

İçindekiler

ÖN SÖZ.	6
GİRİŞ	8

1. BÖLÜM: KRİZ DURUMLARI VE PSİKOLOJİK TEPKİLER 11

FARKLI KRİZ DURUMLARI	12
Bireysel Krizler	12
Sosyal Zorluklar	12
Sağlığın Kaybıyla İlişkili Krizler	13
Doğa Kaynaklı Olaylar	13
İnsan Kaynaklı Olaylar	14
Şiddet Olayları	15
Silahlı Çatışma	16
Karmaşık İnsani Krizler (Zorunlu Göç vb.)	16
KRİZ DURUMLARINDA GÖRÜLEN PSİKOLOJİK TEPKİLER	18
Olay Sırası ve Akut Aşamada Görülen Tepkiler	18
Erken Dönemde Görülen Tepkiler	19
Orta Dönemde Görülen Tepkiler	20
Uzun Dönemde Görülen Tepkiler	20
Üzüntü ve Yas Tepkileri.	21

2. BÖLÜM PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY) DESTEĞİ SUNMA 23

PİY NEDİR?	24
PİY NE DEĞİLDİR?	25
PİY DESTEĞİ NEDEN SAĞLANIR?	25
KİMLER PİY DESTEĞİ SAĞLAYABİLİR?	26
KİMLER PİY'E İHTİYAÇ DUYAR?	26
PİY DESTEĞİ NEREDE SAĞLANIR?	27
PİY NE ZAMAN SUNULUR?	28
PİY DESTEĞİ SAĞLAMAYA HAZIRLANMA	28

3. BÖLÜM PSİKOLOJİK İLK YARDIMIN TEMEL AŞAMALARI: İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR 29

İZLE AŞAMASI	30
Olayla İlgili Bilgi Edinme	30

Yardıma İhtiyacı Olanları Belirleme	30
Güvenlikle İlgili Riskleri Yönetme	31
Fiziksel Yaralanmaları Gözlemleme	32
Acil ve Temel İhtiyaçları Belirleme	32
Duygusal Tepkileri Gözlemleme	33
DİNLE AŞAMASI	34
İletişimi Başlatma	35
Kendini Tanıtma	36
Dikkatini Verme ve Aktif Dinleme	36
Duyguları Kabul Etme	36
Sakinleştirme	37
İhtiyaçları ve Endişeleri Belirleme	38
BAĞ KUR AŞAMASI	39
Bilgi sağlama	39
Bağlantı Kurma ve Sosyal Desteği Hızlandırma	41
Acil ve Temel İhtiyaçlar İçin Ek Hizmetlere ve Yardımlara Erişim Sağlama	41
Sevk Etme ve Yönlendirme	42

4. BÖLÜM KARMAŞIK DURUMLARA VERİLEN TEPKİLER 45

KARMAŞIK TEPKİLER	46
Artmış Kaygı ve Panik Belirtileri	47
Öfkeli ve Saldırgan Davranışlar	47
Kendine Zarar Verme ve İntihar Davranışı	48
Uzamış Yas Belirtileri.	48
Uyku Sorunları	49
Geçmişe Dönüş	50
Depresif Belirtiler	50
Uyumsuz Başa Çıkma Yöntemleri	51
Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSSB)	51
KARMAŞIK DURUMLAR	52
Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddet (TCDŞ)	52
Ötekileştirilmiş (Marjinal) Gruplar	53

5. BÖLÜM ÇOCUKLAR 55

ÇOCUKLARIN KRİZLERİ ANLAMA ŞEKLİ VE KRİZLERE KARŞI GÖSTERDİKLERİ TEPKİLER	57
Bebeklik Dönemi (0-2 Yaş)	57
2-6 Yaş	57
6-12 Yaş	59
12-18 Yaş	60

Negatif Tepkilere Yönelik Risk Faktörleri	61
ÇOCUKLARI DESTEKLEMeye YÖNELİK FAALİYETLER	61
Acil Durumlarda Çocuk Dostu Alanların Oluşturulması	61
Çocukların Psikolojik Dayanıklılıklarını Geliştirici Programlar	62
Yaşam Becerilerini Geliştirici Programlar	62
Fiziksel Gelişimi Destekleyici Programlar	63
ÇOCUKLARA PSİKOLOJİK YARDIM	63
İzle	63
Dinle	64
Bağ Kur	66
Çocuğun İhtiyaçlarının Değerlendirilmesi	66
Çocuk Koruma Programları	67
ÇOCUKLARIN YAŞADIĞI KARMAŞIK TEPKİLER VE DURUMLAR	68
Ebeveynlerin ve Bakım Verenlerin Çocukları Desteklemelerine Yardımcı Olma.	68

6. BÖLÜM ZARAR VERMEME İLKESİ 71

KÜLTÜREL HASSASİYETLER	72
Cinsiyet, Yaş ve Güç Dengeleri.	72
Dokunma ve Davranışlarla İlgili Hassasiyetler	72
İnanç Sistemleri ve Dinî Kabuller	72
GÜVENLİK, İTİBAR VE KİŞİSEL HAKLARA SAYGI	73
Güvenlik	73
İtibar	74
Kişisel Haklara Saygı.	74
Gizlilik	74
Etiketleme ve Toplumsal Damgalama	74
YAPILMASI VE YAPILMAMASI GEREKENLER	75
Sağlanan Yardımın Sonlandırılması	76

7. BÖLÜM PİY PRENSİPLERİYLE ÇALIŞANLARIN ÖZ BAKIMI 77

KENDİ SINIRLARINIZIN VE SINIRLILIKLARINIZIN FARKINDA OLMA.	78
STRES VE TÜKENMİŞLİK BELİRTİLERİNİ TANIMA	79
ÖZ BAKIM İÇİN İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR AŞAMALARINI UYGULAMA	81
Öz Bakım: İzle	82
Öz Bakım: Dinle	82
Öz Bakım: Bağ Kur	83
SÜPERVİZYON VE AKRAN DESTEĞİ	84
KELİMELELER	85