



DEĞERLİ MESLEKTAŞLARIMIZ

10 Ekim “DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ” Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu tarafından ruh sağlığı sorunlarına farkındalık yaratmak amacıyla 1992 yılında bir proje olarak başlatılmıştır. Her yıl farklı bir tema ile ruh sağlığının farklı alanlarına dikkat çekilmektedir. **Bu yılki tema “Herkes için psikolojik ilk yardım” olarak belirlenmiştir.**

Dünya ölçeğinde maalesef toplumsal ve kişisel travma yaşantılarının sıklığının arttığı günler yaşamaktayız. Günümüzde, hem insan eliyle yaratılan ve hem de doğa kaynaklı afetler sonucu yaşanan travmatik olaylara maruz kalma nedeniyle yaşanan acıların yaygınlığı ve sıklığı çok artmış durumdadır. Özellikle ülkemiz coğrafyası özelinde bu tür yaşantıların sıklığı daha da fazladır.

Etkilenen insan sayısındaki artmaya rağmen, bu travmalara maruz kalan kişilerin ihtiyaçlarını karşılamaya dönük ilgi ve çabalar göreceli olarak yeterli değildir. Travmanın insan ruhu ve kendilik algısı üzerindeki, duygusal ve sosyal alandaki önemli etkileri bilinmekle beraber önleyici stratejiler geliştirmek için daha çok çabaya gereksinim vardır. Travma yaşayan bireylere psikolojik olarak acil yardım edilmesi gerektiği kabul gören bir kavram olmasına rağmen ilk saatlerde ya da günlerde bu kişilere nasıl yardım edileceği konusunda çok az şey bilinmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Ulusal Travma Sonrası Stres Bozukluğu Merkezi travmaya maruz kalan kişiler, kurtarma ve yardım ekipleri için bir tedavi seti olarak *psikolojik ilk yardım* önermektedir. Bu konuda hazırlanmış özel kılavuzlar bulunmaktadır. Bu *psikolojik ilk yardım* uygulama kılavuzları travma sonrasında ortaya çıkan ilk stres belirtilerini azaltmayı, kısa ve uzun vadeli uyuma dönük işlevselliği desteklemeyi hedeflemektedir. Bu kılavuzlar travma yaşayan her bireye ya da yaşanan her yerde uygulanabilecek şekilde düzenlenmiştir.

Psikolojik ilk yardım basit ve kolay uygulanabilir uygulamaları içerir. Aynı bir kırığa atel koymak gibi yapılacaklar sıralıdır. Yapmaya karar vereceğiniz şey bireyi gözlemlenme ve ihtiyaçlarını anlama becerinize bağlıdır. (Bazen bir bardak su önermek.) Her meslek grubunun bu beceriyi kendi mesleki bağarcığındaki becerilerle bütünleştirerek kullanması gerekir. Travmatik yaşantıları olan kişiler için hemşirenin kullanacağı müdahale aracı da Psikolojik İlk Yardımdır. Hatırlatıcı olması açısından temel stratejileri aşağıda özetlemeye çalıştım.

Yardıma ihtiyacı olan bireylere yönelik olarak;

Sakin ve ilgili olun, görmemezlikten gelmeyin

Temel ihtiyaçlarını karşılayın ve acil tıbbi durumlara dikkat edin ve müdahale edin

Öykülerini ve duygularını sizinle paylaşmak isteyenleri dinleyin (doğru ya da yanlış duygu olmadığını unutmayın)

Dostane ve merhametli olun, yakın davranın

İhtiyaçlarına yönelik basit ve doğru bilgiler verin ve sık sık tekrarlayın

Olay / kurtarma çalışmaları/ durum hakkında doğru ve tam bilgi sağlayın

Arkadaşları/sevdikleri/yakınları ile temas kurmasına yardım edin

Aileleri bir arada tutun (özellikle çocukları ebeveynlerinden ayırmamaya özen gösterin)

Kendi ihtiyaçlarını karşılamaları ile ilgili olun ve pratik önerilerde bulunun, yardımcı olun (yemek, su, barınma vb)

Sunulan hizmetleri ve yerlerini öğrenerek bu yerlere yönlendirin

Daha fazla yardımın gelmekte olduğunu biliyorsanız, korku ve endişelerini ifade ettiklerinde bunu söyleyin

“HEMŞİRELER DEĞİŞİM İÇİN BİR GÜÇTÜR”

Doç. Dr. Fahriye OFLAZ

Psikiyatri Hemşireleri Derneği Başkanı

Yönetim Kurulu Adına