

# Psikolojik İlk Yardım

---

# Eğitimin Amacı

---

- Afetzedelere yönelik Psikolojik İlk Yardım bilgisini uygulayabilme
- Psikolojik İlk Yardım Temel Bilgilerini Kavrayabilme
- Müdahale temel prensiplerinin anlaşılması

# Afetlerin Olumsuz Psikolojik Sonuçları

---

- Psikiyatrik sorunlar
- ‘Anormal’ yas

# Ruhsal Travma

---

Bir ya da daha çok tehdit edici ve rahatsız edici travmatik olaya karşı verilen kişisel tepki ve deneyimdir.

- ✓ Olay beklenmedik ve anidir,
- ✓ Birey savunmasızdır,
- ✓ Önlemek için hiçbir şey yapılamaz

---

**Travmatik olaya karşı gösterilen tepkiler:**

**Anormal bir olaya gösterilen normal tepkilerdir.**

# Ruhsal Travma Kaynakları

---

Doğal afetler

Fiziksel saldırı

Cinsel saldırı

Mülk kaybı

Fiziksel kayıp

Suç olayları

Ölüm sonucu kayıp

İlişki kaybı

Bir trajediye şahit olma

Tehlike altında olmak

Mevki kaybı

# Ruhsal Travma Aşamaları

---

Şok

Tepki

Yeniden değerlendirme

Uyum

# Şok

---

Savaş ya da kaç tepkisi

Adrenalin salgılama, kalp atışlarının sıklaşması, vücudun stres karşısında verdiği diğer tepkiler

Mantıklı düşünme ve hareket becerisinin azalması kendini kaybetme

Yaşadıklarına inanamamak, bunların bir rüya olduğunu düşünmek

Duygusal karmaşa (heyecan, gerginlik, sinirlilik, öfke, bunalma, çaresizlik)



# Tepki aşaması

---

Durumdan kaçınma

Rüyalar ve kabuslar

Gerginlik, korku

Artan huzursuzluk, kendini toplumdan dışlama ve depresyon

Hayatta kalmaya çalışma, suçluluk ve yas gibi duygularla kaplı olmak

# Yeniden Değerlendirme

---

Tepki aşamasında verilen tepkilerin daha düşük şiddette devamı

Günlük hayata ilginin artması

Gelecekle ilgili planlara aktif katılım

# Uyum

---

Bireyin bu yaşamı kabullenmesi

Gelecekle ilgili uzun vadeli planlar yapabilir hale gelinmesi

---

Kayı kabullenmenin  
yolu...

yas tutmak...

A solid blue horizontal bar at the bottom of the slide.

---

## İnsanlar neden farklı yas tepkileri verirler?

Ölen insanla geçmiş ilişki  
Yas tutan kişinin geçmiş yaşantısı  
Ölen kişinin yaşı  
Kaybın ani olup olmaması  
Ölen kişinin ölüm şekli  
Kültür

# PSİKOLOJİK İLK YARDIM

---

KRİZ SONRASINDA ATILMASI GEREKEN İLK  
ADIM

# Nedir??

---

İhtiyaç ve kaynak değerlendirmesi ile başlayan

Etkilenen kişilerin duygularını ve yaşadıklarını ifade etmelerine olanak vererek rahatlamalarını sağlayan

Temel psikolojik bilgilerin etkilenen kişilere iletilmesi aracılığıyla kişilerin yaşadıklarını, hissettiklerini anlamlandırmalarına yardımcı olan dinleme, destekleme, anlama ve yardımcı olma etkinlikler bütünüdür.

---

**Psikolojik ilk yardım için doktor  
olmanız gerekmez...**



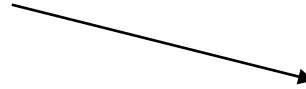
# Psikolojik ilk yardımın 5 adım vardır:

---

Psikolojik ilişki kurmak



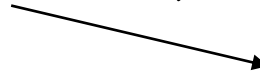
Problemin boyutlarını araştırmak



Olası çözümleri araştırmak



Somut adımlar atılmasına yardımcı olmak



İzlemek

# Psikolojik İlişki Kurmak

---

**Amaç:** Desteklendiğinin  
hissettirilmesi, duygusal yoğunluğun  
azaltılması, problem çözme  
becerilerinin canlandırılması

## Doğrular:

Konuşmayı sağlamak, davet  
Durum ve duyguların dinlenmesi  
Fiziksel temas  
Anlaşıldığının belirtilmesi

## Yanlışlar:

- Başka hikayenin (kendi hikayemizin) anlatılması
- Durum ve duygunun göz ardı edilmesi
- Yargılamak- taraf tutmak

# Problemin boyutlarının araştırılması

---

**Amaç:** Acil olan-olmayan gereksinimlerin belirlenmesi

## Doğrular:

- Geçmişten gelen riskleri belirlemek, bugünü sorgulamak, yakın geleceği planlamak
- Açık uçlu soru sormak, olayı anlaşılır kılmak
- Hayati tehlikenin değerlendirilmesi

## Yanlışlar:

- Kapalı uçlu soru sormak
- Farazi konuşmak, müdahale dilini halka indirmeden sohbete girmek
- Tehlike işaretlerini görmezden gelmek

# Olası çözümlerin araştırılması

---

**Amaç:** Çözümlerin saptanması

## **Doğrular:**

- Bu ana kadar yapılanlarının sorulması,
- Yapılabileceklerin araştırılması, alternatiflerin sunulması,
- Yeni davranış / yeni tanım / dış yardım / çevre değişikliği
- Öncelikleri belirlemek

## **Yanlışlar:**

- Sınırlı görüş ile yetinmek
- Engellerin araştırılmaması

# Somut adımların atılmasına yardımcı olmak

---

**Amaç:** Acil gereksinimlere acil çözümler uygulamak

## Doğrular:

- Hayati tehlikenin önlenmesi
- Birey kendi davranışlarını yönlendirebilecek güçte ise:
  - Destekleyici yaklaşımBirey kendi davranışlarını yönlendirebilecek güçte değilse:
  - Yönlendirici yaklaşım
- Kısa dönem amaçları belirlemek

## Yanlışlar:

- Herşeyi birden çözme girişimi
- Bağlayıcı uzun vadeli hedefler belirlemek
- Çekingen olmak

# İzleme

---

**Amaç:** Acil hedeflere ulaşıldığından emin olmak, acil olmayanlara odaklanmak

## Doğrular:

- İzleme için anlaşmanın yapılması
- Yapılanların değerlendirmek

## Yanlışlar:

- Detayları havada bırakmak bunları kişinin kendisinin yapacağını varsaymak
- Değerlendirmeyi başkasına bırakmak

# Afetten Etkilenenlerle İletişim Kurarken Rehberlik İlkelerini Uygulayın:

---

- Eğer kişi deneyimleri hakkında konuşmak istiyorsa dinleyin.
- Zarar vermemeye özen gösterin, ilişkilerinizi istismar etmeyin.
- Bağımlılık yaratmayın.
- Kişinin yeniden kendine saygı duymasını sağlayın.
- Kendinizi karşınızdakinin yerine koyarak anlamaya çalışın.
- Duyarlı olun, ilgi gösterin.

- 
- Yardımcı/ kolaylaştırıcı olun.
  - Bakım değil, yardım sunun.
  - Açık, net ve anlaşılır olun.
  - İçten davranın, güven verin.
  - Saygı duyun, yargılamayın.
  - Olumlu yaklaşın.
  - Tarafsız olun.
  - Pratik olun, olanaklar konusunda gerçekçi olun.
  - Yetenekleriniz abartmayın.



## Yönlendirme

---

Kişinin acil dönemde gösterdiği tepkiler uzun süre devam ediyorsa;

Kişi günlük aktivitelerini sürdüremiyorsa;

Kişiye yardımcı olamadığınızı düşünüyorsanız bir ruh sağlığı profesyoneline yönlendirmelisiniz.

# AFETZEDELERLE ETKİLİ İLETİŞİM

# Öfkeli Afetzedeye Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

# Öfkeli Bir Afetzedede Karşısında Yapılması Gerekenler?

---

**Sakin kalmak**

**Saygı duymak**

**Aktif dinlemek**

**Dikkatle dinlemek**

**Öneri verirken  
dikkatli olmak**

**Öfke uyandıran  
noktaları belirlemek**

# Öfkeli Bir Afetzedede Karşısında Yapılmaması Gerekenler?

Onun yaşadığı öfkeyi kişisel olarak üzerinize alınmayın. Şunu unutmayın: Karşınızdaki kişinin öfkesi size yönelmiş bile olsa sizinle ilgili değildir. Kişi hayatındaki herhangi bir duruma ya da sizin temsil ettiğiniz bir kişiye ya da kuruma öfkeliidir.

Karşınızdakine asla, *“Sinirlenmeyin../Sinirlenmeye ne gerek var..”* demeyin.

Tartışmaya girmeyin.

Eğer o şaka yapmıyorsa, şaka yapmaya kalkışmayın. Konuyu espri ile hafifletmeye çalışmayın.

---

**Ağlayan Afetzedeye  
Nasıl Yardımcı Olabiliriz?**

**Sessiz Afetzedeye  
Nasıl Yardımcı Olabiliriz?**

---

# TEŞEKKÜRLER