilgi verin (umut),
- Kişiler farklı korku ve endişe ifade ederler ve farklı ihtiyaçlar bildirirlerse gerekli servislerin olduğunu belirtin (umut).



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

Şunları Yapın:

- İnsanların gıda ve barınma gibi temel gereksinimlerini acil tıbbi ihtiyaçları sağlanır.

Yineleyen, basit, doğru bilgi sağlanır (güvenlik).

- Kendi öykü ve duygularını aktarmak istediklerinde dinle.

İyi hissetmenin tek bir biçimi yoktur (sükûnet),



Türkiye Psikiyatri Derneği

Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

Şunları Yapın:

- Kişiler kötü hissettiğinde bile şefkatle dostane ol (sükûnet),
- Afet veya travmanın etkilerinin giderilmesi ile ilgili çalışmalar hakkında doğru bilgi verin (sükûnet),
- Afetzedelere yakın arkadaşları ve sevdikleri ile ilişki kurmalarında yardım edin (diğerleriyle bağ)



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

PSİKOLOJİK İLK YARDIM: AFET MAĞDURLARININ İYİ OLMALARINI NASIL DESTEKLEYEBİLİRİZ?

Şunları Yapmayın!



Afetlerin ardından hükümetler ve yardım örgütleri genel toplum ve mağdurların stres veren zorluklarını azaltmada önemli bir rol oynar.

Gıda, giysi, barınak ve benzer temel gereksinim kaynaklarının adil şekilde dağıtılması, sağlık bakım hizmetlerine hızla ulaşılması güveni pekiştirir sonucu olumlu yansır. Toplumun iyiliği için yardım ve müdahalelerin etik ilkelere uygun olmalıdır.



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

Şunları Yapmayın!

- Tutamayacağınız sözler vermeyin.
(umudu azaltır)
- Kişilerin hizmetlere ihtiyaç duyduğu bu devrede var olan hizmetleri ve kurtarma aktivitelerini uluorta eleştirmeyin (umudu ve sükuneti azaltır)



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

Şunları Yapmayın!

- Kişileri öykülerini anlatmaya, hele kişisel detaylara girmeye zorlamayın (sükuneti azaltır),
- “Her şey iyi olacak” veya “en azından sen hayattasın gibi basit güvenceler vermeyin (özyeterliliğini azaltır),



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi

Şunları Yapmayın!

- Kişilere şunu hissedeceksin, şunu yap gibi ne yapacağını dikte etmeyin (özyeterliliğini azaltır),
- Afetzedelere, onların kişisel davranışları veya inançlarıyla ilgili olarak niye bu olayları yaşadıklarını söylemeyin (özyeterliliğini azaltır),



Türkiye Psikiyatri Derneği
Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi