

Akut dönemde psikososyal müdahaleler

CEYDA YILMAZÇETİN
UZMAN PSİKOLOG

AKUT DÖNEMDE DESTEK

- ▶ TEMEL İHTİYAÇLARIN VE GÜVENLİĞİN SAĞLANMASI
 - ▶ Barınma, beslenme, sağlık ve güvenliğin sağlanması için yardım çalışanlarına eşlik etmek
 - ▶ Etkilenen kişilerle iletişimi başlatmak
 - ▶ Psiko-sosyal desteğe ihtiyacı olanları tespit etmek
- ▶ TOPLUM VE AİLE DESTEĞİ
 - ▶ Aile bireylerini yan yana getirme, yas ile ilgili ritüellerin gerçekleştirilmesini kolaylaştırma, travma ve yas süreci ile ilgili bilgilendirme, sosyal bağları yeniden güçlendirecek etkinlikler düzenlemek
- ▶ PSİKOSOSYAL DESTEK
 - ▶ İlk adımda tespit edilen gruplara veya bireylere müdahale çalışmaları
- ▶ UZUN SÜRELİ DESTEK

Psikososyal Müdahalelerde...

- Ergenler olaydan etkilenen aciz değil, hayatta kalmış güçlü kişilerdir.
- İçinde buldukları kültürel özellikler göz önünde tutulmalıdır.
- Sorunlarla başa çıkma kapasitelerinin önünün açılması veya geliştirilmesi esastır.
- Müdahaleler sade, destekleyici ve anlamlandırma sürecini kolaylaştıran nitelikte olmalıdır.
- Yaşanan deneyimin sıra dışı bir durum olduğu, tepkilerinin de anormal duruma verilen normal tepkiler olduğu vurgulanmalıdır.

Travmanın Gelişim Üzerindeki Etkileri

“Kendilik” algısı oluşturma

Olumsuz kendilik algısı; uç başetme yöntemleri (riskli davranışlar)

Aileden bağımsız olma, akran grupları ve otonomi

Arkadaş ilişkilerde yetersiz hissetme, bir gruba dahil olamama, otonomi kazanamama

Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında bağlantı kurabilme ve üzerinde düşünme

Tüm bağların kopması, şimdiye odaklı düşünme ve karar verme eğilimi

Gençlik dönemindeki Belirtiler

- Davranış sorunları (yalnızlık, madde-alkol tüketimi, suça yönelme, evden kaçma, intihar düşüncesi)
- Özgüven sorunları (suçlama, kontrol kaybı)
- Yaşından büyük davranmak ya da hızlı yaşamak
- Öfke
- Kendiyle aşırı meşgul olmak
- Kaygı hali, psikosomatik tepkiler, uyku-yeme problemleri

Yas Tutan Ergenlerde...

- Meydan okuma eğilimi
- Yardım istemez gibi görünme
- Refakat ve kabullenilme ihtiyacı
- Otonomi için çabalamak ama yas sürecinde ailesine ihtiyaç duyması

Ergenlerde yası çalışırken

- Ölüm hakkındaki yanlış veya gerekdişi algılara dikkat edilmeli
- Saė kalan olmaya dair suçluluk duyguları çalışılmalı
- Yalnız kalmasına izin verirken yalnız hissettirmemeye zen gösterilmeli
- Aktif dinleyici olmalı
- Başkalarının beklentilerinden korumalı
- Yadigarlar, hatıralar, ritüellere alan tanınmalı
- Hayal kurma, espri, müzik, sanat, yemek pişirme, dışarıda takılmak, şiir, egzersiz, anı kutusu, günlük vb. dışa vurum tekniklerinden yararlanılmalı

Yas Sürecini Zorlaştıran Faktörler

- Uzađa gönderilmek
- Cenazeden/veda ritüellerinden uzak tutulmak
- Kararlara dahil edilmemek
- Okula konsantre olamamak
- Diđer insanların sözleri ve gariplikleri

Yardımda bulunurken çerçevemiz

1.KOGNİTİF DEVAMLILIK

- bilgilendirme

2.ROL DEVAMLILIĞI

- başedebilecekleri küçük işler
- yardım etmeleri

3.SOSYAL DEVAMLILIK

- arkadaş kontakları
- yalnız bırakmama
- haberleşme

4.TARİHİ SÜREKLİLİK

- yine eskisi gibisin,bunlar
- anormal duruma verilen normal tepkiler

5. DUYGUSAL SÜREKLİLİK

- önemsemek
- dinlemek
- konuşmak

6. PSİKOLOJİK DEVAMLILIK

- aktiviteler

Ergenlerle Çalışırken...(1)

- ▶ Onlardan yardım isteyerek işlevselliğini arttırın (çadır veya masa kurma, yemek dağıtımı gibi küçükleri organize etmeye yardımcı olabilir)
- ▶ Yeniden güven kurun: her aşamada onun hızında ilerleyin
- ▶ Bilgilendirin: Ne yaşandı, biz kimiz, ne yapıyoruz, nasıl yardımcı olabiliriz
- ▶ Olaydan etkilenen ergenlere yaşadıklarına dair konuşma ve duygularını ifade etme fırsatı verin
- ▶ Yaşadıklarını anlamlandırmalarına ve başa çıkma becerilerini hayata geçirmelerine yardımcı olun

Ergenlerle Çalışırken...(2)

- Kabullenme sürecine destek olun (korku, kendini suçlama/kızma, sevmemek gibi duygu ve düşünceleri çalışılabilir)
- Rahatlama çalışmaları uygulayın ve öğretin
- Akran desteği ve sosyalleşme desteği için etkinlikler düzenleyin: Çay saatleri, film, müzik geceleri yaparak ilişki kurulabilir.
- Grup paylaşımları yapın: Olay ve sonrasında kullanabilecekleri yardımcı kaynaklar konuşulabilir.
- Düzenli görüşme ayarlayın

Müdahale Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Temel Unsurlar

- Tartışma: Olay, duygular ve sınırlılıklar
- Bağlantı kurma: Olay ve davranış
- Yönlendirme: Dürtüsellikten sakinliğe
- Beklenebilir gerilmeleri anlama
- Planlar ve sonuçlarına gönderme yapma
- Bağlantı kurma: Değişiklikler ve olay
- Radikal kararların ertelenmesi

Çalışmayı Zorlaştıran Faktörler

- Bilgilendirmenin yetersizliği ya da uygunsuzluğu: yanlış bilgi vermek veya çok terim kullanmak
- Uzmanın “Ben ne yapıyorum ki” diyerek hedeflerini yükseltmesi: yapamayacağı şeylere zorlamak
- Kurtarıcı rolüne bürünmek: tüm sorunlarını çözmeye çalışmak
- Uygunsuz umut verme hali: “Sen iyisin, yaşıyorsun” demek
- Uzmanın değişim beklentisi: Acele edip konuşmalarını yönlendirmek
- Travmayı çalışma arzusuyla danışanın hızını beklememek: hikayesini anlatması için zorlamak

Uygulayabileceğiniz Bazı Teknikler

- Güvenli yer egzersizi
- Acının resmini yaptırmak
- Güç çemberi
- Geçmiş-şimdi ve gelecek bağının kurulması için hikaye yazması/dergisini yapması
- Rahatlama egzersizleri
- Hikayeler ile başa çıkmasını güçlendirme: : Jiya'nın öyküsü
- Yeniden bir amaç bulmasına yardımcı olmak: Okumak, araştırmak, üretmek



“Girmekten korktuđunuz
mağara, aradığınız hazineyi
barındırır.”

Joseph Campbell, Reflections of the Art of Living