

# TRAUMA-INFORMED PSYCHOLOGICAL FIRST AID

**A Guide for The White Helmet  
First Responders**



**GIJTR**

Global Initiative for Justice  
Truth & Reconciliation

## ABOUT THE INTERNATIONAL COALITION OF SITES OF CONSCIENCE

The International Coalition of Sites of Conscience (ICSC) is a global network of museums, historic sites, archives and memory initiatives dedicated to building a more just and peaceful future by engaging communities in remembering struggles for human rights and addressing their modern repercussions. Founded in 1999, ICSC now includes more than 370 Sites of Conscience members in 80 countries. ICSC supports these members through grants, networking and training.



International Coalition of  
**SITES of CONSCIENCE**

Learn more at [www.sitesofconscience.org](http://www.sitesofconscience.org).

## ABOUT THE GLOBAL INITIATIVE FOR JUSTICE, TRUTH, AND RECONCILIATION

Around the world, there are increasing calls for justice, truth, and reconciliation in countries where legacies of gross human rights violations cast a shadow on transitions from repressive regimes to participatory and democratic forms of governance. To meet this need, the International Coalition of Sites of Conscience (ICSC or the Coalition) launched the Global Initiative for Justice, Truth, and Reconciliation (GIJTR) in August 2014. GIJTR seeks to address new challenges in countries in conflict or transition that are struggling with legacies of or ongoing gross human rights abuses. The Coalition leads GIJTR, which includes eight other organizational partners: American Bar Association Rule of Law Initiative, United States; Asia Justice and Rights (AJAR), Indonesia; The Centre for the Study of Violence and Reconciliation (CSVR), South Africa; Documentation Center of Cambodia, Cambodia; Due Process of Law Foundation, United States; Fundación de Antropología Forense de Guatemala, Guatemala; Humanitarian Law Center (HLC), Serbia; and Public International Law & Policy Group (PILPG), United States. In addition to leveraging the expertise of GIJTR members, the Coalition taps into the knowledge and longstanding community connections of its 300-plus members in 65 countries to strengthen and broaden GIJTR's work. GIJTR partners, along with members of the Coalition, develop

and implement a range of rapid-response and high-impact program activities, using both restorative and retributive approaches to justice and accountability for gross human rights violations. The expertise of the organizations under GIJTR includes the following:

- Truth-telling, reconciliation, memorialization, and other forms of historical memory
- Documenting human rights abuses for transitional justice purposes
- Forensic analysis and other efforts related to missing and disappeared persons
- Victims' advocacy, such as improving access to justice, psychosocial support, and trauma mitigation activities
- Providing technical assistance to and building the capacity of civil society activists and organizations to promote and engage in transitional justice processes
- Reparative justice initiatives
- Ensuring gender justice in all these processes

To date, GIJTR has led civil society actors in multiple countries in the development and implementation of documentation and truth-telling projects; undertaken assessments of the memorialization, documentation, and psychosocial support capacities of local organizations; and provided survivors in Asia, Africa, and the Middle East and North Africa regions with training, support, and opportunities to participate in the design and implementation of community-driven transitional justice approaches. Given the diversity of experience and skills among GIJTR partners and Coalition network members, the program offers post-conflict countries and countries emerging from repressive regimes a unique opportunity to address transitional justice needs in a timely manner, while promoting local participation and building the capacity of community partners. Since its founding, GIJTR has engaged with people from 78 countries, worked with 801 civil society organizations (CSOs), and has supported 588 community-driven projects and the collection of more than 8,800 testimonies of human rights violations.

# CONTENTS

1. Giriş .....	5
2. Ruh sağlığı ve psiko-sosyal destek hizmetlerini anlamak .....	7
2.1 MHPSS Piramidi .....	7
3. İnsani yardıma travma bilgili bir yaklaşım .....	9
4. Travma bilgili PFA .....	11
4.1 Travma farkındalığı .....	11
4.2 Psikolojik ilk yardım nedir? .....	15
4.3 PFA'nın 4 aşaması: Hazirlanin, Bakin, Dinleyin Ve Baglanti Kur .....	17
5. Öz bakım .....	27
5.1 Dolaylı travma.....	27
6. Kaynak materyaller/daha fazla okuma .....	30
Ek 1: Öz/duygusal düzenleme araçları .....	31
Ek 2: Nasıl Öz Bakım Uygulayabilirsiniz .....	33



“Bir canı kurtarmak, bütün insanlığı kurtarmaktır.”

—Maide Suresi - 32. ayet

# 1. GİRİŞ

Beyaz Kasklılar (WH), Suriye’de faaliyet gösteren ve Suriye’nin kuzeybatısındaki topluluklara hayat kurtaran, kritik destek ve hizmet sağlayan bir insani yardım kuruluşudur. WH, çatışmalardan en çok etkilenen topluluklarda insani yardım ve istikrar ihtiyaçlarını karşılayabilecek 3,000’den fazla gönüllü ve personelden oluşan çok iyi eğitilmiş ve güvenilir bir kadroya sahip olup, Suriye’nin kuzeybatısındaki bağımsız hizmet sağlayıcılardan biridir.

**WH’nin çalışmalarına uluslararası insani hukukun temel ilkeleri rehberlik etmektedir: İnsanlık, dayanışma ve tarafsızlık. Bu ilkeler her müdahaleye, her eyleme ve kurtarılan her hayata rehberlik eder; böylece yıkım zamanında, dinleri veya politikaları ne olursa olsun, tüm Suriyeliler hayata tutunacak bir umut dalına sahip olur. WH gönüllüleri dünyanın en tehlikeli yerlerinde faaliyet göstermekte olup son beş yılda 100.000’i aşkın hayat kurtarmıştır.**

WH, Suriye’nin kuzeybatısında hava saldırıları, yangınlar, trafik kazaları, kimyasal saldırılar ve doğal felakete ilk müdahalede bulunan ana ekiptir. Acil sağlık hizmetleri ve arama kurtarma ekipleri çatışma ve doğal afetler sırasında hayat kurtarmak ve acıları hafifletmek için görevlendirilmiştir. İlk müdahale ekipleri olarak üstlendikleri rolle, destek verdikleri kişiler için kriz anında umut, konfor ve dayanma kaynağı da olmaktadır. Bu nedenle, sadece sağlık ve güvenlik ihtiyaçlarıyla ilgili destek sağlamada değil, aynı zamanda psikolojik güvenlik ve kontrol altına alma konusunda da ön plandadırlar, çünkü mağdurlarla/hayatta kalanlarla doğrudan çalışan ilk müdahale ekipleri için destek ve kapasite geliştirmeye ihtiyaç vardır.

Bu travma bilgili psikolojik ilk yardım (PFA) araç kiti, Aralık 2023'te Şiddet ve Uzlaşma Çalışmaları Merkezi (CSVR) tarafından Küresel Adalet, Hakikat ve Uzlaşma İnisiyatifi (GIJTR) ortaklığında düzenlenen Eğiticilerin Eğitimi çalıştayında WH ile işbirliği içinde geliştirilmiştir. WH gönüllüleri ve personeli tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Eğiticilerin Eğitimi çalıştay sırasında, sadece PFA bilgi ve beceri aktarımına değil, aynı zamanda PFA'nın Suriye bağlamına uygun hâle getirilmesine de ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Bu, uzun süreli ve devam eden çatışmaları, yetersiz kaynakları, kültürel hususları ve ruh sağlığı ve ruh sağlığı yardımı arama davranışıyla ilgili damgalamayı dikkate almayı içerir. PFA'ya travma bilgili bir yaklaşım sadece PFA ile ilgili bilgi ve becerilere bakmakla kalmaz, aynı zamanda yeniden travma geçirmeyi önlemek ve iyileşmeyi kolaylaştırmak için çalışırken güvenli bir alan, bağlantı, destek ve güçlendirme yaratmak amacıyla PFA'nın sahada nasıl yürütüldüğüne dair travma bilgili varsayım ve ilkeleri de içerecek şekilde genişler. Travma bilgili yaklaşım, travmadan kurtulanlara/mağdurlara PFA ve diğer destek müdahalelerinin sağlanmasının ilk müdahale ekipleri üzerindeki etkisini de kabul etmekte ve öz bakımın önemini vurgulamaktadır.

Bu araç kiti, kullanıcının Ruh Sağlığı ve Psiko-sosyal Destek Hizmetlerinin (MHPSS) temel ilkelerini, travma farkındalığını ve PFA da dâhil olmak üzere insani yardıma travma bilgili bir yaklaşımı anlamasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Yine, PFA'nın MHPSS destek müdahaleleri piramidinde nereye oturduğunu göstermekte ve Suriye bağlamında travma bilgili PFA'nın dört aşamasının nasıl hayata geçirileceğine dair anlaşılması kolay, adım adım rehberlik sağlamaktadır. Bunu öz bakım ilkelerine ilişkin bir bölüm takip etmektedir. Araç kiti, daha fazla okuma ve faydalı kaynaklara ilişkin bir bölümle sona ermektedir.

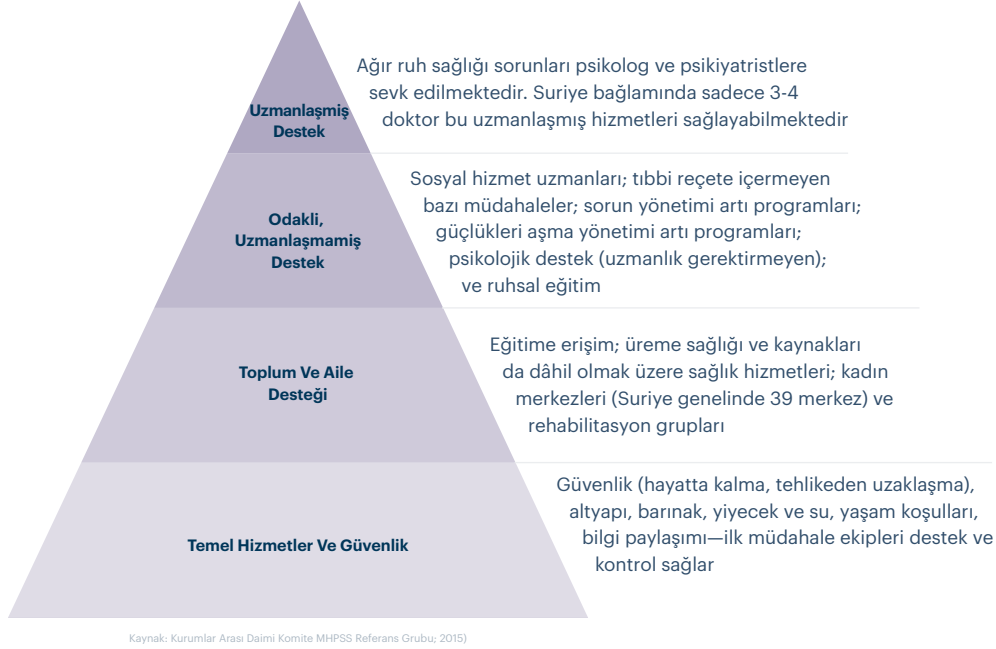
## 2. RUH SAĞLIĞI VE PSIKO-SOSYAL DESTEK HİZMETLERİNİ ANLAMAK

“MHPSS” terimi, psiko-sosyal esenliği korumayı veya teşvik etmeyi ya da ruh sağlığı koşullarını önlemeyi veya tedavi etmeyi amaçlayan her türlü yerel veya dış desteği ifade eder. MHPSS tek bir sektörle sınırlı değildir; aksine sağlık, eğitim ve koruma alanlarındaki ortakların katılımıyla çok sektörlü bir yaklaşım gerektirir.

### 2.1 MHPSS Piramidi

Acil durumlarda, insanlar farklı şekillerde etkilenir ve farklı türde hizmet ve desteklere ihtiyaç duyarlar. Katmanlı bir müdahale piramidi, gerekli olan tamamlayıcı destek hizmetleri yelpazesini göstermek için sıklıkla kullanılmaktadır. Genellikle piramidin en alt seviyesi **tüm** insanlar tarafından talep edilir ve uzmanlaşmamış destek hizmetlerini içerir. Piramidin seviyesi yükseldikçe desteğin niteliği daha uzmanlaşmış hâle gelir ve faydalanıcı sayısı azalır. En üst düzeydeki uzmanlaşmış destek genellikle mesleki nitelikler (ör. psikolog, psikiyatrist) gerektirir.

## MHPSS piramidi Suriye bağlamında nasıl hayata geçirilmiştir?



Farkındalık yaratma, koruma, acil durum ve dayanıklılık programları birbiriyle kesişir ve piramidin her seviyesinden geçer. Ruhsal eğitim (insanlara kendilerinin ve çevrelerindeki insanların davranış ve duygularını daha iyi anlamalarına yardımcı olacak bilgiler sağlamak) de tüm seviyelerde mevcut olmalıdır, ancak faydalanıcıların ihtiyaçlarına ve planlanan müdahaleye göre değişecektir.

WH'nin faaliyet gösterdiği bağlamsal gerçekler nedeniyle, uzmanlaşmış ruh sağlığı hizmeti sağlayıcıları ve hedefe yönelik MHPSS hizmetleri gibi kaynakların ciddi şekilde sınırlı olduğu yerlerde, piramidin en altında destek sağlamak, çok sayıda hayatta kalana yardımcı olmak için çok önemli olup koruyucu faktörlerin oluşturulmasında ve güçlendirilmesinde kilit bir rol oynayabilir.

Travma ve etkileri konusunda daha fazla farkındalık, PFA sağlanma süreci de dâhil olmak üzere desteğin en erken aşamalarında fark edilebilecek "ruh sağlığı tehlikesi işaretlerinin (bunların örnekleri PFA'yı açıklayan bölümde ayrıntılı olarak ele alınacaktır) belirlenmesiyle birlikte, piramitte kimin yukarı çıkması gerektiğini belirlememize yardımcı olur. Uzmanlık eğitimi gerektirmez ve bir kriz olayının hemen ardından WH gönüllüleri tarafından potansiyel olarak üstlenilebilir.

## 3. İNSANI YARDIMA TRAVMA BİLGİLİ BİR YAKLAŞIM

Travma bilgili yaklaşım, travmanın ve travmanın bireyler, aileler, gruplar, topluluklar ve kuruluşlar üzerindeki etkilerinin farkında olmak ve bu bilgiyi program tasarımlarını ve müdahaleleri bilgilendirmek için kullanmaktır. Ayrıca, hizmet sunumunun kendisinin potansiyel olarak travmayı nasıl şiddetlendirebileceği ve zarara veya yeniden travma geçirmeye nasıl yol açabileceği konusunda farkındalık gerektirir.

"Travma bilgili" bir yaklaşım benimsemek, WH gönüllüleri ve personeli açısından şu anlama gelir:

- Tetikleyiciler ve özellikler arasındaki ilişki ile travmanın hayatta kalanların konuşma ve davranış biçimlerini nasıl etkileyebileceği de dâhil olmak üzere, travmanın doğasını ve etkisini anlamak;
- Hayatta kalanla etkileşim öncesinde, sırasında ve sonrasında travmayla ilgili ihtiyaçları ele almak;
- Yeniden travma geçirme belirtilerini tespit etme yolları konusunda yetkin olmak ve yeniden travma geçirme olasılığını azaltabilecek görüşme tekniklerini uygulamak;
- Travma ile çalışmanın (doğrudan veya dolaylı olarak) kendi esenlikleri üzerindeki etkisini kabul etmek ve güçlükleri aşma ve öz bakım stratejilerini uygulamaya koymak.<sup>1</sup>

Farklı alanlar veya düşünce ekolleri travma bilgili uygulamanın farklı bileşenlerine sahip olsalar da, birbiriyle örtüşen bir dizi temel ilke vardır.2

- **Güvenlik.** Güvenli bir fiziksel ve duygusal ortamın oluşturulması. Sadece fiziksel ortam güvenli olmakla kalmaz, kişiler arası etkileşimler de saygı, öngörülebilirlik, tutarlılık vb. yoluyla güvenlik duygusunu teşvik eder. Güvenliği katılımcıların bakış açısından anlamak önemlidir, çünkü bu bireyler için farklı görünebilir. Ayrıca, güvenli, özgün ve olumlu ilişkiler kurmanın travma mağdurları için düzeltici ve onarıcı olabileceğini akılda tutmak önemlidir.
- **Güven/şeffaflık.** Dürüstlük, açık iletişim, net beklentiler ve kararlar konusunda şeffaflık kültürü yoluyla faydalanıcılarla güven tesis etmek ve bu güveni korumak. Bunlar açık, şeffaf iletişim ve bilgi paylaşımı ve özellikle de sevkler yapılırken bu bilgilerin nasıl kullanılacağını paylaşmak yoluyla gerçekleştirilebilir.
- **Destek.** Hayatta kalana yardımcı olabilecek resmî ve gayri resmî destek ağlarının (tıbbi, hukuki, MHPSS, aile, toplum vb.) yanı sıra bir müdahalenin sağlanmasının ardından desteğe ihtiyaç duyan ilk müdahale ekiplerine yardımcı olacak kaynaklar hakkında farkındalık.
- **İşbirliği/karşılıklık.** İyileşmenin, ilişkilerde ve destek yollarını birlikte oluşturmak için güç ve karar vermenin anlamlı bir şekilde paylaşılmasında gerçekleştiğinin kabul edilmesi. İşbirliği ve karşılıklık sayesinde faydalanıcılar, travma deneyiminin ortadan kaldırılabileceği hâkimiyet ve eylemliliğin tekrar geri kazanılmasını deneyimlemektedir.
- **Güçlendirme/seçim.** Faydalanıcıların güçlü yönleri teşhis edilir ve üzerine inşa edilir, katılımcıların seslerini duyurmak için kendilerini güçlü hissettikleri bir temsil duygusu geliştirilir. Bu, ilk müdahale ekiplerinin faydalanıcıların tercihlerine saygılı olduğu anlamına gelir.
- **Kültür, tarih ve çeşitliliğin kabul edilmesi.** Faydalanıcılar bağlamlarından ve tarihlerinden soyutlanmış olarak görülmez, aksine bunlarla ilişkili olarak anlaşılır.

## 4. TRAVMA BİLGİLİ PFA

Travma bilgili PFA, süreç sırasında travma mağduru bireylerin yeniden travma geçirmesini önlemek ve ilgili tüm tarafların esenliklerini teşvik etmek, travma etkilerinin artmasının önlenmesine ve iyileşmenin kolaylaştırılmasına katkıda bulunmak için daha önce belirtilen travma bilgili ilkeleri işleyişine dâhil eder. Travma bilgili PFA sağlamanın ilk adımı, travma ve etkileri hakkında temel bir anlayışa sahip olmaktır. Bu farkındalık, MHPSS piramidinde (belirtilmiş olan) “ruh sağlığı tehlikesi işaretlerini” ve sevk noktalarını belirleme, sıkıntı anlarında pratik destek sağlama ve yeniden travma geçirmeyi önleme kapasitesini artırır.

### 4.1 Travma farkındalığı

2011’de çatışmaların başlamasından bu yana Suriye halkı çok yönlü ve süregelen bir travmaya maruz kalmıştır: Hiç kimse yara almadan kurtulamamıştır. Yoğun bir çatışmada ve 2023 depremleri sonrasında acil durum ilk müdahale ekipleri olarak WH’nin omuzlarına sadece devam eden bir insani krizin ortasında hayat kurtarma sorumluluğunu değil, aynı zamanda çifte saldırılara hedef olma ve savaş suçları ile uluslararası insancıl hukuk ihlallerine tanıklık etme tehdidi altında olma korkusu da yüklenmiştir. Günlük olarak maruz kalınan aşırı stres karşısında, tüm WH gönüllülerinin ve personelinin travmanın ne olduğunu, nasıl ortaya çıkabileceğini ve hem mağdurlar hem de gönüllüler üzerindeki etkilerini anlaması kritik önem taşımaktadır. Bu farkındalık, WH personelinin ve gönüllülerinin başkalarına etik bir şekilde psiko-sosyal destek vermelerini sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda süreç boyunca kendi esenlik ve ruh sağlığı ihtiyaçlarını da koruyacaktır.

## Travma nedir?

Travma, kişinin kendisinin ya da başkalarının ölümüne ya da ciddi şekilde yaralanmasına neden olan ve yoğun korku, çaresizlik ve/veya dehşet duyguları yaratan bir olaya tanık olduğu ya da bu olayla karşı karşıya kaldığı, psikolojik ya da duygusal hasara yol açan ve olaydan sonra normalleşme ya da güçlükleri aşma zorluklarına neden olabilen bir deneyimdir.

## Travma kaynakları nelerdir?

Belirtildiği gibi, Suriye bağlamında bir birey devam eden savaş ve çatışma nedeniyle bir veya birden fazla travmaya maruz kalmış olabilir. Bu bağlamda travma kaynakları arasında savaş ve çatışma, hava saldırıları, depremler, zorla yerinden edilme, çocukluk çağı istismarı ve ihmali ile aile içi şiddet ve tecavüz/cinsel şiddet de dâhil olmak üzere toplumsal cinsiyete dayalı şiddet yer almaktadır.

## Travma bizi nasıl etkiler?

Travma bizi farklı ve çok yönlü şekillerde etkiler. Bir kriz olayı yaşayan herkes travma geçirmez. Ancak pek çok kişi açısından travma, onların kendileri ve çevrelerindeki dünya hakkındaki varsayımlarını paramparça eder. Travma bireyin inançlarını kökten değiştirebilir; bunlar arasında benliğin olumlu olarak görülmesi; dünyanın anlamlı ve düzenli bir yer olduğuna ve olayların bir nedeni olduğuna dair inanç; acıların sona ereceğine dair inanç ve diğer insanların temelde iyi huylu olduğuna dair inanç yer alır.

Travma aynı zamanda bireyleri ve toplumları farklı zaman ölçeklerinde etkiler. Bazıları için travmaya verilen tepkiler hemen ortaya çıkarken, diğerleri için ise bu tepkiler gecikmekte ve kriz olaylarından haftalar hatta aylar sonra ortaya çıkmaktadır. Çatışma bağlamında yaşayanlar için travma deneyimi tek bir olayla sınırlı olmayıp sürekli olarak meydana gelebilir, bu da onların etkisini daha da artırır ve derinleştirir.

Travma deneyimi bireylerin **davranışları, duyguları, düşünceleri ve bedensel esenliği** üzerinde temel bir etkiye sahip olabilir. Bu etkiler aşağıdaki tepkilerden herhangi biriyle sonuçlanabilir:

<b>Davranış</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saldırganlık</li><li>• Kaçınma</li><li>• Dikkatini toplayamama veya verememe</li><li>• Karar vermede güçlük</li><li>• Yalnız kalmak isteme</li></ul>
<b>Duyarlılıklar/duygular</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Özgüven eksikliği</li><li>• Kendinden veya belirli bir grup insandan nefret etmek</li><li>• İçer kapanma ve karamsarlık</li><li>• Yalnız kalmak isteme</li><li>• Uyuşukluk</li><li>• Stres ve/veya korku</li><li>• Ruh hâli dalgalanmaları</li><li>• Kendine zarar verme</li><li>• Kendini suçlama (“Benim yüzümden oldu.”)</li><li>• Hayatta kalma suçluluğu (“XYZ hayatta kalmazken ben neden hayatta kaldım?”)</li></ul>
<b>Düşünceler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Azalmış bilişsel yetenek</li><li>• Bozulmuş hafıza</li><li>• Başkalarına karşı korku veya güvensizlik</li><li>• Sürekli endişe verici düşünceler</li><li>• Kendini tetikte hissetme/kötü bir şey olacağını düşünme</li><li>• Geçmişe dönüşler/kâbuslar</li></ul>
<b>Bedensel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kötü uyku</li><li>• Yorgunluk</li><li>• Yüksek kalp atış hızı</li><li>• Yüksek kan basıncı</li><li>• Uyku eksikliği ve artan stres seviyeleri nedeniyle bağışıklık sisteminin zayıflaması</li><li>• İştahsızlık/kilo kaybı</li><li>• Baş ağrısı, diğer vücut ağrıları</li><li>• Sarsıntı/titreme</li></ul>



Bir kriz olayıyla ilgili olarak tüm bireyler aynı deneyimi yaşamayacak ve aynı şekilde tepki vermeyecektir. Bu nedenle, bireylere ve gruplara yardımcı olurken, en etkili desteği sağlamak için bireylerin tepkilerini etkileyebilecek farklı faktörleri dikkate almak önemlidir. Bu faktörler aşağıdakileri içermektedir:

- Yaşadıkları olayın/olayların niteliği ve ciddiyeti
- Önceki üzücü olaylara ilişkin deneyimleri
- Hayatlarında başkalarından gördükleri destek
- Travmatik olayı yaşamadan önceki genel beden sağlığı durumları
- Kişisel ve ailevi ruh sağlığı sorunu geçmişleri
- Kültürel geçmişleri, gelenekleri ve yaşadıkları deneyimler için sahip oldukları anlam veya açıklamalar
- Sağlık, özellikle de ruh sağlığı ve esenliği hakkındaki inançları
- Yaşları

Bireylerin kriz olaylarına verdikleri tepkileri etkileyen **koruyucu** faktörleri ve **risk faktörlerini** göz önünde bulundurmamak faydalı olacaktır. Koruyucu faktörler arasında olayların yorumlanmasına olanak tanıyan dinî veya kültürel inançlar yer alabilir. Ancak bunun geçici bir güçlükleri aşma yöntemi olabileceği ve nihayetinde inancın/dinî inancın azalmasına neden olarak etkinin/tepkinin gecikmesine yol açabileceği unutulmamalıdır. Diğer koruyucu faktörler arasında güçlü bir sosyal destek ağı, iyi bir bedensel ve ruhsal sağlık ve güvenli sosyoekonomik statü sayılabilir. Risk faktörleri arasında ise kişisel ve ailevi ruh sağlığı sorunları geçmişi, şiddetli ve tekrarlayan kriz olaylarının yaşanması ve sosyal destek ağının olmaması ya da zayıf olması sayılabilir.

Tedavi edilmediği takdirde, travmanın bireyler üzerindeki olumsuz etkisi “dalgalanma etkisi” olarak adlandırılan durumla sonuçlanabilir: Bu sadece maruz kalan bireye zarar vermekle kalmaz (uzun vadeli ruhsal ve bedensel sağlık sorunları), aynı zamanda **kişiler arası ilişkiler** (gergin aile yapısı, nesiller arası travma döngüleri, iletişim kopukluğu, gergin arkadaşlıklar, bağlanma sorunları), **yerel topluluklar** (sosyal uyumda bozulma, eğitimsel sonuçlar, artan suç faaliyetleri, daha yüksek işsizlik oranları, artan sağlık ve davranışsal sağlık hizmetleri ihtiyacı) ve **toplum geneli** (artan sağlık hizmetleri maliyetleri, artan suç oranları ve ceza adaleti sistemi üzerindeki yükler, kamu kaynakları üzerinde daha fazla baskı) üzerinde derin bir etkiye sahiptir.<sup>3</sup>

## 4.2 Psikolojik ilk yardım nedir?

Psikolojik ilk yardım (PFA), travmatik bir olaydan hemen sonra ruh sağlığı çalışanları ve ilk müdahale ekipleri tarafından kullanılmak üzere erken bir müdahale olarak tasarlanmıştır ve bireylerin iyileşmelerini sağlayacak sistematik, pratik yardım eylemleri sunarak olayın travmasından kurtulmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.<sup>4</sup>

Dolayısıyla, PFA, sıkıntı içindeki insanlara yardım etmenin bir yöntemidir; Bu sayede onlar kendilerini sakin hisseder ve güçlüklerini aşmada desteklenirler. Kişinin içinde bulunduğu durumu yönetmesine ve bilinçli kararlar almasına yardımcı olmanın bir yoludur. PFA'nın temeli, sıkıntı içindeki kişiyi önemsemektir. Kişinin tepkilerine dikkat etmeyi, dikkatle dinlemeyi ve gerekirse sorun çözme ve temel ihtiyaçlara erişimde yardım gibi pratik desteklerin sağlanmasını içerir.

Yıllar içinde bir dizi farklı PFA modeli geliştirilmiştir. Hepsi birbirinden biraz farklıdır; ancak insanların güvenliklerini sağlayarak, sükûneti teşvik ederek, onları rahatlatarak, onlarla konuşarak ve kime veya neye ihtiyaçları varsa ona erişmelerine yardımcı olarak sıkıntıdayken onlara yardım etme konusunda aynı ilkelere sahiptirler.

Kanıtlar, insanların bir kriz olayının ardından aşağıdaki durumlarda güçlükleri daha iyi aştıklarını göstermektedir:

- Kendilerini güvende, başkalarıyla bağlantıda, sakin ve umutlu hissettiklerinde;
- Sosyal, bedensel ve duygusal desteğe erişim;
- Kendilerine yardım edebilmek suretiyle hâkimiyet duygusunu yeniden kazanmak.

Suriye bağlamında ilk müdahale ekipleri için PFA, bir kriz olayının ardından acil destek müdahalesi olarak başvuru yaygın bir araçtır. Mağdur kişilerin anında rahatlık ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak olumsuz travma tepkisi semptomlarının artmasını önlemeye yardımcı olmanın etkili bir yoludur. Bu, bazen 10 dakikadan fazla sürmeyen ve sevk hizmetleri ve diğer ilgili destek mekanizmaları hakkında bilgilerin paylaşılabilirdiği tek seferlik bir müdahaledir. PFA'nın kilit unsurlarından biri bireyin acil bedensel güvenliğini sağlamaya çalışmaktır. Psikolojik sunumlar ilk müdahale görevlisi tarafından not edilir ve gerektiğinde daha fazla destek için sevk edilir. PFA müdahaleleri rahatlık sağlamanın, empati kurmanın ve ilgili temel bilgileri sağlamanın ötesine geçmez.

### Pfa nedir?...

- Müdahaleci olmayan, pratik bakım ve destek
- Hayatta kalanların/mağdurların ihtiyaç ve endişelerinin değerlendirilmesi
- İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak (ör. gıda, su, barınma)
- Dinlemek, ama konuşmaları için insanlara baskı yapmamak
- İnsanları rahatlatmak ve sakinleşmelerine yardımcı olmak
- İnsanların bilgi, hizmet ve sosyal desteklerle bağlantı kurmasına yardımcı olmak
- İnsanları daha fazla zarar görmekten korumak

### Pfa ne değildir?...

- Sadece uzmanların yapabileceği bir şey
- Uzman danışmanlığı
- Psikolojik bilgilendirme
- İnsanlardan ne olduğunu analiz etmelerini veya zamanı ve olayları sıraya koymalarını istemek
- İstemedikleri hâlde insanlara konuşmaları veya deneyimlerini anlatmaları için baskı yapmak
- Başkalarına yardım etmek için kendini riske atmak

### PFA'nın hedefleri nelerdir?

PFA pratik olmak ve aşağıdaki konularda yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır:

- İnsanları sakinleştirme ve stresi azaltma
- İnsanların kendilerini güvende ve emniyette hissetmelerini sağlama
- İnsanların acil ihtiyaçlarını belirleme ve yardımcı olma
- İnsani bir bağ kurma
- İnsanların sosyal desteğini kolaylaştırma
- İnsanların kriz olayını ve bağlamını anlamalarına yardımcı olma
- İnsanların güçlükleri aşmak için kendi güçlü yönlerini ve yeteneklerini belirlemelerine yardımcı olma
- İnsanların güçlükleri aşma becerilerine olan inancını güçlendirme
- Umut verme
- Daha fazla veya özel yardıma ihtiyaç duyan kişiler için erken taramaya yardımcı olma
- Uyarlanabilir normalleşmeyi teşvik etme
- İnsanların bir olaydan sonraki ilk yüksek yoğunluk ve belirsizlik dönemini atlattıklarını sağlama
- İnsanları iyileşmeye hazırlama

## 4.3 PFA'nın 4 aşaması: Hazırlanin, Bakin, Dinleyin Ve Bağlantı Kur

### Hazırlanin

#### Durumsal analiz.

Sahaya çıkmadan önce bir durum analizi yapın:

- Mağdur kişi sayısı, yer ve oraya gittiğinizde sizi nelerin beklediği gibi ayrıntılar da dâhil olmak üzere kriz olayıyla ilgili güncel bilgilere ulaşın.
- Güvenli mi? PFA'nın yürütülebileceği güvenli bir yer var mı?
- Gerekli **kaynaklar** hakkında düşünün. Su, yiyecek ve battaniye gibi temel ihtiyaçların mevcudiyetini tespit edin ve güvence altına alın. Cep telefonu şebekesi çalışır durumda mı? Bölgedeki mevcut ilk müdahale ekiplerinden kaç PFA konusunda eğitimli?
- Mevcut krize müdahale etmek için sahada olan diğer hizmet sağlayıcıları da belirleyin.
- Bir **hizmet haritası** oluşturun. Sevkler için mevcut resmî ve gayri resmî destek hizmetleri hakkında bilgi toplayın.

#### Kişisel hazırlık.

Kendinize yönelik olası risklerin farkında olun ve risk azaltma önlemlerini belirleyin.

- Göreve başlamak için uygun olup olmadığınızı değerlendirin. Travma bilgili olmanın bir parçası da ne zaman harekete geçirildiğinizi ve başkalarına veya kendinize daha fazla zarar verebileceğiniz için sahaya çıkamayacağınızı kabul etmektir. Göreve katılmamanız durumunda yapabileceğiniz başka bir şey olup olmadığını belirleyin.
- Sıkıntı içindeki bireylerle etkileşime girmekten nasıl etkilenebileceğinizi ve bir kriz olayının ardından psikolojik olarak nasıl güvende kalabileceğinizi öğrenin. Öz düzenleme/duygusal düzenleme araçlarına aşina olun (Ek 1)
- Akranlar arası destek de dâhil olmak üzere mevcut destek yapılarının farkında olun.

- Bedensel ve zihinsel olarak nasıl sağlıklı kalacağınızın farkında olun (öz bakım bölümüne bakın).
- Başkalarının tepkilerini anlamlandırmak için travma ve etkileri hakkındaki anlayışınızı artırın.
- Kültürel bağlamın (normlar ve gelenekler) farkında olun ve bunlara karşı duyarlı olun. Bu şunları içerir:
  - Kültür ve inançlara saygı duyma;
  - Açık fikirli olma;
  - Bilmediğiniz şeyler hakkında açık olma ve bir kişinin kültürü ve inançları hakkında sorular sorma;
  - Hayatta kalan kişilerin/kurbanların kültürünü, dinini vb. anlamak için elinizden geleni yapma;
  - Kültürel olarak uygun olduğunda konuşma sırasında mesafenizi koruma;
  - Kültürel olarak uygun olduğunda, bir saygı göstergesi olarak, göz temasından kaçınma/göz teması kurma;
  - Kültürel olarak uygun olduğunda dokunmaktan kaçınma ve
  - Karşı cinsle yalnız kalmanın uygunluğunu ve bir kadına bir kadın ilk müdahale görevlisi tarafından PFA sağlanmasının daha uygun olup olmayacağını göz önünde bulundurma.

## Bakin

- **Ne olduğunu ve olmakta olduğunu belirleyin.**
- **Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu ve kimin öncelikli olduğunu belirleyin (bedensel yaralanmalar, ruh sağlığı tehlikesi işaretleri, kadınlar, çocuklar, yaşlılar, engelli bireyler).**

Gerekirse, ister tıbbi ister psikolojik yardım olsun, ilgiye en çok ihtiyaç duyanlara öncelik veren bir önceliklendirme sistemi oluşturun.

Çok sayıda mağdur birey ve “ruh sağlığı tehlikesi işareti” vakası olduğunda ilk gördüğünüz kişiye öncelik verin. Mağdur bireylerin sayısı ilk müdahale

ekiplerinden çok daha fazlaysa, özellikle savunmasız olan veya en akut ihtiyaçları olan kişilere öncelik verdiğinizden emin olun.

- **Emniyet ve güvenlik risklerini belirleyin.**  
Kriz olayından sonra olay yeri güvenli mi? Mağdur bireyleri daha güvenli bir yere taşımanız gerekecek mi?
- **Mağdur bireylerin/grupların acil temel ve pratik ihtiyaçlarını belirleyin.**  
Bunlar arasında tıbbi destek, barınak, yiyecek ve/veya aile üyelerinin yerinin belirlenmesi yer alabilir.
- **Kriz olayına ilişkin duyguların ve tepkilerin farkında olun (daha fazla bilgi için travma farkındalığı bölümüne bakın), bunlara “ruh sağlığı tehlikesi işaretleri” de dâhildir.**

Hem görsel (onlarla etkileşim hâlindeyken gördükleriniz/gözlemledikleriniz) hem de içerik (duyduklarınız/size söyledikleri) olmak üzere duygusal tepkileri gözlemleyin. Birinin söyledikleri ile davranışları arasında bir kopukluk var mı?

- Yalnız ve tek başına duran bireyler
- Hiçbir tepki vermiyor gibi görünen/şokta olan veya çok ağlayan/çok sıkıntılı ve istediğini yerine getiremiyor gibi görünen bireyler
- Yoğun korku ve endişe sergileyen bireyler (hızlı göz hareketleri, ağır nefes alma ve titreme, kalp çarpıntısı dâhil)
- İntihar veya cinayet niyetleri
- Yönünü şaşırılmış/kafası karışmış (gerçeklikle bağlantısı kopmuş/ nerede olduğunu veya ne olduğunu bilmeyen) veya işitsel ya da görsel halüsinasyonlar (olmayan görüntüler gören veya sesler duyan) yaşayan bireyler

Yukarıdaki “ruh sağlığı tehlikesi işaretlerinden” herhangi birini sergileyen herkesin, temel duygusal destek alana ve gerekirse ek desteğe sevk edilene kadar olay yerinden ayrılmamasını sağlayın.

## Dinleyi

### • Kendinizi ve ne yaptığınızı tanıtırın.

Bir kriz sonrasında bireylerin kafalarının karışmış, korkmuş ve kendilerine kimin yardım edebileceğinden emin olamayabileceklerini unutmamak önemlidir. Kendinizi tanıtırken net olmanız, adınızı, kuruluşunuzu ve amacınızı belirtmeniz önemlidir.

### • Açık, özlü ve pratik olun.

İyi ve dikkatli iletişim becerileri, etkili bir travma bilgili PFA müdahalesinin anahtarıdır. Özünde bu, hayatta kalana/mağdura tüm dikkatinizin onlarda olduğunu iletme ve söylediklerini duymak zor olsa bile duyulduklarını ve güvende olduklarını hissetmelerini sağlama becerisidir. Hem sözlü hem de sözsüz iletişimi içerir. Her zaman basit, açık ve pratik olun ve çifte sorgulamadan kaçınınız.

Ruh sağlığına ilişkin damgalama, travma geçirmiş bireylerin ihtiyaç duydukları aile, toplum ve diğer MHPSS desteğine erişmelerinin önünde engel oluşturabilir. Ruh sağlığı hizmetleri hakkındaki olumsuz algılarla mücadelede önemli bir adım olarak teknik/klinik olmayan bir dil kullanmaya dikkat edin. Toplumda güvenilir hizmet sağlayıcılar olarak WH gönüllüleri, ruh sağlığı desteğine erişilebilir ve kültürel açıdan hassas bir şekilde erişilmesi gerektiği mesajının iletilmesinde çok önemli bir rol oynayabilirler.

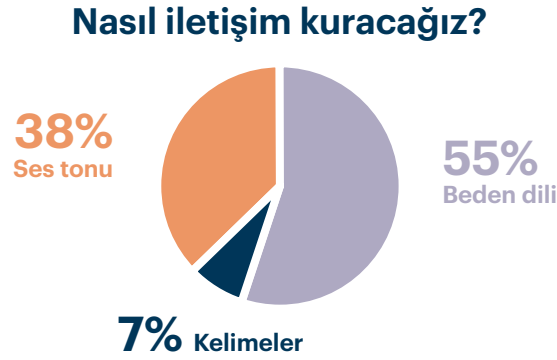
### PFA sırasında soru sormak için ipuçları:

- Bu tür soruları neden sorduğunuzu açıklayın.
- Görüşülen kişinin açık uçlu bir soruya verdiği yanıtı başka kelimelerle ifade edin ve geri yansıtın. Bu, görüşülen kişinin onu dinlediğinizi bilmesini sağlar, onu daha fazla paylaşımda bulunmaya teşvik eder ve soru-cevap-soru-cevap (tekrarlayan) kalıbına girmekten kaçınmaya yardımcı olur.
- Çok fazla soru sormaktan ve mülakatı bir sorgulama gibi göstermekten kaçınınız.
- Gereksiz yere veya çok derinlemesine araştırmaktan kaçınınız.

- Güvenli bir alan sağlamak ve sadece dinlemek önemlidir.
- “Minimal cesaretlendiricileri” şu amaçlarla kullanınız:
  - Dinlediğinizi göstermek
  - Kişiye sürecin neresinde olduğunu ve ne kadar zamanının kaldığını hatırlatın. Kişinin iyi durumda olduğunu bilmesini sağlayın
- Minimal cesaretlendirici örnekleri: “Bunun senin için gerçekten zor olduğunu anlayabiliyorum. Gücünü ve cesaretini çok takdir ediyorum.” “Gerçekten iyi gidiyorsun.” “Şu anda yolun yarısından fazlasını bitirdik.” “Devam etmeye hazır mısınız?”

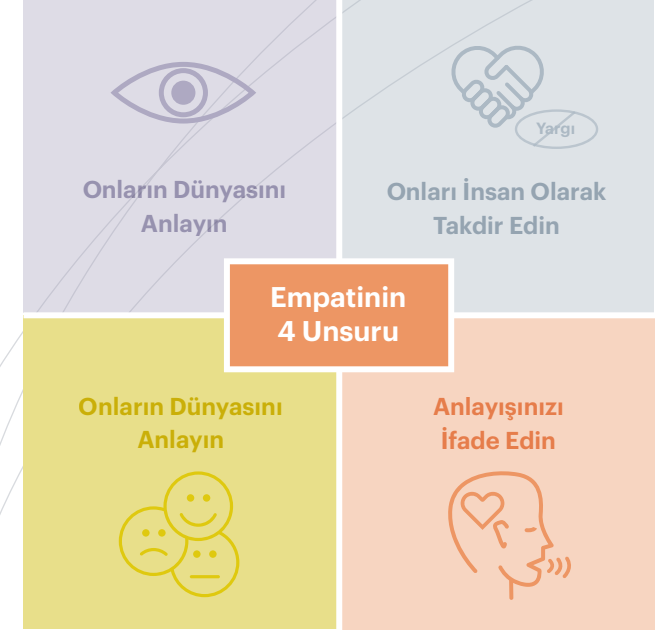
Yapma	Yap
“Her şeyin bir nedeni vardır”, “Yarın başka bir gündür”, “Zaman tüm yaraları iyileştirir” gibi aşırı kullanılan ve karmaşık konuları basite indirgeyen klişeler/ifadeler kullanmak.	Basitçe başınızı sallayın veya “Mmmm” deyin bu, onay ve desteği belirtmek için daha iyidir. Hayatta kalan/mağdur bu ifadelerden birini kullanmayı tercih ederse ona karşı çıkmayın.
Fazla ayrıntıya girmek veya saçmalamak	Yanıt vermeden önce düşünmek için kendinize zaman tanıyın—yanıtlarınızı kısa ve öz tutun. Hayatta kalanların/mağdurların korku veya endişelerini artıracabilecek uzun sessizliklerden kaçınmaya dikkat edin.
Aşırı özdeşleşmek	Kendiniz olarak kalın ama onların hissedebileceklerini hissetmenize izin verin.
Tavsiyede bulunmak	Tavsiyede bulunmak veya sorunu çözmeye çalışmak yerine anlama niyetiyle dinleyin.
Taklitçi veya papağan	Duyduklarınızı kendi kelimelerinizle yansıtın.
Teşhisler yapın	Onların durumdan/olaydan çıkardıkları anlama odaklanın (sizin çıkardığınız anlama değil).

- **Dikkatinizi verin ve etkin bir şekilde dinleyin.**  
PFA tavsiyede bulunmaktan çok dikkatli dinleme ile ilgilidir. Dikkatle ve can kulağıyla dinlemek insani bir bağ kurulmasına yardımcı olur.
- **Kendi beden dilinizin farkında olun.**  
Kendi beden dilinize dikkat edin. Göz teması, el hareketleri ve yüz ifadeleri yoluyla etkin dinleme yapın. Tüm vücudunuzla dinleyin. Tepkileriniz aracılığıyla empati gösterin. Sakin kalarak onların tepkilerini ve deneyimin onlar üzerindeki etkisini idrak edin. Kültürel hassasiyetlerin farkında olun ve buna göre hareket edin.



- **Bireyin duygularını yargılamadan kabul edin.**

Empati göstermek, travma bilgili etkili bir PFA müdahalesinin bir diğer kilit unsurudur. Empati, travmadan kurtulan kişiyle aynı deneyimleri paylaşmak değildir; daha ziyade, şefkatli bir şekilde, onların ne düşündüğünü ve hissettiğini duyduğunuzu ve anladığınızı ifade etmektir. Empatiyle anlayarak, hiçbir duygu yanlış olamayacağı için, bireyin duygularını yargılamadan olduğu gibi kabul eder, normalleştirir ve onaylarız.



“Başka bir kişinin deneyimini o kişinin bakış açısından anlayarak ifade etme becerisi.” (BSCP, 2001). “Ben senin yerinde olsam ne hissederdim değil, ben senin yerinde sen olsam ne hissederdim.” Bu, sempati ve ilgisizlikten farklıdır. Sempati duymak, karşınızdaki kişi için üzülme; ancak bu, sizin de ağlamanıza veya üzülmenize yol açabileceği için, kendisi de duygusal olan veya zorlu bir durum yaşayan kişiye yardımcı olmaz. İlgisizlik, örneğin kişinin duygularını ve yaşadıklarını görmezden gelmek, kişi için hiçbir şey hissetmemek anlamına gelir.

- **Sıkıntı içindeki kişiyi sakinleştirin.**

Bir bireyin yüksek düzeyde sıkıntı yaşadığı durumlarda kullanabileceğiniz kendine getirme becerilerine aşina olun. Basit kendine getirme becerileri, PFA sağlarken, özellikle de birey şimdiki zamandan kopuk görüldüğünde faydalıdır. Sakin ve nazik bir tonda isimlerini tekrar tekrar söylemek, sizinle iletişim kurmaları için onları şimdiki zamana çekebilir.

- **İhtiyaçları ve endişeleri belirleyin—duyduklarınızı yorumlayın ve geri bildirimde bulunun.**

Bu aynı zamanda bireyin, duyulduğunu ve ihtiyaçlarının sizin tarafınızdan kabul edildiğini hissetmesini de içerir.

- **Ses tonunuza dikkat edin. Önemli olan ne söylediğiniz değil, nasıl söylediğinizdir.**

Bazen tüm doğru şeyleri söylüyor olabileceğinizi, ancak ses tonunuz ve beden diliniz aracılığıyla farklı bir şey ifade ettiğinizi unutmayın. Ses tonu ve beden dili önemlidir ve yargılamayı ya da yargılamamayı ifade edebilir.

## Bağlantı kurun

- **Bireyin desteğe erişmesine yardımcı olun.**
- **Bilgiye erişim — açık ve net olun.**
- **Bireyin sevdikleriyle ve sosyal destekle bağlantı kurmasına yardımcı olun.**
- **Pratik ihtiyaçların/sorunların üstesinden gelin.**
- **Hizmetlere ve diğer yardımlara erişin — hizmet haritanızı el altında bulundurun.**

Tüm PFA çalışanları PFA destek hizmetleri sunarken yanlarında bir hizmet haritası bulundurmalıdır. Sevk sistemlerinin, resmî ve gayri resmî hizmet sağlayıcıların güncel bir hizmet haritasında tanımlandığından emin olun. Bu hizmetlerin çalışma durumunda olduğunun bilinmesi çok önemlidir.

Olası faydalanıcılara neler sunabileceklerini iyi anlayabilmek için bölgedeki hizmet sağlayıcılarla ilişki kurmak önemlidir. Bazı bağlamlarda, mağdur bireyi hizmet sağlayıcı ile şahsen buluşturmak gerekebilir. Bunun mümkün olmadığı durumlarda, mağdur bireyi hizmet sağlayıcıya bir tür belge ile göndermek daha fazla güvenilirlik sağlar ve bireyin görülme olasılığının artmasına neden olabilir.

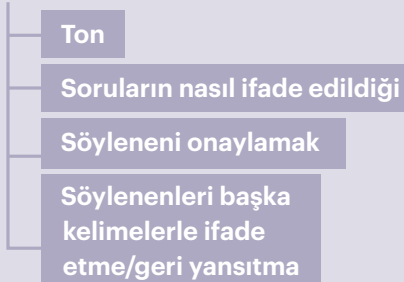
PFA bağlamında ve bir kriz sonrasında, kapsamlı bir sevk işlemi için gerekli tüm bilgileri içeren resmî bir sevk formuna sahip olmak bazen zordur. Daha özlü bir sürecin benimsenmesi, ilk müdahale ekiplerinin hayatta kalanlara/mağdurlara yardımcı olması açısından faydalı olabilir. Bu bir “bilet sistemi” olarak düşünülebilir; böylece sevke muhtaç hayatta kalanlara/mağdurlara ilk müdahale görevlisi tarafından temel sevk bilgileri ve ilk müdahale görevlisinin iletişim bilgilerini içeren bir bilet verilebilir. Bu basitleştirilmiş sistem aynı zamanda bir gizlilik unsuru sağlar ve tamamlanması çok zaman almaz, bu da özellikle ilk müdahale ekiplerinin çok sayıda etkilenen bireyle ilgilenmesi gerektiğinde faydalıdır.

- **Onay.** Sevk yapmadan önce her zaman onay alın. Hayatta kalanlar/ mağdurlar ile temas kurduğunuz ve destek sağlayacağınız her zaman yanınıza sevk formları alın. Sadece, belgelemeyi tamamlamak için her zaman yeterli zaman olmayabileceğini unutmayın; bu durumda daha önce bahsedilen bilet sistemini kullanabilirsiniz. Bir sevk yapılmadan önce onay alınmaması gizliliğin ihlaline yol açar ve hayatları riske

## Sözlü

- **Sakin bir ton**
- **Görüşülen kişiyi cevap vermeye ve hikâyesini anlatmaya teşvik eden basit, açık uçlu sorular ve yanıtlar**
- **Onaylamalar (ör. “Evet, devam et”, “mmm”)**
- **Görüşülen kişinin söylediklerini özetleme ve tekrar etme**
- **İçerik, duygu ve anlam üzerine düşünme**

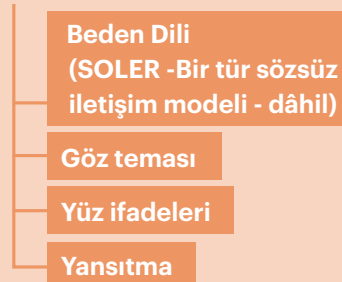
## Sözlü



## Sözsüz

- **Hareket etmemek**
- **Odaklanmayı sürdürmek (dikkati dağılmamak)**
- **Kafa sallama**
- **Kültürel olarak uygun göz teması**
- **Görüşülen kişinin yüz ifadelerini yansıtmak**
- **Görüşülen kişinin duruşunu yansıtmak**
- **Görüşülen kişinin duygularının yoğunluğunu yansıtmak**

## Sözsüz



atabilir. Zaman kısıtlıysa sözlü onay alınabilir. Bir bireye onay vermesi için asla baskı yapmamalısınız; ya da birini önerilen hizmet sağlayıcıya gitmeye zorlayamazsınız. Çocukların 18 yaşından küçük olması durumunda bir ebeveyn veya vasiden onay alın. Ebeveyn veya vasinin bulunmadığı durumlarda daima çocuğun yüksek menfaatleri doğrultusunda hareket edin. Hizmet sağlayıcılara sevkler yapılıyorsa sadece ilk ziyaret için gerekli temel bilgileri paylaşın. Bu, mağdur bireyin kimliğinin korunmasına yardımcı olacak ve herhangi bir güvenlik riskini azaltacaktır.

## 5. ÖZ BAKIM

PFA söz konusu olduğunda genellikle göz ardı edilen bir alan, bu hizmeti sağlayan ekipler için gerekli olan hizmet sonrası bakımdır. WH personelinin ve gönüllülerinin düzenli olarak maruz kaldığı bağlamın doğası gereği, ekipler genellikle çok sayıda insana müdahale etmekte ve/veya kısa bir süre içinde birden fazla afete müdahale etmek üzere çağrılmaktadır. Travma ve sıkıntıya defalarca maruz kalmak, hizmet sağlayan bireyler ve ekipler üzerinde ölçülemez bir etki yaratabilir. Duygusal ve bedensel tükenme riski yüksektir. Bu durumda gönüllüler ve personel savunmasız kalır ve tükenmişlik, merhamet yorgunluğu, dolaylı travma veya bakımla ilgili diğer ruh sağlığı sorunlarını yaşamaya daha yatkın olurlar. Öz bakım alışkanlıklarını geliştirmek, tükenmişliği önlemenin ve/veya bu durumdan kurtulmanın önemli bir yoludur.<sup>5</sup>

### 5.1 Dolaylı travma

Dolaylı travma, travma mağdurlarıyla doğrudan veya dolaylı olarak çalışan bireylerin, işleri sırasında sürekli olarak travma içeriğine maruz kalmaları nedeniyle karşılaştıkları mesleki bir zorluktur

İşle ilgili bu travma maruziyeti; diğer insanların yaşadığı travmalarla ilgili ayrıntıları dinlemek, travmatik olayların ayrıntılarını içeren raporları veya belgeleri okumak ve/veya travmatik olayların görüntülerini veya video kayıtlarını incelemek gibi deneyimlerden kaynaklanabilir.

İnsanlar doğaları gereği empati yeteneğine sahiptir, bu yüzden travmatik ayrıntılarla ilgilenmek kaçınılmaz olarak üzerimizde bir etki yaratacaktır. Bazen bu etki anlıktır ve o anda sizi etkileyen bir şey okuyabilir veya görebilirsiniz. Ancak çoğu zaman hemen bir etki hissetmezsiniz ve zaman içinde travmatik bilgiye sürekli maruz kalmanın önemli bir etkisi olabilir.

Farklı bireylerin dolaylı travma ile başa çıkma biçimleri olumsuz, nötr veya olumlu olabilir. Bunlar zaman içinde değişebilir ve özellikle uzun süreli maruziyetlerle kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

### Özellikler dolaylı travma:







- Kaçınma
- Çalışmanın daha az anlamlı olduğunu hissetmek
- Dünya, kendiniz ve/veya ilişkileriniz hakkındaki görüşlerinizde olumsuz değişimler
- Ya daha alaycı ya da korkak olmak VEYA sahip olduklarınızın değerini daha fazla bilmek VEYA her ikisi birden
- Maruz kaldığınız travma içeriği hakkında çok düşünmek

Dolaylı travmanın etkisi, PFA veya MHPSS'nin diğer yönleri hakkında eğitim almamış gönüllüler ve personel üzerinde daha büyük olabilir. Bu nedenle, sahada çalışan tüm gönüllülerin ve personelin travma bilgisi PFA konusunda eğitilmesine acil ihtiyaç vardır.

Gönüllülerin ve personelin kendilerinin de hayatta kalmış/kurban olmuş olabileceklerini veya destekledikleri kişilerle aynı travmaları yaşamış olabileceklerini kabul etmek önemlidir. Bu nedenle, bu travmaların ilk müdahale ekipleri üzerindeki etkisinin farkında olmak ve onların kendi travma tepkilerini (beden, zihin, duygular, sosyal) tanıyabilmeleri hayati önem taşımaktadır. Ayrıca, hangi desteğin mevcut olduğunun farkında olmaları da çok önemlidir.

Travma bilgisi bir psikolojik ilk yardımcı, başkalarına PFA uygulama bilgisinin yanı sıra, mevcut destek yapıları/hizmetleri hakkında farkındalıkla birlikte kendi kendine bakma becerileriyle de donatılmıştır. PFA'nın "HAZIRLANIN" aşamasının bir parçası olarak, kasıtlı destek yapılarıyla bağlantı kurmak, dirençli ve etkili müdahalecilerle sonuçlanır ve başarılı bir müdahale için kritik öneme sahiptir. Bu destek ve gözetimler, ekipler için düzenli olarak bilgilendirme oturumları düzenlenmesi ve mümkün olan yerlerde akran desteği veya psiko-sosyal destek sağlayan mevcut bireysel ve gönüllü yapılara sevk şeklinde olabilir. Bu, kurumsal bir öz bakım/öz yansıtma kültürü yaratır ve aynı zamanda dolaylı travmaya karşı koruyucu ve önleyici bir tedbir hizmeti görür. Deneyimlerin ve güçlükleri aşma stratejilerinin paylaşılması soyutlanmayı azaltır ve dayanışmayı, birbirine bağlanmayı ve desteği teşvik eder. Bu da hizmetlerin kalitesini artırır ve dayanıklılığı geliştirir.

### Önleme stratejileri

	<b>Bedensel esenliğinize dikkat edin</b>
	<b>İş yeri dışında önemli bir sınırlı ve güvenli bir yer oluşturan tutarlı bir işten eve geçiş süreci oluşturun</b>
	<b>Uyku ve beslenme bakımı da dâhil olmak üzere günlük öz bakım uygulamalarıyla öz bakımınıza yatırım yapın</b>
	<b>Travmaya maruz kalma deneyimlerinizi günlüğe kaydedin</b>
	<b>Arkadaşlarınızla, Ailenizle Veya Sizinle Benzer İş Deneyimlerine Sahip Ağlarla Destek Alanları Oluşturun</b>
	<b>Deneyimlerinizi tartışmak ve yansıtmak için bilgilendirme ve gözetim desteği</b>

Öz bakım uygulamasına ilişkin ipuçları için, bkz. Ek 2.



# 6. KAYNAK MATERYALLER/ DAHA FAZLA OKUMA

[C. Wilson ve diğerleri, "Trauma-Informed Care," Encyclopaedia of Social Work \(2013\).](#)

[IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings \(2007\)](#)

[IFRC, A Guide to Psychological First Aid \(2018\),](#)

IFRC Psiko-sosyal Merkezi, [https://pscentre.org/resources/?srch=&resource\\_type=guides\\_tools&resource\\_language%5B0%5D=english&filter\\_sort=-mostrelevant](https://pscentre.org/resources/?srch=&resource_type=guides_tools&resource_language%5B0%5D=english&filter_sort=-mostrelevant) adresinden indirilebilecek çok çeşitli yararlı kılavuzlara ve araçlara sahiptir.

[Headington Enstitüsü, Dolaylı Travmayı Anlamak ve Ele Almak.](#)

[UNHCR MHPSS hakkında işlemsel kılavuz.](#)

[DSÖ, Psychological First Aid: Guide for Field Workers \(2011\).](#)

# EK 1: ÖZ/DUYGUSAL DÜZENLEME ARAÇLARI

Beş duyu aracılığıyla kendine getirme: Kendine getirme, sizi şimdiki zamanda tutmaya yardımcı olan ve kendinizi şimdi ve buraya ve gerçekliğe yeniden yönlendirmeye yardımcı olan bir kendini yatıştırma becerisidir.

Kendinizi sıkıntılı, duygulara boğulmuş veya endişeli hissettiğinizde, sakinleşmenize ve netliği yeniden kazanmanıza yardımcı olacak yatıştırıcı bir alan yaratmak için kendine getirme tekniklerini kullanabilirsiniz: Bunu yapmak için herhangi bir malzemeye ihtiyacınız yok, sadece beş duyunuza ihtiyacınız var. Rahat bir şekilde oturun ve nefesinize odaklanmaya başlayın—nefes alıp verin. Nefesinize odaklanırken beş duyunuz aracılığıyla aşağıdakileri belirleyin:

## Kendine getirme tekniklerini

- 5** Görebileceğiniz şey 
- 4** Duyabileceğiniz şey 
- 3** Dokunabileceğiniz şey 
- 2** Koklayabileceğini şey 
- 1** Tadabileceğiniz şey 

## Sıkıntılı olduğunuzda kendinizi sakinleştirmek için nefes tekniği

Sonraki birkaç dakika boyunca nefesinize odaklanarak zihninizi sakinleştirmeye odaklanın. Nefesinizin sizi merkezlemesine ve rahatlatmasına izin verin. Nefes alın... verin.

*İçeri... Dışarı...*  
*İçeri... Dışarı...*

Gerginliğin vücudunuzu terk etmeye başlamasına izin verirken yavaş ve huzurlu bir şekilde nefes almaya devam edin.

Gerginlik alanlarını serbest bırakın, kaslarınızın gevşediğini ve her nefeste daha rahat hâle geldiğini hissedin.

Nefesinizin sizi rahatlatmasına izin vermeye devam edin.

*Nefes alın...2...3...4...*  
*Tutun...2...3...*  
*Dışarı...2...3...4...5...*

**Tekrar**

*Nefes alın...2...3...4...*  
*Tutun...2...3...*  
*Dışarı...2...3...4...5...*

Yavaş, nazik ve rahat bir şekilde nefes almaya devam edin...

Vücudunuz gevşedikçe nefes alma hızınızın giderek yavaşlamasına izin verin.

## EK 2: NASIL ÖZ BAKIM UYGULAYABİLİR- SİNİZ

- 1. Hangi faaliyetlerin kendinizi en iyi hissetmenize yardımcı olduğunu belirleyin.** Bir kişi için öz bakım, bir başkası için tamamen farklı bir anlama gelecektir. Örneğin bir kişi daha fazla yalnız kalmaya ihtiyaç duyarken, bir başkası arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirerek kendisini besleyebilir. Kendiniz olma konusunda sizi neyin iyi hissettirdiğini bularak tutkularınızı ve amaç duygunuzu yeniden keşfedin.
- 2. Bunu takviminize yazın—mürekkeple!** Takviminize yakından bakın ve kişisel bakım için zaman ayırın.
- 3. Yapabildiğiniz her yerde gizlice kişisel bakım yapın.** Büyük zaman dilimleriniz yoksa bunu yine de küçük rahatlama anlarına sığdırabilirsiniz. Programınız boşalana kadar hayatınıza kişisel bakım eklemek için beklemeyin (sonsuz kadar bekleyebilirsiniz!). Beş dakikanızı ayırıp gözlerinizi kapatmak ve birkaç derin nefes almak ya da birkaç dakika müzik dinlemek bile stres seviyenizin düşmesine yardımcı olabilir.
- 4. Bedensel olarak kendinize iyi bakın.** Bu, yeterince dinlenmek, besleyici yiyecekler yemek ve egzersiz yapmak anlamına gelir. Daha fazla yeşillik, meyve, kuruyemiş ve bakliyat tüketin; kahve, alkol veya çok yağlı ve şekerli yiyeceklere aşırı düşkünlük göstermeyin. Egzersiz, size esenlik hissi veren endorfinleri salgılatır. Tek başınıza, arkadaşlarınızla veya çocuklarınızla 10 dakikalık bir yürüyüş bile büyük bir fark yaratabilir.
- 5. Ne zaman hayır diyeceğinizi bilin.** Sağlık ve esenliğiniz her şeyden önce gelir. Hayır demekte zorlanıyorsanız sınır koyma becerisini geliştirin.
- 6. Kendinizi düzenli olarak yoklayın.** Kendinize aşağıdaki kritik soruları sorun:

“Çok mu fazla çalışıyorum?” Kendimi tükenmiş hissediyor muyum?” Neleri çıkarmam gerekiyor ve neleri eklemek istiyorum?” Daha önce listelenen uyarı işaretlerine dikkat edin.

7. **Etrafınızı harika insanlarla çevreleyin.** Hayatınızdaki insanların neşeli ve olumlu, hayattan nasıl keyif alınacağını bilen insanlar olduğundan emin olun.
8. **Öz bakımın kalitesini göz önünde bulundurun.** Özellikle nicelik eksik olduğunda niteliği tercih edin. Dua etmek, derin nefes almak, müzik dinlemek, günlük tutmak ve farkındalık pratiği yapmak gibi rahatlatıcı faaliyetlere odaklanın. Bu aynı zamanda bir tatil yapmayı, terapiye/ danışmanlığa gitmeyi ve/veya akran destek gruplarından yararlanmayı da içerebilir.
9. **Öz bakımın pazarlık konusu olmadığını unutmayın.** Sağlıklı ve ödüllendirici bir hayat yaşamak için öz bakım bir gerekliliktir. Bu tutumla, bunu yapmak çok doğal ve kolay hâle gelir.

Aşağıdaki kaynaklardan uyarlanmıştır:

- <http://psychcentral.com/lib/how-clinicians-practice-self-care-9-tips-for-readers/>  
<http://ct.counseling.org/2011/01/taking-care-of-yourself-as-a-counselor/>  
<http://www.helpguide.org/articles/stress/preventing-burnout.htm>

## Endnotes

- 1 [MENA Toplum Koruma Ağı. Disclosing and identifying international protection needs in the Middle East and North Africa, Training Module 3: trauma-informed, victim-centered approaches. Nisan 2023](#)
- 2 [Easton-Calabria, E. Trauma-Informed Anticipatory Action: Considerations for Refugees and Other Displaced Populations. Eylül 2022.](#)
- 3 [Haslem, H. The Ripple Effect: Applying the Social Ecological Model to Adverse Childhood Experiences. Kasım 2023.](#)
- 4 [IFRC. A Guide to Psychological First Aid. 2018.](#)
- 5 [Plan International. Self-care manual for humanitarian and development workers. Ocak 2020.](#)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---





International Coalition of  
**SITES of CONSCIENCE**

[www.sitesofconscience.org](http://www.sitesofconscience.org)

 [Facebook.com/SitesofConscience](https://www.facebook.com/SitesofConscience)

 [@SitesConscience](https://twitter.com/SitesConscience)

 [SitesofConscience](https://www.instagram.com/SitesofConscience)



**GIJTR**

Global Initiative for Justice  
Truth & Reconciliation

[www.gijtr.org](http://www.gijtr.org)

 [@GIJTR](https://twitter.com/GIJTR)

 [@GIJTR](https://www.instagram.com/GIJTR)




**CSV**

Centre for the Study of  
Violence and Reconciliation

[www.csvr.org.za](http://www.csvr.org.za)

 [Facebook.com/TheCSV](https://www.facebook.com/TheCSV)

 [@\\_CSV](https://twitter.com/_CSV)


 [@thecsvr](https://www.instagram.com/thecsvr)




**THE WHITE  
HELMETS**

[www.whitehelmets.org](http://www.whitehelmets.org)

 [Facebook.com/SyriaCivilDef](https://www.facebook.com/SyriaCivilDef)

 [@SyriaCivilDef](https://twitter.com/SyriaCivilDef)

 [@the\\_whitehelmets](https://www.instagram.com/the_whitehelmets)