Afet Bağlamları ve Psikolojik İlkyardım

Dr. Bilgehan Demir
MTÖÜ ACİL TIP KLİNİĞİ

Giriş

- Afetler geniş kitlelerde ciddi psikolojik etkilere yol açar.
  - Psikolojik İlkyardım (PFA) afet sonrası erken müdahaledir.
  - Amaç: Stresi azaltmak ve uyumu güçlendirmek.

PFA’nın Tanımı

- **Akut sıkıntı yaşayan** veya **duygusal ya da bilgilendirici desteğe ihtiyaç duyan** bireylere sunulan insancıl, destekleyici ve pratik yardımı ifade eder
  - Akut stres yaşayan bireylere uygulanır
  - Her yaş ve kültür grubuna uygundur
  - Mahremiyet, saygı ve güvenliğin sağlandığı herhangi bir uygun ortamda gerçekleştirilebilir

PFA’nın Temel Amaçları

- Travmatik olayların stresini azaltmak
  - Doğal başa çıkma becerilerini güçlendirmek
  - Güvenlik, kontrol ve umut hissini yeniden kazandırmak
  - Kısa ve uzun vadeli uyum mekanizmalarını desteklemek
- Afetin türüne, maruziyetin süresine ve bireylerin temel ihtiyaçlarının ne kadar hızlı karşılandığına bağlı olarak PFA birkaç gün veya hafta boyunca gerekli olabilir

PFA’nın Kapsamı

- Bir psikiyatrik tanı değildir
  - Bir psikoterapi veya ruh sağlığı tedavisi niteliği taşımaz
  - Doğal iyileşme sürecini destekler
  - Amaç, ciddi psikiyatrik bozuklukları tanımlamak veya uzun dönem işlev kayıplarını belirlemek değildir
  - Bunun yerine, olağanüstü olaylara verilen normal tepkileri anlamaya, bireylerin doğal başa çıkma becerilerini desteklemeye ve güvenlik ile kontrol duygusunu yeniden kazandırmaya odaklanır
  - insanların temel ihtiyaçları karşılandığında ve uygun sosyal destek sağlandığında, aşırı stresle başa çıkma ve iyileşme kapasitesine sahip olduğu varsayımına dayanır.
  - Bu nedenle PFA; **empati, pratiklik ve güçlendirme** prensiplerini vurgular

PFA’nın Tarihçesi

- İlk rehber 1954 yılında yayımlanmıştır(Drayer ve ark.)
  - Zamanla afet müdahale sistemlerinde standart hale gelmiştir
  - O tarihten bu yana PFA; esnek yapısı, yaşam döngüsünün her dönemine uygulanabilirliği ve kültürel uyarlanabilirliği nedeniyle geniş kabul görmüştür
  - Birçok ulusal ve uluslararası kuruluş, çeşitli afet senaryoları için PFA ilkelerini ve uygulama stratejilerini içeren rehberler geliştirmiştir. Bu rehberler, ekiplerin afetten etkilenen nüfusa hassas bir şekilde yaklaşmasına ve doğru duygusal–pratik desteği sunmasına yardımcı olur

Afetlerin Psikolojik Etkileri

- Akut stres tepkileri.
  - Kaygı, korku ve panik.
  - Kayıp ve yas.
  - Travmatik anıların tekrar yaşanması.

Afetlerin Sosyal Etkileri

- Yerinden edilme.
  - Toplumsal belirsizlik.
  - Kaynaklara erişimde zorluk.
  - Toplumsal dayanıklılıkta azalma.

Kimler PFA Uygulayabilir?

- Sağlık çalışanları.
  - Acil müdahale ekipleri.
  - Eğitim almış gönüllüler.
  - Psikiyatrik uzmanlık gerektirmez.

PFA İlkeleri (1/2)

- Güvenlik sağlama.
  - Sakinlik oluşturma.
  - Bağlantı kurma.

PFA İlkeleri (2/2)

- Öz yeterlilik ve kontrol duygusu.
  - Umut ve dayanıklılığı destekleme.

PFA Temel Adımları (1/2)

- Bağ kurma ve iletişim.
  - Güvenlik ve rahatlık sağlama.
  - Duygusal stabilizasyon.

PFA Temel Adımları (2/2)

- İhtiyaç ve öncelik değerlendirmesi.
  - Pratik yardım sağlama.
  - Sosyal destek bağlantıları kurma.
  - Hizmetlere yönlendirme.

Kültürel Duyarlılık

- Kültürel normlara saygı.
  - Duyarlı iletişim yöntemleri.
  - Toplumun değer ve inançlarının dikkate alınması.

PFA’nın Uygulandığı Afet Türleri

- Depremler.
  - Seller.
  - Patlamalar.
  - Salgınlar.
  - Savaş ve çatışma ortamları.

PFA Uygulama Süresi

- Günler veya haftalar sürebilir.
  - Maruziyet derecesine bağlıdır.
  - Erken müdahale iyileşmeyi artırır.

PFA Eğitimi Gereksinimi

- Tüm afet personeli için önerilir.
  - Uygulama kalitesini artırır.
  - Müdahale eden ekiplerin tükenmişlik riskini azaltır.

PFA’nın Etkinliği

- Direnci artırır.
  - Psikolojik morbiditeyi azaltır.
  - Toplumsal toparlanmayı destekler.

SONUÇ

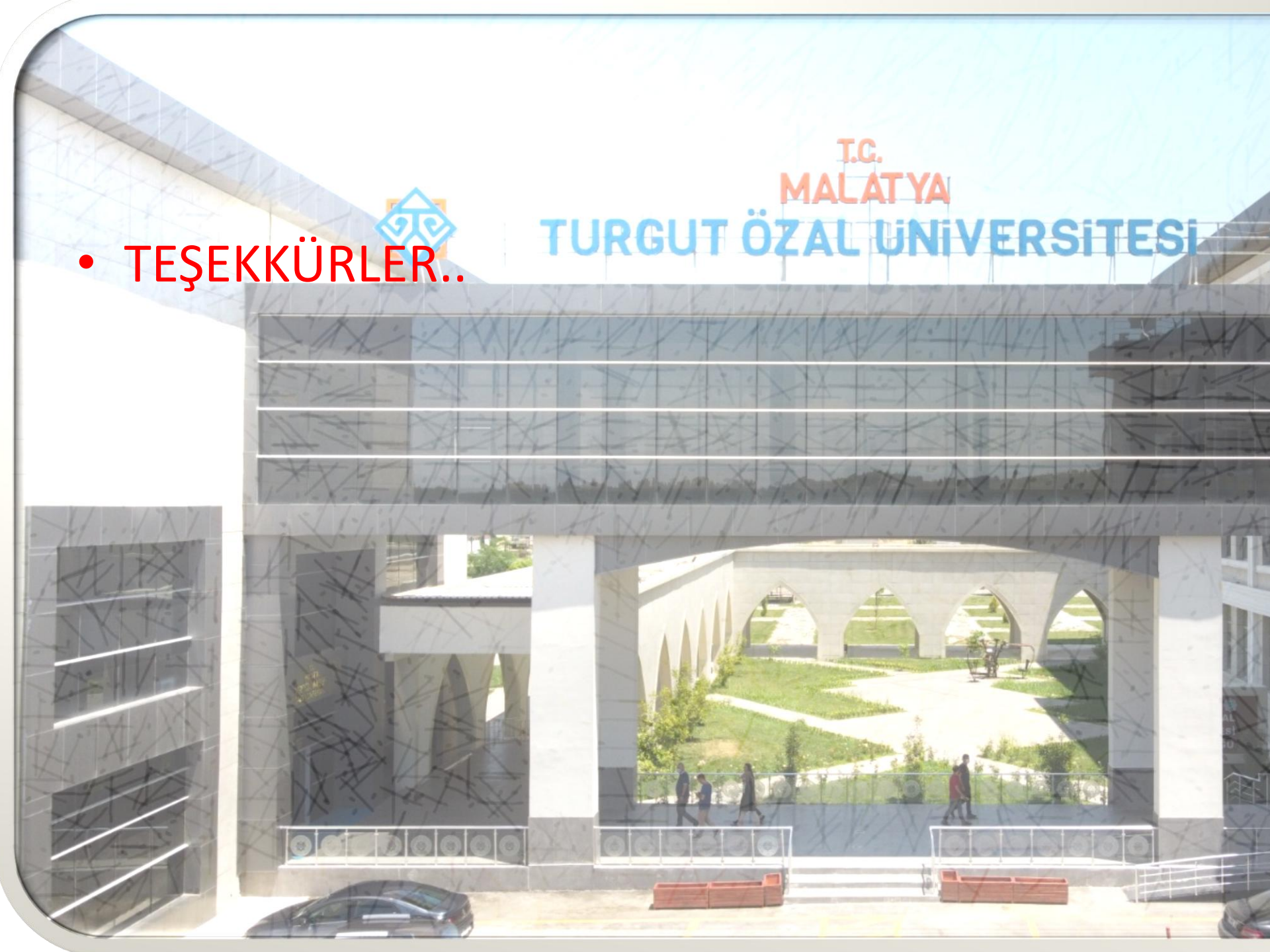
- Dünya genelinde afetlerin sıklığı ve şiddetinin artması, etkili psikososyal müdahalelere duyulan ihtiyacı her zamankinden fazla artırmıştır
- Son çalışmalar, psikolojik ilkyardımın hem afetzedeler hem de müdahale ekipleri için faydalı ve etkili bir müdahale olduğunu, uzun dönem psikolojik morbiditeyi azalttığını ve bireysel/toplumsal dayanıklılığı güçlendirdiğini göstermektedir
- Bu nedenle, afet müdahale ekipleri ve tüm ön safta çalışan personelin PFA uygulama konusunda yetkinlik kazanması beklenmektedir

SONUÇ

- Afetlere müdahaleyle görevli tüm profesyonellere sistematik PFA eğitimi verilmesi güçlü şekilde önerilmektedir
- Bu tür eğitimler, psikososyal desteğin kalite ve etkinliğini artırarak toparlanmayı hızlandırır ve afet sonrası uzun dönem travma yükünü azaltır

Sonuç

- PFA afet müdahalesinin kritik bir unsurudur.
  - Afetzedeler ve müdahale ekipleri için etkilidir.
  - Afet hazırlık planlarında yer almalıdır



- TEŞEKKÜRLER..