

PIY İLKELER : İZLE, DİNLE VE BAĞKUR

İZLE

Yaşanan kriz durumuna dikkat et.

- Neler olup bittiğini belirleyin.
- Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu belirleyin.
- Emniyet risklerini belirleyin.
- Fiziksel yaralanmaları tanımlayın.
- Acil, temel ve pratik ihtiyaçları belirleyin.
- Duygusal tepkileri gözlemleyin.



DİNLE

Travmaya maruz kalan kişiye dikkat et.

- Kendinizi tanıttın.
- Dikkatli ve aktif dinleyin.
- Başkalarının duygularını kabul edin.
- Tehlikede olan kişiyi sakinleştirin.
- İhtiyaçlarını ve endişelerini sorun.
- Zor durumdaki kişilere ihtiyaçlarına ve sorunlarına çözüm bulmaları için yardımcı olun.



BAĞ KUR

Yardım etmek için harekete geç.

- İnsanların temel ihtiyaçlarını bildirmelerine ve hizmetlere ulaşmalarına yardım edin.
- Problemleriyle baş etmelerine yardım edin.
- Bilgi verin.
- İnsanların sevdikleriyle bağlantı kurmasına ve sosyal destek sağlamasına yardım edin.



Telefon

0414 511 35 24



Mail

ram.viransehir@gmail.com



Adres

Yenişehir Mah. Anadolu
lisesi Caddesi no:4
Viranşehir/ŞANLIURFA

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

VİRANŞEHİR
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



HAZIRLAYAN

MEDİNE İNCE

Psikolojik İlk Yardım Nedir?

Psikolojik ilk yardım (PİY), acı çeken ya da desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan insani ve destekleyici müdahale olarak tanımlanmaktadır.

7 Adımda Psikolojik İlk Yardım

Kişileri zorlamayan pratik bakım ve destek sağlayın.

İhtiyaç ve kaygıları belirleyin.

İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olun. (gıda, su, bilgi alma gibi)

İnsanları konuşmaya zorlamadan dinleyin.

Rahatlatıp sakinleşmelerine yardımcı olun.

İnsanların bilgi edinmesi, hizmetlere ve sosyal desteklere ulaşmaları için yardım sağlayın.

Kişileri gelecekteki olası zararlardan koruyun.

Psikolojik İlk Yardım Ne Değildir!

- Sadece profesyonellerin yapabileceği bir şey değildir.
- Profesyonel psikolojik danışmanlık değildir.
- PİY strese neden olan olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını içermediği için "psikolojik anlamlandırma" değildir.
- Kişilere başlarına ne geldiklerini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir.
- PİY, insanların hikâyelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen, onlara olaydaki duygu ve tepkilerini anlatmaları için baskı yapmak değildir.

PİY Kim İçindir?



PİY yakın bir zamanda ciddi bir kriz durumuna maruz kalmış stresli insanlar içindir. PİY hem çocuklara hem yetişkinlere uygulanabilir.

PİY Ne Zaman Verilir?



İnsanların yardım ve desteğe ihtiyacı stres kaynağı olaydan uzun bir süre sonra da devam etmesine rağmen, PİY kriz olayından etkilenen insanlara hemen yardım etmeyi amaçlamaktadır.

PİY Nerede Sunulur?



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.

Psikolojik İlk Yardım Hizmeti Sunma

HAZIRLIK - DURUM HAKKINDA BİLGİTOPLAMA

Kriz Alanına Girmeden Önce Aşağıdakileri Öğrenin

Kriz durumu



- Ne oldu?
- Ne zaman ve nerede meydana geldi?
- Yaklaşık kaç kişi etkilendi ve etkilenenler kimler?

Mevcut hizmet ve destekler



- Acil tıbbi bakım, yiyecek, su, barınak veya aile üyelerini izleme gibi temel ihtiyaçları kim karşılıyor?
- İnsanlar bu hizmetlere nerede ve nasıl ulaşabilir?
- Başka kimler yardım ediyor? Müdahale ekibinde halktan kişiler de var mı?

Emniyet ve güvenlik problemleri



- Kriz olayı bitti mi yoksa devam ediyor mu? (depremden sonraki artçı sarsıntılar ya da devam eden bir çatışma gibi)
- Etrafta ne tür tehlikeler (isyancılar, mayın ya da altyapı hasarları gibi) olabilir?
- Güvenli olmayan (örneğin, fiziksel tehlikeye neden olabilecek) ya da giriş izninizin olmadığı yerler var mı?