

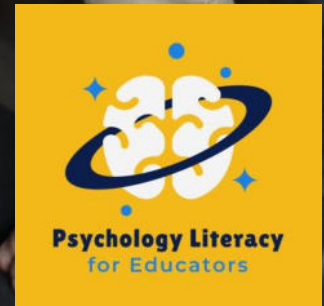


Co-funded by  
the European Union



# Psikolojik İlkyardım

## Ünite 6





## Co-funded by the European Union

*"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."*

*"Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."*



**CC BY-NC-SA 4.0 DEED**

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



# Psikolojik İlk Yardım

## Gündelik yaşamda beklenmedik olaylarla karşı karşıya kalmak kaçınılmazdır.

Deprem, yangın gibi afetler, kaza, saldırı gibi bireysel ve toplumsal düzeyde zorlayıcı deneyimler bireylerin ve çocukların üzerinde travmatik izler yaratabilir. Böylesi deneyimlerde uzmanlık gözetmeksizin uygulanabilecek etkin psikososyal destek müdahaleleri bulunmaktadır. Psikolojik İlk Yardım gerçekleşen zorlayıcı deneyimin etkilerinin görüldüğü anda uygulanabilen akut bir müdahale yöntemidir. Medikal ilk yardımın, ilk yardım eğitimi almış kişilerce öğrenilip müdahale ihtiyacında uygulanabilirliği gibi, psikolojik ilk yardım da temel prensipleri öğrenilerek ruh sağlığı uzmanı olmayan bireyler ve gönüllüler tarafından da uygulanabilmektedir.

**Afetler ve zorlayıcı yaşantılar,** çevresel zararlara yol açarak bireyler ve topluluklar üzerinde fiziksel ve psikolojik hasar yaratabilirler. Dünya Sağlık Örgütü, ABD Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı ve ABD Ulusal Travma Sonrası Stres Bozukluğu Merkezi gibi öncü kurumlar, afet sonrası psikososyal destek müdahalelerinin önemini dile getirmekte, ve bu müdahalelerin en başında psikolojik ilk yardımı önermektedir (Brymer, 2006; Dünya Sağlık Örgütü, 2011). Psikolojik ilk yardım, kriz anında veya sonrasında bireylerin temel fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini karşılamayı, olayın olumsuz etkilerini en aza indirmeyi ve bireylerin travma sonrası uyum süreçlerini desteklemeyi hedefler. Bu nedenle, önleyici ruh sağlığı müdahaleleri içinde önemli bir yere sahiptir.



**Dünya Sağlık Örgütü Rehberi** (Dünya Sağlık Örgütü, 2011), psikolojik ilk yardımı "acı çeken ve desteğe ihtiyaç duyabilecek bir insana insani ve destekleyici bir yanıt" olarak tanımlar. Psikolojik ilk yardım, afet ortamlarında kolay uygulanabilir olması ve farklı kültürlerle uyum sağlayabilmesi nedeniyle yaygın olarak tercih edilmektedir. Yaşamın her döneminde uygulanabilmesi de bu yöntemi cazip kılan unsurlardandır. Sekiz temel adım üzerine kurulu olan bu yöntem, çocuklar, ergenler ve yetişkinler için gelişimsel ihtiyaçlara göre uyarlanarak kullanılmaktadır. Bu yardım türü, kriz sonrası psikososyal desteğin en erken aşamasını oluşturur. Öncelikle güvenlik ve sağlık gibi temel gereksinimler karşılanırken, daha sonra psikolojik ilk yardım uygulanır.



Uzun vadede ise daha kapsamlı psikososyal destekler ve terapi yöntemleri devreye girer. Ayrıca, psikolojik ilk yardım eğitimi alan uzmanlar, kriz anında çocuklar ve yetişkinlerle çalışırken kendilerini daha güvende hissetmektedir (konunun ayrıntılarına ulaşmak için Öğretmenin Kendine Yardım Modülü'nü inceleyebilirsiniz).

**Psikolojik ilk yardım müdahaleleri,** çocuklar ve yetişkinler için uygundur, ancak krize maruz kalan/şahit olan her bireyi bu desteğe ihtiyaç duymayabilir ya da talep etmeyebilir. Bu gibi durumlarda, bireyleri zorlamak yerine, ihtiyaç duyduklarında psikososyal desteğe nerede ulaşabileceklerine dair bilgilendirmek önemlidir. Psikolojik ilk yardım, güvenli kabul edilen her ortamda sağlanabilir. Bireyin mümkün olduğunca rahat konuşabileceği özel bir alan tercih edilmelidir. Özellikle cinsel şiddet gibi hassas durumlarda, bireyin mahremiyetine saygı göstermek ve gizliliği korumak büyük önem taşır.

**Psikolojik İlk Yardım Uygulamadan,** krize müdahale etmeden önce gerekli hazırlıkların yapılması kıymetlidir. Bir krize müdahale etmeden önce, durumu doğru bir şekilde değerlendirmek ve etkili bir yanıt verebilmek için bazı önemli bilgileri toplamak gerekir. Öncelikle, kriz durumunun ne olduğu, nerede ve ne zaman gerçekleştiği belirlenmelidir. Olaydan kaç kişinin ve kimlerin etkilendiği konusunda net bilgilere sahip olmak, müdahale planının oluşturulmasında kritik bir rol oynar.

Ayrıca, mevcut hizmetler hakkında bilgi sahibi olmak da büyük önem taşır. Acil tıbbi bakım, yiyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçları kimlerin karşıladığı, bu hizmetlere nerede ve ne zaman erişilebileceği önceden belirlenmelidir. Yardım sağlayan kurum ve kişilerin kimler olduğu bilinmeli, gerektiğinde onlarla hızlı bir şekilde iletişime geçilmelidir.

**Son olarak,** emniyet ve güvenlik konularına dikkat edilmelidir. Krizin tamamen sona erip ermediği değerlendirilerek, artçı sarsıntılar, devam eden çatışmalar gibi olası tehlikeler göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, çevrede var olabilecek risk unsurları belirlenmeli ve güvenlik nedeniyle girilmesi yasak ya da tehlikeli olan bölgeler hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Bu unsurların dikkate alınması, müdahale sürecinin daha güvenli ve etkili şekilde yürütülmesini sağlar.



## Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

Psikolojik İlk Yardım (PİY), kriz ya da travmatik bir olay sonrasında bireylere sunulan, müdahaleci olmayan, pratik bakım ve destek sürecidir. Bu yaklaşım, kişilerin içinde bulundukları durumun etkilerini değerlendirmeye, temel ihtiyaçlarını (yiyecek, su gibi) karşılamaya ve endişelerini anlamaya yardımcı olur. PİY, bireyleri dinlemeyi içerir, ancak onların konuşmaya zorlanmasını gerektirmez. Temel amacı, insanlara güven vererek sakinleşmelerini sağlamak ve onları, ihtiyaç duydukları bilgiye, hizmetlere ve sosyal destek sistemlerine yönlendirmektir. Aynı zamanda, kriz ve travma sonrası bireylerin daha fazla zarar görmesini önlemeye yönelik bir destek mekanizması sunar (WHO, 2011).



## Psikolojik İlk Yardım (PİY) Ne Değildir?

PİY, yalnızca profesyoneller tarafından uygulanması gereken bir süreç değildir; temel prensipleri bilen herkes tarafından sağlanabilir. Profesyonel bir psikolojik danışmanlık hizmeti olmadığı gibi, yaşanan stresli olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını ya da bireyin olayları analiz etmesini gerektirmez. Psikolojik anlamlandırma ya da bilgilendirme süreci olmadığı gibi, kişilerin olay sırasını anlatmasını veya başlarından geçenleri değerlendirmesini talep etmez. PİY'nin temel unsurlarından biri, insanların hikâyelerini anlatmaları için hazır bulunmayı içermesidir; ancak bireylere duygu ve tepkilerini açıklamaları için baskı yapmak bu sürecin bir parçası değildir. Amaç, kişilere baskı kurmadan destek sağlamak ve ihtiyaç duyduklarında yanlarında olmaktır (WHO, 2011).



**Etkili bir Psikolojik İlk Yardım (PİY) uygulaması**, bireylere baskı yapmadan, pratik destek ve bakım sağlamayı hedefler. Öncelikle, kriz yaşayan kişilerin ihtiyaçlarını ve kaygılarını anlamak önemlidir. Bu süreçte, temel gereksinimlerin karşılanmasına yardımcı olmak da kritik bir unsurdur; bireylerin gıda, su ve bilgiye erişimini sağlamak, onların kendilerini güvende hissetmesine katkıda bulunur.

**Bireylerin kriz sonrası süreçte ihtiyaç duydukları bilgiye**, hizmetlere ve sosyal destek sistemlerine ulaşmalarını sağlamak da PİY'nin önemli bir parçasıdır. Son olarak, kişileri yalnızca mevcut kriz durumunda değil, gelecekte karşılaşılabilecekleri olası zararlardan koruyacak önlemleri almak da bu sürecin önemli bir bileşenidir. Bu ilkeler, PİY'nin etkili bir şekilde uygulanmasını sağlayarak bireylerin kriz sonrası daha sağlıklı bir şekilde toparlanmasına yardımcı olur (WHO, 2011).





## Psikolojik İlk Yardım Uygulaması

Bireyin uzun vadede destek almasını kolaylaştırmak adına, ihtiyaçların tespiti ve uygun yönlendirme yapılması da psikolojik ilk yardımın hedefleri arasındadır. Afetler ve zorlu yaşam olaylarının hemen ardından uygulanan psikolojik ilk yardımın temel amaçları; bireylerin acil fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarının tespit edilmesi ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yardımcı olunması, olay yerinde psikolojik triyaj aracılığıyla olası psikiyatrik acil durumların yönlendirilmesi, travmaya bağlı ani stres tepkileri hakkında psikolojik danışma hizmeti sunulması, bireyin iç dengesini yeniden kazanmasına destek verilmesi ve hem bireysel hem toplumsal düzeyde yaşamın olağan akışına dönüşün kolaylaştırılması olarak özetlenebilir. Aynı zamanda, bu uygulamalar bireylerin sahip oldukları baş etme becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını harekete geçirmeyi amaçlar. Psikolojik ilk yardımın kimler tarafından, hangi ortamlarda ve nasıl uygulanabileceğine dair temel ilkeler; çeşitli ulusal ve uluslararası kurumlar tarafından hazırlanan rehberlerde açıkça belirtilmiştir. Bu rehberlere göre psikolojik ilk yardım, yalnızca ruh sağlığı uzmanları tarafından yürütülen psikolojik danışmanlık ya da psikoterapiye benzeyen bir müdahale biçimi değildir. Bu nedenle, tedavi odaklı bir yapı içermeyen ve "izle, dinle, bağ kur ve yönlendir" temel ilkeleriyle hareket eden bir destek yöntemi olarak tanımlanır.

**Psikolojik ilk yardım hizmetinde vurgulanan önemli bir nokta da,** bu konuda eğitim almış her bireyin bu desteği sunabileceğidir. Uygulayıcılar yalnızca profesyonel ruh sağlığı çalışanlarıyla sınırlı değildir; yerel topluluklarda tanınan ve güvenilen muhtarlar, imamlar, öğretmenler ya da hemşireler gibi bireyler de uygun bir eğitimle psikolojik ilk yardım sunabilirler. Özellikle geniş kitleleri etkileyen afet ya da kriz durumlarında sahada çalışan psikososyal destek ekipleriyle iş birliği içinde olmak isteyen bu kişiler, yerinde destek sağlama konusunda oldukça değerli bir rol üstlenebilirler.



**Psikolojik ilk yardım,** bazı kişiler için birkaç dakikada tamamlanabilirken, bazı durumlarda günler veya haftalar sürebilir. Bu farklılıklar, psikolojik ilk yardımın kapsamlı ve esnek yapısından kaynaklanır. (World Health Organization, 2011).

Uygulamalar çoğunlukla olayın yaşandığı alanda yürütülse de, ihtiyaç durumuna göre hastaneler, okullar, evler, iş yerleri, havaalanları veya toplum merkezleri gibi farklı ortamlarda da psikolojik ilk yardım sağlanabilir (Australian Psychological Society, 2013). Burada önemli olan, müdahale yapılacak alanın güvenli, sakin ve kişilerin mahremiyetine uygun bir ortam olmasıdır. Böyle bir ortam, bireylerin kendilerini daha rahat ve güvende hissetmelerini sağlar.

**Psikolojik ilk yardım süreçleri,** çeşitli modellerle tanımlansa da yaygın olarak kabul gören bir yapı, uygulamanın üç temel aşamada ele alınabileceğini belirtir:

- 1. Hazırlık (uygulayıcının hazır olması ve uygun ortamın sağlanması),**
- 2. Psikolojik triyaj (ihtiyaçlara göre önceliklendirme yapılması),**
- 3. Sekiz basamaklı müdahale modelinin uygulanması.**

Bu sekiz adımlı modelde, kişinin temel ihtiyaçlarını belirleme, güven sağlama, duygusal destek sunma, kişinin kaynaklarını ve güçlü yönlerini fark etmesine yardımcı olma, baş etme becerilerini harekete geçirme, sosyal destek sistemlerine yönlendirme, uygun hizmetlerle bağlantı kurma ve uzun vadeli iyilik halini destekleme gibi aşamalar yer alır. Bu yapı, hem olayın hemen ardından verilen desteği sistemli kılar hem de uzun vadede psikolojik iyileşmeyi destekler.

## **Psikolojik İlk Yardımın Sekiz Basamaklı Modeli – Öğretmenler İçin Uygulama Rehberi**

Zorlayıcı olaylar, afetler veya kriz anlarında öğrencilerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçları değişebilir. Bu süreçte öğretmenlerin, psikolojik ilk yardımın sekiz temel adımına dayalı bir destek sunması, öğrencilerin güvenliğini, duygusal iyilik halini ve toparlanma sürecini doğrudan etkiler. Aşağıda, bu sekiz adım öğretmenlere yönelik uygulama ipuçlarıyla birlikte açıklanmıştır.





## 1. Temas Kurma ve Bağlantı

Psikolojik ilk yardımın ilk adımı, öğrenciyle güvene dayalı bir ilişki kurmaktır. Bu aşamada öğretmen kendini tanıtarak neden konuşmak istediğini açıklar. Özellikle olayın hemen ardından öğrenciler fiziksel ihtiyaçlar (su, yiyecek, dinlenme alanı gibi) açısından desteklenmelidir. Bu, öğretmenin güvenli bir temas zemini oluşturmasını kolaylaştırır.

## 2. Güvenlik ve Rahatlık Sağlama

Öğrencilerin fiziksel ve duygusal olarak kendilerini güvende hissetmeleri, iyileşmenin ön koşuludur. Öğretmen, sınıf ortamını “Şu anda en güvende olacağımız yer burası.” diyerek açıklamalı, öğrencilerin kaygılarını yatıştırmalı ve onları tehdit edici ortamlardan uzak tutmalıdır. Sessiz bir köşe, kişisel alan sunmak ya da rutinleri korumak, öğrencinin kendini daha huzurlu hissetmesine yardımcı olur.

## 3. Duygusal Dengeyi Sağlama (Stabilizasyon)

Bazı öğrenciler olay sonrası yoğun stres tepkileri gösterebilir: donakalma, panik, ağlama, dikkat dağınıklığı gibi. Bu durumda öğretmen, öğrenciyle yavaş ve sade bir dille konuşmalı; gerekirse “şu anda burada, güvendesin” gibi güven veren cümleler kurmalıdır. “Topraklama teknikleri” gibi egzersizlerle öğrencinin dikkatini çevresine vermesi sağlanabilir. Örneğin: “Etrafında gördüğün beş renk söyleyebilir misin?” gibi küçük sorularla duygusal düzenleme desteklenebilir.

## 4. Bilgi Toplama

Öğrencinin neye ihtiyaç duyduğunu anlamak için gözlem yapmak ve açık uçlu sorularla bilgi edinmek gerekir. Öğretmen, öğrenciye nasıl hissettiğini, nelerden endişelendiğini, kimlerle konuştuğunu sorabilir. Gözlem ve kısa bireysel görüşmeler, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisine yönlendirme gerekliliği hakkında fikir verir.

## 5. Pratik Destek Sunma

Öğrencilerin temel ihtiyaçlarının karşılanması, psikolojik rahatlama sağlar. Bu bazen basit bir konuşma, bazen su içmesi için yönlendirme, bazen de yalnız kalabileceği bir alan sunmak olabilir. Öğretmen, öğrenci için küçük ama anlamlı çözümler sunarak hem fiziksel hem psikolojik güven duygusunu güçlendirebilir.

## 6. Sosyal Desteklerle Bağlantı Kurma

Çocuklar, sosyal destek ağlarıyla yeniden bağ kurduklarında daha hızlı toparlanırlar. Öğretmen, öğrencinin güven duyduğu bir arkadaşla oturmasını sağlamak, sınıf içinde sorumluluklar vererek aidiyet duygusunu artırmak gibi adımlarla sosyal ilişkileri yeniden güçlendirebilir. Aileyle iletişim kurmak da bu aşamada önemlidir.





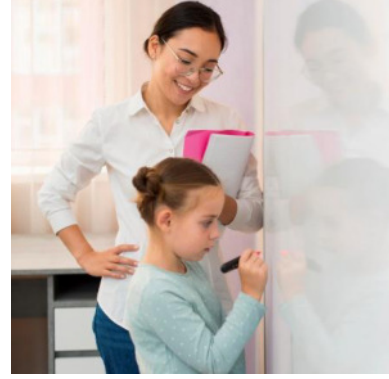
## 7. Baş Etme Bilgisi Sunma

Öğrencilere, yaşadıkları duyguların normal olduğunu anlatmak ve baş etme yolları sunmak oldukça destekleyicidir. Uyku düzeni, nefes egzersizleri, gün içinde hoşuna giden bir etkinliği planlamak gibi öneriler, öğrencinin toparlanmasına katkı sağlar. Öğretmen, gerekirse bu bilgileri broşür, görsel materyal veya Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinin iş birliğiyle sınıfa sunabilir.



## 8. Uzman Desteğine Yönlendirme

Bazı durumlarda öğretmenin verebileceği destek yeterli olmayabilir. Öğrencide yoğun kaygı, korku, davranış değişiklikleri gözlemleniyorsa, öğretmen bu durumu rehber öğretmene veya okul psikolojik danışmanına iletmelidir. Ayrıca öğrencinin ailesiyle iletişim kurularak gerekli dış destek kaynakları hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.



## Hazırlık ve Önceliklendirme (Uygulama Öncesi Adımlar)

Bu sekiz adımın etkili olabilmesi için öğretmenin kendisini hem kişisel olarak hem de olaya özgü olarak hazırlaması önemlidir:

- Kişisel hazırlık: Bu tür olaylara nasıl tepki verdiğinizi fark edin. Daha önce benzer bir durum yaşadınız mı? Duygusal olarak hazır mısınız?
- Olaya özgü hazırlık: Olay hakkında bilgi sahibi olun. Ne oldu? Kimler etkilendi? Okul olarak hangi birimler görevde? Kendi sorumluluk alanınızı netleştirin.

Ayrıca, psikolojik triyaj yani ihtiyaçları önceliklendirme süreci de unutulmamalıdır. Bazı öğrenciler diğerlerine göre daha yoğun tepkiler verebilir. Bu öğrencilerin erken dönemde desteklenmesi, genel sınıf ortamını da korur.

Bu sekiz adımı hem bireysel hem sınıf düzeyinde uygulamak, öğretmenlerin yalnızca akademik değil, duygusal anlamda da öğrenciler için iyileştirici bir rol üstlenmesini sağlar. Öğretmen desteği, travma sonrası iyileşme yolunda en güvenilir adımlardan biridir.





## Psikolojik İlk Yardımda Üç Eylem İlkesi: "İzle, Dinle ve Bağ Kur"

**Psikolojik İlk Yardım (PİY) sürecinde izle, dinle ve bağ kur ilkeleri**, kriz anında bireyin ne tür bir desteğe ihtiyaç duyduğunu belirlemek ve bu desteği en doğru şekilde sunmak için kullanılan temel yöntemlerdir. Bu üç adım, kriz durumunu değerlendirme, bireyin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını anlama ve gerekli kaynaklara yönlendirme sürecini kapsar.

**İlk adım olan izleme sürecinde**, yaşanan kriz durumu dikkatle değerlendirilmelidir. Öncelikle olayın kapsamı belirlenmeli, yardıma ihtiyaç duyan bireyler tespit edilmeli ve mevcut güvenlik riskleri analiz edilmelidir. Bunun yanı sıra, fiziksel yaralanmalar ve temel ihtiyaçlar (gıda, su, barınma) göz önünde bulundurulmalı, bireylerin gösterdiği duygusal tepkiler dikkatle gözlemlenmelidir.

**İkinci adım olan dinleme**, travmaya maruz kalan bireye dikkatle yaklaşmayı içerir. Bu süreçte, kendini tanıtmak, bireyi aktif bir şekilde dinlemek ve duygularını kabul etmek önemlidir. Aynı zamanda, kişinin sakinleşmesine yardımcı olmak ve ihtiyaçlarını anlamak için sorular sormak gerekir. Zor bir durumda olan bireylerin sorunlarını çözmelerine destek olmak, onların toparlanma sürecini hızlandırabilir.

**Son adım olan bağ kurma**, bireye aktif destek sunmayı ve ihtiyaç duyduğu kaynaklarla bağlantı kurmasını sağlamayı içerir. Kişiye doğru ve güvenilir bilgiler sunmak, onun sevdikleriyle ve sosyal destek sistemleriyle iletişim kurmasına yardımcı olmak bu sürecin temel noktalarındandır. Ayrıca, pratik problemlerin çözülmesine destek olmak ve bireyi gerekli hizmetlere yönlendirmek, onun kriz sonrası toparlanmasını güçlendiren önemli bir adımdır. Bu üç ilkenin bilinçli bir şekilde uygulanması, psikolojik ilk yardım sürecini daha etkili ve faydalı hale getirir (WHO, 2011).

# Vaka Çözümü: 8 Basamaklı Psikolojik İlk Yardım Uygulaması

## 1. Temas Kurma ve Bağlantı

Öğretmen, öğrenciye yavaşça yaklaşır. Diz çökerek göz hizasına iner, sakın bir ses tonuyla kendini tanıtır: “Ben öğretmenim, şu an seninle ilgilenmek istiyorum. İstersen biraz konuşabiliriz. Yanındayım”. İlk temas, güvenli ve yargılamayan bir şekilde kurulur.

## 2. Güvenlik ve Rahatlık Sağlama (Safety and Comfort)

Öğretmen, öğrencinin titrediğini ve ince giyimli olduğunu fark ederek ona bir mont ya da battaniye getirir. Ardından onu daha sessiz, kalabalıktan uzak, güvenli bir alana yönlendirir. Bu fiziksel konfor, öğrencinin psikolojik olarak da daha güvende hissetmesine yardımcı olur. “Şimdi biraz daha sıcak bir yere geçiyoruz, burada daha rahat edeceksin.”

## 3. Duygusal Dengeyi Sağlama (Stabilizasyon)

Öğrencinin sürekli tekrarladığı cümle (çok sallandı) yoğun stresin ve disosiyatif tepkilerin belirtisi olabilir. Öğretmen, sakinleştirici bir dille konuşarak öğrencinin dikkatini dış dünyaya yönlendirmeye çalışır: “Seninle birlikte birkaç şey yapabilir miyiz? Etrafına bakar mısın? Mavi renkte bir şey görebiliyor musun? Şimdi derin bir nefes alalım birlikte...”. Basit topraklama (grounding) teknikleriyle öğrencinin zihni şu ana ve çevresine çekilir.

## 4. Bilgi Toplama (Information Gathering)

Öğretmen öğrencinin güven duyduğu kişiler, evde birlikte yaşadığı bireyler ve gerektiğinde iletişime geçilecek yakınlarının kimler olduğunu anlamaya yönelik sorular sorar. Ancak acele etmez, öğrencinin hazır olduğunda bilgi vermesini bekler.

“Biraz daha iyi hissettiğinde sana bazı şeyler soracağım. Nerede yaşıyorsun? Bir yerin acıyor mu? Kime haber vermemi istersin?”

## 5. Pratik Destek Sunma (Practical Assistance)

Öğretmen, öğrenci için mont, su, oturabileceği bir minder gibi ihtiyaçları karşılar. Gerekliyse okul hemşiresi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi vb. yerlere yönlendirir.

“Sana biraz su getireceğim. Sonra istersen birlikte rehber öğretmenimize gidebiliriz.”

## 6. Sosyal Destekle Bağlantı Kurma (Connection with Social Supports)

Öğrenci yalnız kalmışsa, güvendiği bir arkadaşının ya da aile bireyinin yanına ulaşması sağlanır. Eğer ailesi okulda değilse, öğretmen onunla birlikte kalır ve tanıdığı bir öğretmenin ya da arkadaşının desteğini alır.

“Arkadaşın Ayşe’yi gördüm. Yanına gidip istersen onunla oturabiliriz. O da senin gibi biraz korkmuş.”



## 7. Baş Etme Bilgisi Sunma (Information on Coping Support)

Öğretmen, yaşanan durumun olağanüstü olduğunu ama öğrencinin tepkilerinin de çok normal olduğunu açıklar. Uyum sağlama sürecinde nasıl destek alabileceğini anlatır.

“Böyle bir olaydan sonra herkes biraz sarsılır. Korkmak, titremek, konuşmak istememek normal. Birlikte bazı şeyler yapabiliriz, sen yalnız değilsin.”

## 8. Uzman Desteklerine Yönlendirme

Öğretmen, bu öğrencinin duygusal durumu ve verdiği tepkiler nedeniyle psikolojik danışmana yönlendirilmesi gerektiğini fark eder. Gerekirse okul psikolojik danışmanı ile birlikte bir gözlem süreci başlatılır. Aileye bilgi verilir ve gerekirse dış destek kurumlarına başvuru sağlanır.

“İstersen gel birlikte gidelim. Onunla daha sakin bir ortamda konuşabilirsin. Ben de senin yanında olacağım.”

### Sonuç:

Kriz anlarında çocukların yaşadıkları korku, çaresizlik ve belirsizlik, onları hem duygusal hem de fiziksel olarak savunmasız hale getirir. Böyle bir anda onların yanında olan, ilk gören, ilk konuşan kişi sıklıkla öğretmenleri olur. İşte bu nedenle, psikolojik ilk yardımın sekiz adımını bilmek ve uygulamak, bir öğretmen için yalnızca bilgi değil, aynı zamanda bir sorumluluktur.

Bu model size; öğrencinizi sakinleştirmek, güvenli bir alan yaratmak, ihtiyaçlarını fark etmek, duygularını ifade edebilmesine yardımcı olmak, yalnız olmadığını hissettirmek ve gerektiğinde doğru yönlendirmeleri yapabilmek için yol gösterici bir çerçeve sunar.

### Unutmayın, bu adımları uygulamanız öğrencinize şu güçlü mesajları verir:

- ✓ “şu an güvendesin.”
- ✓ “Seni duyuyorum.”
- ✓ “Duyguların geçerli.”
- ✓ “Bu durumu birlikte aşabiliriz.”

Öğrencinin yaşadığı travmatik deneyime karşı ilk ve doğru yaklaşımla karşılık vermeniz, psikolojik iyileşme sürecinin sağlıklı ve sürdürülebilir şekilde başlamasını sağlar. Bu erken dönemde sunulan destek, çocuğun hem bireysel hem sosyal uyumunu güçlendiren kritik bir adımdır.



## Vaka Çözümü: İzle- Dinle - Bağ Kur İlk Yardım Modelinin Uygulanması

---

Bir okulda yangın çıkmıştır ve öğrenciler ile çalışanlar güvenli bir alanda toplanmıştır. Bu sırada bir öğrenci size gelerek kardeşini bulamadığını ve çok endişelendiğini söyler. Ancak siz öğrencinin kardeşini tanımıyorsunuz ve yangından sonra onu görmediniz. Böyle bir durumda, Psikolojik İlk Yardımın (PİY) "İzle, Dinle ve Bağ Kur" ilkeleri doğrultusunda aşağıdaki adımları izlemek etkili olacaktır:

### 1. İzle (Durumu Değerlendir)

Öncelikle, öğrencinin içinde bulunduğu ruh halini gözlemleyin. Panik, korku, üzüntü veya çaresizlik gibi duygusal tepkilerini fark edin. Öğrencinin genel sağlık durumunu kontrol edin ve herhangi bir fiziksel yaralanma olup olmadığına dikkat edin. Ayrıca, kriz ortamındaki güvenlik risklerini gözden geçirerek yangının etkilerini değerlendirin.

### 2. Dinle (Empatik ve Aktif Dinleme)

Öğrenciye sakin ve güven veren bir şekilde yaklaşın. Ona ismini sorarak kendinizi tanıttirin ve konuşması için güvenli bir alan sağlayın. "Kardeşinin en son nerede olduğunu hatırlıyor musun?" veya "Onu en son kiminle gördüğünü biliyor musun?" gibi açık uçlu sorularla bilgi toplamaya çalışın. Ancak, öğrenciyi konuşmaya zorlamadan, doğal akışında ifade etmesine izin verin. Onun duygularını kabul ederek, "Endişelenmen çok normal, buradayım ve sana yardımcı olacağım." gibi destekleyici cümleler kullanın.

### 3. Bağ Kur (Destek ve Yönlendirme)

Öğrencinin kaygısını azaltmak için ona destek olun. Öncelikle, yangın sonrası toplanma alanında sorumlu yetkililere (öğretmenler, okul yönetimi veya acil durum ekipleri) kardeşinin kayıp olduğunu bildirin. Diğer öğrencilerden ve öğretmenlerden bilgi alarak çocuğun en son nerede görüldüğünü öğrenmeye çalışın. Bu süreçte öğrenciye yalnız olmadığını hissettirmek ve ona güven vermek önemlidir.

Ayrıca, öğrencinin kardeşi bulunana kadar onun yanında kalarak rahatlamasına yardımcı olacak nefes egzersizleri veya sakinleştirici konuşmalar yapabilirsiniz. Eğer öğrenci aşırı panik halinde veya travmatik bir tepki gösteriyorsa, psikolojik destek için okulun Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisine ya da acil durum psikososyal destek ekiplerine yönlendirilmelidir.

### Sonuç:

Bu süreçte İzle, Dinle ve Bağ Kur ilkeleri, öğrencinin duygusal olarak desteklenmesini ve somut çözüm yolları üretilmesini sağlar. Öğrenci yalnız hissetmez, duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilir ve sorunun çözümüne yönelik adımlar atıldığını görerek daha güvende hisseder. Böylece kriz anında hem psikolojik hem de pratik müdahaleler uygulanarak etkili bir destek sağlanmış olur.

## Kaynakça

---

- ✚ Australian Red Cross & Australian Psychological Society. (2013). Psychological first aid: An Australian guide to supporting people affected by disaster. Australian Red Cross.
- ✚ Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). Psychological First Aid: Field Operations Guide (2. baskı). National Child Traumatic Stress Network ve National Center for PTSD.
- ✚ Coşkun, Ö. E., & Gürbak, M. (2024). Psikolojik ilk yardım: Acil durumlarda ruh sağlığının desteklenmesi ve korunması. Cilt 2(2), 127-141.
- ✚ Demircioğlu, M., Şeker, Z., & Aker, A. T. (2019). Psikolojik ilk yardım: Amaçları, uygulanışı, hassas gruplar ve uyulması gereken etik kurallar. Cilt 11(3), 351-362.
- ✚ Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Dünya Engellilik Raporu. Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Bankası.
- ✚ Sargın, N., & Demirelli, M. A. (2023). Psikososyal destek ve psikolojik ilk yardım. Cilt 3(2), 81-92.
- ✚ World Health Organization WHO (-2011)-. Psychological first aid: guide for field workers. World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International. (Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber). (Çev. Ed. Ö. Erdur-Baker). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.