

# PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMA KILAVUZU

## Psikolojik İlk Yardım Nedir?

Psikolojik ilk yardım acı çeken, duygusal sıkıntı yaşadığını bildiğimiz birine destek olmaktır.

## Neden uygulanır?

Duygusal destek ihtiyacı fark edildiğinde, bir bardak su, çay ya da kahve önermek, ismiyle seslenmek gibi tanıdık şeyler iyi bir başlangıçtır. Küçük bir detaya dikkat çekmek, yapılabilecek basit işlere yönlendirmek, tanıdık insanların ve aktivitelerin görülmesi, kişinin korkusunu yenme yeteneğini güçlendirir.

## Nerede uygulanır?

Bu destek ilk olarak olay/kaza yerinde verilir. Kişinin rahatça ilişki kurabilmesi için imkânlar uygun olduğunda psikolojik ilk yardımı özel olarak konuşabileceğiniz bir yerde vermeye çalışın.

**Onaylarsa,** "Daha güvenli ve sessiz bir alanda konuşabi-



## Ne zaman uygulanır?

Stres altındaki kişilerle ilk karşılaştığınız anda psikolojik ilk yardım sağlayabilirsiniz. Bu yardım genellikle afet sırasında ya da afetten hemen sonra uygulanır. *Bu yardım olayın süresine ve çeşidine göre bazen günlerce ya da haftalarca sunulabilir.*

## Kime uygulanır?

Psikolojik İlk Yardım, yakın bir geçmişte ciddi bir kriz durumuna maruz kalmış stresli insanlar içindir. Psikolojik ilk yardım hem çocuklara hem yetişkinlere uygulanabilir. Fakat herkes psikolojik ilk yardıma ihtiyaç duymayabilir ya da bu yardımı istemeyebilir. Bu durumlarda yardım istemeyen kişileri zorlamayın, sadece destek istediklerinde gelebileceklerini ve sizi nerede bulabileceklerini söyleyin.

## Ön hazırlık: Psikolojik ilk yardım vermeye başlamadan önce bu bilgileri toplayın.

1. Kriz durumu (kaza, deprem, sel, heyelan, yangın vd.) hakkında bilgi edinin.
2. Alanda var olan hizmet ve destekler hakkında bilgi sahibi olun.
3. Güvenlik ve emniyet koşulları hakkında bilgi sahibi olun.

Psikolojik İlk Yardım'ın 3 temel aşaması vardır: İzle, dinle ve bağ kur.

# Psikolojik İlk Yardım'ın 3 temel aşaması vardır: İZLE - DİNLE - BAĞ KUR

## A- İZLE

### 1. Güvenliği kontrol edin.

- *Güvende olduğundan emin olmadan hareket etme.*
- Etrafta bir tehlike var mı? *Varsa kendinizi koruyun.*
- Siz tehlikede misiniz? *Güvenliğinizden emin olana kadar başkasına destek olmak için harekete geçmeyin.*

### 2. Acil temel ihtiyaçları olan kişileri kontrol edin.

- *Rolünü tanımla, yapabileceklerini bil, yapamayacaklarını kimler yapabilir öğren ve not et.*
- Yaralı, tıbbi desteğe ihtiyacı olan var mı? *Varsa bölge, sayı ve ihtiyacı not edin.*
- Tehlikeli bir durumdan (enkaz, yangın vb.) kurtarılmaya ihtiyacı olan var mı? *İhtiyacı not edin.*
- Acil temel ihtiyacı (kıyafet, beslenme, barınma) olan var mı? *İhtiyacı not edin.*
- İhtiyaçları karşılamak için destek alabileceğin kimler var? Kişi ve kurumların verdiği destekler ne, nerede, ne kadar bilgisini alın ve onlara destek ihtiyacı duyan kişiler hakkında bilgi verin.

### 3. Ciddi stres tepkileri gösteren insanları kontrol edin.

- *Kimlerin sana ihtiyacı var, belirle.*
- Hareketsiz, aşırı tepkisiz, şoka girmiş diyebileceğin birileri var mı? *Varsa not edip en yakın sağlık ekibine haber verin.*
- En çok kimler stres altında ve neredeler?

## İstemezlerse asla zorlamayın

## B- DİNLE

### 1. Desteğe ihtiyacı olabilecek insanlara yaklaşın.

- **Yaklaş**
- Kişiye, kültüre uygun görüldüğünüzden emin olarak gidin.
- Kendinizi ve kurumunuzu (varsa) tanıttın.
- Destek isteyip istemediğini sorun.
- İstemediğini söylerse gelecekte size ulaşabileceği yer hakkında bilgi verin ve yanından ayrılın.
- Destek istediğinde konuşabilmek için güvenli, sessiz bir yere gitmeyi önerin. İstemezse zorlamayın.
- Kişi stresli veya huzursuz görünüyorsa sakinleşmesi için su içmesini önerin.

### 2. İnsanların ihtiyaç ve kaygılarını sorun.

- **Sakinleştir**
- Kişilerin ihtiyaçları görünür şekilde belli olsa dahi mutlaka kendilerine sorun
- Önce neye ihtiyaçları olduğunu söylemeleri için destek verin. -*Kişiler bazı durumlarda zamana ve mekana uygun düşünemeyebilir, desteklemeniz zihinlerini toplamalarını sağlar.*

### 3. İnsanları dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun.

- **Sakinleştir**
- Konuşmak isteyip istemediğini sorun.
- **İstemezlerse asla zorlamayın.**
- Yoğun endişe veya kaygı yaşıyorsa sakinleşmesine destek olun. (Su içmek, derin nefes almak vb.)
- Olanları anlatmak isterse dinleyip destek olmak istediğini söyleyin.
- Kişinin can güvenliğinden emin olun.
- *"Merhaba benim adım ....., .... kurumunda çalışıyorum. Zor bir durum yaşandı (siz detaylandırın) sizi etkilediğini biliyorum, geçmiş olsun! İsterseniz ihtiyaçlarınızı için size destek olabilirim."* (Bekle ve dinle)

**Onaylarsa,** "Daha güvenli ve sessiz bir alanda konuşabiliriz. Size hangi konuda destek olabilirim? İhtiyaçlarınız nedir?" **Kişi stres veya kaygısından odaklanmakta ve iletişim kurmakta zorlanıyorsa,** "Su içmek ister misiniz? İsterseniz beraber 3 kere derin nefes alalım sonra konuşmaya devam edelim," gibi önerilerde bulunun. **Onaylamazsa,** "Cevabınız için teşekkürler. Eğer size destek olacağım bir şey aklınıza gelirse ben ..... olacağım. İsteddiğiniz zaman gelebilirsiniz," diyerek ayrılın.

## C- BAĞ KUR

### 1. İnsanların temel ihtiyaçlarını bildirmelerine ve hizmetlere ulaşmalarına yardım edin. *Koordinasyon hakkında bilgi edin ve yönlendir.*

- En önce su, yiyecek, barınma, giysi ve sağlık ihtiyaçlarını giderin.
- Özel ihtiyaçlarını (çocuğu için mama, bez vb.) öğrenin ve karşılamaya çalışın

### 2. Problemleriyle baş etmelerine yardım edin.

- İhtiyaçlarını karşılayabilmeleri için doğru bilgileri verin (nereden yiyecek bulabilir vb.). Sorunlarına cevap bulabilecek olması kendisini güçlü hissettirecektir
- Geçmişte zor durumlar ile baş edebildiğini gösterecek örnekler sorun. Güncel durumda geçmişte sahip olduğu başa çıkma becerilerini hatırlamak kendisini güçlendirecektir.

### 3. Bilgi verin. Durum ve kendilerini bekleyen süreç hakkında net ve doğru bilgi verin.

- Olayı, olaydan kimlerin nasıl etkilendiğini net bir şekilde anlatın.
- Güvenlikleri ve hakları ile ihtiyaçları olan hizmetlere nasıl ulaşacaklarını anlatın.

### 4. İnsanların sevdikleriyle bağlantı kurmasına ve sosyal destek almasına yardım edin.

- Yakınları varsa bir arada olmaları için destekleyin.
- Sevdikleri kişilerin bir şekilde sesini duyabilmesi için çözüm önerin.

• Manevi desteğin iyi geleceğini söylerse destek olun.

*"İhtiyaçlarınızı söylediğiniz için teşekkürler. Derhal bunların karşılanması için hem sizi bilgilendireceğim hem de temini için çalışacağım" (Acilse derhal harekete geçin) "Size yaşanan durum hakkında bilgi vermeme ister misiniz?" (Ne yaşandıysa duygularını paylaştığını belirten ifadeler ile durumu kısaca özetleyin) "Eminim bugüne kadar zorlandığınız birçok durumla baş ettiniz. Önceki tecrübelerinizde size ne iyi gelmişti?" (Bekle ve dinle) "Konuşmak istediğiniz bir arkadaşınız veya akrabanız var mı? Görüşmeniz için size destek olmaya çalışacağım."*

**Yardıma sonlandırma:** Bu başlıkta amacınız siz kişinin hayatından gittikten sonra onu nelerin beklediğine dair net bilgi vermeniz.

- Durumu baştan sona özetleyin,
- Neden sizin desteği bitirdiğinizi net olarak anlatın,
- Sizden sonra birisi olacaksa onun bilgilerini verin,
- İhtiyaçlarını karşılamak için bilgilerin üstünden geçin.

*"Sizinle ... gündür beraberiz. İlk gün ... konularda ve devamında ... konularda size destek olmaya çalıştım. Siz bu süreçte benimle iş birliği yaptınız, kendinize ait ihtiyaçları belirlediniz, bu ihtiyaçları benimle paylaştınız ve size destek olmama izin verdiniz. Çok teşekkürler. Şimdi ben bir başka çalışma için ....'a gideceğim. Siz süreçte bir başka kurum/arkadaş ile devam edebilirsiniz. Bunu istiyor musunuz? Bu zamana kadar yaptığımız görüşme ve çalışmaları onunla paylaşmamı onaylar mısınız?" ■*



Yavuz Sultan Selim Mah. Cibali Cad. No:31 Fatih / İstanbul  
t: (+90) 212 635 3835 • m: mavikalem@mavikalem.org  
www.mavikalem.org • f: MaviKalemDerneği  
t: MaviKalem • i: mavikalemderneği  
Mavi Kalem Danışma Hattı: +90 850 441 62 84