

Yapın

- » Dürüst ve güvenilir olun.
- » İnsanların kendi kararlarını verme haklarına saygı duyun.
- » Kendi önyargılarınızın ve eğilimlerinizin farkında olun ve onları bir kenara bırakın.
- » İnsanları şu an yardım istemeseleri dahi ileride istediklerinde yardıma ulaşabilecekleri konusunda bilgilendirin.
- » Mahremiyete saygı gösterin ve gerekiyorsa hikâyeleri gizli tutun.
- » Kişilerin kültürüne, yaşına ve cinsiyetine uygun bir şekilde davranın.

Yapmayın

- » Bir yardım sağlayıcı olarak ilişkilerinizi kötüye kullanmayın.
- » Yardım karşılığında para ya da herhangi bir iyilik istemeyin.
- » Yerine getiremeyeceğiniz sözler ya da yanlış bilgiler vermeyin.
- » Becerilerinizi abartmayın.
- » Kişileri yardım almaya zorlamayın, ısrarcı ve rahatsız edici olmayın.
- » Size hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmayın.
- » Kişilerin hikâyelerini başkalarıyla paylaşmayın.
- » Kişileri eylemleri ya da duygularından ötürü yargılamayın.



- ❖ Psikolojik ilkyardım, herkesin verebileceği bir destek türüdür.
- ❖ Temel olan etkileşim içinde olmak ve orada hazır bulunmanın getirdikleridir
- ❖ Ümit ve güven duygularını oluşturmak önemlidir.
- ❖ Destek sadece bazı tekniklerin uygulanmasına dayanmaz, aynı zamanda diğer insanlarla ilişkilerimize bağlıdır.

Pursaklar RAM İletişim:
Tel: 03123994523
Adres: Saray Cumhuriyet Mah. Fatih Sultan
Mehmet Cad.No28 Pursaklar/ Ankara
Web Sitesi: <http://pursaklarram.meb.k12.tr/>



2019
PURSAKLAR
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK İLK YARDIM



Pursaklar Rehberlik ve Araştırma Merkezi-
2020

NEDİR?

- Psikolojik ilk yardım (PİY), acı çeken ya da desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan **insani ve destekleyici müdahale** olarak tanımlanmaktadır.
- Amaç; temel güven duygusunun yeniden tesisi, sakinleştirme, öz yeterlilik ve toplumsal yeterlilik duygusunu teşvik etme, sosyal destek mekanizmasını harekete geçirme, umut aşılama.

NE ZAMAN?

- PİY kriz olayından etkilenen insanlara **hemen** yardım etmeyi amaçlamaktadır. Stres altındaki kişilerle ilk temasa geçtiğiniz anda psikolojik ilk yardım sağlayabilirsiniz. Bu yardım genellikle **olay sırasında ya da olaydan hemen sonra** uygulanır. PİY için ilk 48 saat çok önemlidir.

NEREDE?

- PİY, yeterince güvenli her yerde sunulabilir. Bunun için genellikle olay/kaza yeri veya yardım hizmetlerinin verildiği sağlık merkezleri, sığınaklar, kamplar, okullar ve gıda gibi yardımların dağıtıldığı tesisler önerilir. İmkânlar uygun olduğunda psikolojik ilk yardımı **özel olarak konuşulabilecek bir yerde** vermeye çaba gösterilmelidir.

8 BASAMAKLI PİY MODELİ

- ➔ İlişki ve Bağ Kurma: **İzle-Dinle-Bağ Kur**
- ➔ Güvenlik ve Konforun Sağlanması: **Güven ihtiyacından kaynaklanan kaygıların giderilmesi**
- ➔ Dengeleme (Stabilizasyon): **Duygusal olarak sakinlik ve denge halinin sağlanması**
- ➔ Bilgi Edinme: **Gözlemler, bireylerle yapılan görüşmeler ve/veya ihtiyaç analizi formlarının kullanılması**
- ➔ Temel İhtiyaçlar Konusunda Yardımcı Olma: **Öncelikle aciliyeti olan ihtiyaçların tespiti**
- ➔ Sosyal Destek: **Mevcut sosyal kaynaklar ile buluşturmak ve paylaşımı artırmak, yeni sosyal kaynaklar oluşturmak**
- ➔ Bilgilendirme: **Temel İhtiyaçların ne zaman ve nerede karşılanacağı, tssb ile başatme stratejileri hakkında bilgi verme**
- ➔ İşbirliği Kurulabilecek Diğer Hizmetlerle İlişkilendirme: **PİY sürecinin sonlandırılması ya da ekiplerin görev değişimi gibi durumlarda çalışmanın hangi kurum veya kişiler tarafından sürdürüleceği gibi konularda bilgi vermek**



İzle

- Güvenliği kontrol edin.
- Acil temel ihtiyaçları olan kişileri kontrol edin.
- Ciddi stres tepkileri gösteren insanları kontrol edin.



Dinle

- Desteğe ihtiyacı olabilecek insanlara yaklaşın.
- İnsanların ihtiyaç ve kaygılarını sorun.
- İnsanları dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun.



Bağ Kur

- İnsanların temel ihtiyaçlarını bildirmelerine ve hizmetlere ulaşmalarına yardım edin.
- Problemleriyle başatmelerine yardım edin.
- Bilgi verin.
- İnsanların sevdikleriyle bağlantı kurmasına ve sosyal destek sağlamasına yardım edin. (Erdur Baker, 2014)

Kriz Durumunda Özel İlgiye İhtiyaç Duyabilecek Kişiler (İncinebilir Gruplar)

- Çocuklar (ergenler dahil)
- Fiziksel ve zihinsel yetersizlikleri olanlar (yaşlılar, hamileler, ciddi ruhsal bozuklukları olanlar, görme ve duyma güçlüğü yaşayanlar)
- Kadınlar
- Bazı etnik gruplar, ayrımcılık ve ya şiddet riski altında olan kişiler