



Kurum : Işık Üniversitesi
Başlık : Psikolojik İlk Yardım
Konuşmacılar : Uzman Psikolog Gözde CEYLAN PEHLİVAN
Video Adresi : https://youtu.be/KW1_essabaQ
Yayın Tarihi : 07.03.2023



Gözde Ceylan Pehlivan: Ben Işık Üniversitesi Şile Kampüsünde görevli Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezimizde görevliyim. Klinik Psikolog Gözde Ceylan Pehlivan. Bugün aslında mevcut hâlihazırda üzerinden tam 1 ay geçmiş, 4 hafta geçmiş olan depremin ardından aslında çoğunlukla kafalarda soru işareti de yarattığımız insanların destek olma, yardım etme çabasıyla aslında doğrudan travmaya maruz kalan kişilere nasıl destek olabileceklerini ya da aslında doğrudan olmasa bile görüntüler yoluyla ya da kişisel ilişkileri sebebiyle dolaylı olarak afetten etkilenen kişilere nasıl destek olabilecekleriyle ilgili bazı endişeleriyle ilgili onlara nasıl destekleriyle aslında ilgili telaşlar içerisinde olduklarının bugün Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezinde aslında depremden sonrası süreçte 2. seminerimizi bu konuya özel gerçekleştirmiş oluyoruz. Bir sonraki haftada aslında duygu dengelemek, duygu regülasyonu, duygu stabilizasyonu da ilgili başka bir hocamız destek veriyor olacak. Eğer bu konuyla da ilgili merak ettikleriniz, destek almak istediğiniz bir husus varsa takip ediyor olmanızı söyleyebilirim. Şimdi bugün aslında psikolojik ilk yardım deyince daha çok destek olmanın psikososyal desteğin gündem içerisinde olduğu gerçekliğini gözden kaçırmamak gerektiği için bu görseli kullanıyorum. Çok da içimi de ısıtan, çok da aslında bu psikolojik ilk yardımla ilgili destek aslında imajinasyonunu, görselini paylaşırken da bir şey de olduğuna inandığım için bunu paylaştım. Şimdi tabii en kıymetli olan şey psikolojik ilk yardım nedir? Ve birçok kavramda olduğu gibi bir de ne değildiri birazdan konuşacağız. Aslında psikolojik ilk yardım dediğimiz şey, biz bunu alanda olarak PİY olarak adlandırıyoruz. Arada PİY diye ağızından çıkarsa psikolojik ilk yardım demek istediğimi şimdiden söylemek istedim. Şimdi aslında psikolojik ilk yardım, kişi acı çektiğinde ya da desteğe ya da yardıma ihtiyaç duyduğunda insani ve destekleyici müdahalelerin tamamını içeriyor şeklinde bir bilgi verebilirim. Kişileri zorlamadan pratik bakım ve destekleri sağlayabiliyor olmak ya da o yolları onlara anlatabiliyor olmak. İnsanların temel ihtiyaçlarına karşı onları karşılayabilmelerine yardımcı olmak gibi aslında bütün meseleleri de içinde kapsayan bir ilk yardım olarak da adlandırılabilir. Hem fiziksel ilk temel ihtiyaçların olduğu yerler çünkü bildiğiniz üzere burada da mesela yazdım. Gıda ve su çok temel bir ihtiyaç olduğu gibi bilgi almak da çok ciddi temel bir ihtiyaç. Aramızda var mı bilmiyorum, ama o bölgede deprem bölgesinde koskoca bir yeri de organize ettiği bizi güçlü duygular içerisinde de bıraktığı 11 il farklı şehirden bahsediyoruz. Oradaki yakınlarımızdan bilgi almak istedik değil mi? Çok temel bir ihtiyaçtı. “Oradakiler iyiler mi güvendeler mi?” yi öğrenmek istedik. O süreci bir hatırlayalım aramızda varsa o bilgi almaya çalışırken ki vücut tepkilerimiz nelerdi? Çok temel bir ihtiyaç içerisindeydik. Dolayısıyla aslında çok temel ihtiyaçlar içerisinde de bilgi almayı, bilgilendirilmeyi, bilgi vermeyi de kapsıyor psikolojik ilk yardım diyebilirim. Tabii ki bir önceki seminer serisinde de söylemiştik. Hani nasıl destek olacağız? Yani hani bu kişilere doğrudan etkilenmiş olan kişilere nasıl destek

olacağız? İşte soracağız mı, iyi mi? İşte ne oldu, o sırada neredeydi? Aslında burada karşı tarafın duygularını, düşüncelerini dışarı çıkartıyor olmasını bekliyor ve istiyoruz. Ancak kişinin bunu anlatabileceği güvenli bir duygusal bağın olduğu anda bunu anlatabilme bilgisini de hatırlayarak bunları konuşabiliyoruz. Bu ne demek? Kişiye ne oldu, o saatte neredeydi, neler yaşadı? Hangi zamanlar güçlük yaşadı? Hangi kısımlar ona iyi geldi? gibi kısımları aslında o konuşmaya kendini rahat ve güvende hissettiğinde başlayabileceğinin aslında kendimize hatırlatmak ve ona söylemek. Ve akabinde onu dinleyerek aslında sakinleştirme adımlarından bahsedeceğiz. Tabii kişileri gelecekteki olası zararlardan da korumamız lazım. Birazdan bundan da bahsedeceğim. Kişinin akut stres tepkisi söz konusuysa, işte mantıksal düşünmesinde bazı zedelenmeler söz konusu olmuş olabilir. Bu buralara da muhakkak karşı tarafa bilgi veriyor olmalıyız. Aslında en kıymet verdiğimiz şeylerden biri de psikolojik ilk yardımın ne olmadığını aslında netleştirmemiz lazım. ‘Profesyonel bir danışmanlık süreci değildir’ psikolojik ilk yardım süreci ya da sadece ‘profesyonellerin -alanında profesyonellerden bahsediyorum- yani bir ruh sağlığı çalışanı olma gerekliliği söz konusu değildir’ psikolojik ilk yardım verirken. Çünkü terapötik bir ilişki psikoterapide kurduğumuz, bir danışmanlık sürecinde kurduğumuz profesyonel bir ilişki burada söz konusu değildir. Bunu bilhassa söylüyorum ki hani psikolojik ilk yardım verirken nelere dikkat etmeliyim? Ben bunu bilmiyorum, şunu bilmiyorum gibi aslında bireysel kaygılardan uzaklaşabilmek için. ‘İnsanların hikâyelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen onlarla olaydaki duygularını, tepkilerini anlatmaları için baskı yapmak da değildir’. Biraz önce söylediğim gibi aslında kişi sizinle kurduğu ilişkide güvende hissediyorsa mevcut yarasını, zorlanmasını anlatmak için hem ilişkinizde güvende hissediyorsa hem de bu bilgiyi anlatacak mevcut koşullar da varsa zaten size bunu anlatıyor olacaktır. Dolayısıyla ‘karşı taraftan kendi meselelerini anlatırken kendi deneyimimizle bunu karşılaştırmak da değildir’ aslına bakarsanız. Yani ya da ben böyle yaşamıştım, sen böyle yaşamışsın gibi. Bunu hiçbir duygu meselesi içinde yapmıyoruz aslında. ‘Ya da olayları analiz etmek için sıralamalarıyla hatırlamasını istemek ya da bunlar için bir unuttuğu ya da eksik kalan olduğunu bildiğimiz bir taraftan “ya burada şöyle bir şey anlatmadın orası neydi?” gibi detaylandırmasını isteyerek aslında onunda daha da ajite olmasını, daha da durum içerisinde güçsüz hâle gelmesini sağlamak değildir’ şeklinde bir ekleme yapabilirim. Ne olmadığını biliyor olmamız çok önemli değerli katılımcılar. Peki, psikolojik ilk yardım kimler için? Yani biz bunu kime yapıyoruz, yani kime yapabiliriz, kime yapmamız uygun olur? diye aslında bir bilgi de paylaşmak istiyorum. Çünkü yoğun bir depresyonda olan, çok yoğun bir kaygı içerisinde olan birinin bunu psikolojik ilk yardımı uygun şart ve koşullarda olmadığını da biliyor olmamız lazım. Dolayısıyla yakın zamanda ciddi bir kriz durumuna maruz kalmış, stres altında olan hem çocuklara hem yetişkinlere bunu yapabiliriz. Yani kişi çünkü her bir mesele yaşadığında da insanlar illa ciddi bir travmatik yaşantı sonrasında ciddi bir stres altında olmak zorunda değiller sonuç olarak. Şeyi hatırlayalım, hepimiz bir film izlese aynı anda hepimiz aynı duyguyla mı çıkarız oradan? Farklı duygularla çıkabiliriz. Dolayısıyla bir travmatik yaşantıya maruz kalmış olmamız hepimizin ciddi oranda bu durumdan etkileneceği olumsuz durumda olacağı, olumsuz düzeyde etkileneceği açıklamasını bize yapmaz. Dolayısıyla PİY’in tabii ki de yani psikolojik ilk yardımın tek başına yetersiz kaldığı durumlar da söz konusu olabilir. Yani kişinin sadece sizin destekleyici, bağ kurma, iletişim dilini kullanıyor olmanız, empati yolunu kullanıyor olmanız temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi noktasında ona destek oluyor olmanız ya da bilgilendirme veriyor olmanız kişinin regüle olması yani sakinleşmesi ya da daha iyi hissetmesi sürecinde olmasıyla ilgili katkı sağlama noktasında yeterli olmayabilir. Tam da bu noktada aslında bir ruh sağlığı çalışanı uzmanına destekleyici bir görüşme yapması bakımından yönlendiriyor olmak pek de uygun olacaktır. Peki, psikolojik ilk yardım ne zaman verilir? Yani aslında en kıymetli alanlardan biri de biraz önce bunu da söyledim, ama herkeste buna uygun olmayabilir. Dolayısıyla insanların yardım ve desteğe ihtiyacı varsa, stres kaynağı altındalarsa uzun bir süre

sonrada devam etmesine rağmen hâlâ herhangi bir kriz yaşamadan ya da yaşadığı krizi büyük düzeyde yaşayan insanlara hemen yardım etmeye aslında amaçlamaktadır. Tabii ki de psikolojik ilk yardım dediğimiz şey; afet ya da işte travmatik yaşantılar içerisinde değerlendiriyor olursak psikolojik ilk yardımı ilk 4 hafta yani ilk 1 ay sonrasında aslında psikolojik ilk yardım meselesi aslında gündeme geliyor. Çünkü onun öncesinde deprem özelinde söylüyorum. Hayatta en güvenli bulduğumuz yer evimiz, yuvamız, 4 duvarımız, odamız. Dolayısıyla orayla ilgili bir sarsıntı yaşadık. Oranın güvenli olduğuyla ilgili bir güçlük yaşadık. Tam da bu nedenle aslında güvenli alanla ilgili bir sarsılma söz konusu oldu. Tam o noktada ilk önce yaşanacak barınma yerlerimizin organize olması. Güvende hissetmediğimiz bir yerde yemek yemek, güvende hissetmediğimiz bir yerde uyuyup uyanmak, güvende hissetmediğimiz bir yerde aslında tuvalete girmek bile çok güçlüklü. Bir hayal edelim aslına bakarsanız. Tam da o nedenle aslında Dünya Sağlık Örgütü de bunu söyler : “Afet sırasında da afetten hemen sonra da uygulanabilir. Ancak bunun olayın ne kadar sürdüğü yani mevcut afet ya da travmatik yaşantının büyüklüğü de göz önünde bulundurularak, oradaki kişi ya da kişilerin temel fizyolojik ihtiyaçları da gözetilerek aslında bu psikolojik ilk yardımın ne zaman verileceği belirlenebiliyor.” Nerede sunulabilir? Her yerde sunulabilir. Sınıf ortamında olabilir, koridorda olabilir, telefonda olabilir, görüntülü görüştüğünüzde olabilir. Her yer olabilir. Sadece adımlarına dikkat ediyor olmak bizim için çok kıymetli. Şimdi tabii ki psikolojik ilk yardım bu tam da ekrandaki bir circle içerisinde, bir döngü içerisinde devam ediyor. Kişinin temel ihtiyaçlarını biz karşılamıyoruz, ama kişinin temel ihtiyaçlarını fark etmesini sağlayabilir ya da nereden bu temel ihtiyaçlarının temin edilebileceğiyle ilgili bilgi de paylaşabiliriz onunla. Yani psikolojik ilk yardım yaptığımız kişinin kolu kesiktir, ama kolundan kan fışkırdığının farkında olmayabilir. Dolayısıyla onu bir sağlık kuruluşuna yönlendirmekle ilgili destek olabilirsiniz mesela. Bu da bir psikolojik ilk yardımdır. Karşı tarafı rahat ve konforda hissettiği an, konuşmaya hazır hissettiğinde aslında dinlemeye açık olduğumuzu hatırlatıyor olmak. Suni bir umuttan bahsetmiyorum, ama veriyor olmak çok kıymetli yani gerçeğe uygun umut veriyor olmak. Dolayısıyla bu noktada bağ kurmak da devreye giriyor. Kişilerle bağ kurabiliyor olmak, ilişki kurabiliyor olmak çok önemli ve aslında kişinin yaşına uygun, algı düzeyine uygun gerçeğe uygun bilgi paylaşımı yapıyor olmamız da çok önemli. Aslında psikolojik ilk yardımın, temeldeki meselesi tam olarak burası. Toparlayacak olursak aslında böyle evrelerle ilgili bir parça daha detay vermek istedim. İlişki ve bağ kurmak, her ilişkinin temel meselesi olduğu gibi hatırlayalım öğrencimizle kurduğumuz ilişki, bakkalla kurduğumuz ilişki, komşumuzla kurduğumuz ilişki, eşimizle, çocuğumuzla, sevgilimizle, partnerlerimizle kurduğumuz her ilişki aslında ilk olarak güvene ve saygıya dayalı eşitlikçi bir ilişkinin kurulmasıyla başlamaz mı? İlişki ve bağ kurma ilk adım değil midir karşı tarafla? Dolayısıyla psikolojik ilk yardım yaparken de kişiye kim olduğumuzu, hangi noktada ona yardım edebileceğimizi, hangi konularda ona destek olabileceğimizi anlatabiliyor olmamız kişiyle bağ kurabilmemiz açısından aslında bizim işimizin kişiyle kuracağımız bağ ile psikolojik ilk yardım müdahalesi bakımından kolaylaştırıcaktır. Çünkü “Niye şimdi bana bunu söylüyor? Yani bana hangi konuda destek olabilir ki?” dediğinde siz zaten ona bilgileri vermiş olacaksınız. “Sanırım bir parça kafan karışık. Sana nasıl destek olabilirim? Acaba benim sana destek olabileceğim şeylerle ilgili mi bir güçlük yaşıyorsun?” gibi sorabiliriz. Kişinin size açılması, sizinle ilişki kurması ve bağ kurması açısından işinizi kolaylaştırıcaktır. Aslında 2. adım, bunu tabii ki böyle şey gibi düşünebilirsiniz. Burada 2 tane alandan bahsettim. Bir, fiziki olarak mesela deprem bölgesine giden hocalarımız da oldu ya da deprem bölgesine gönüllü olarak giden Işık Üniversitesinden öğrencilerimiz de oldu. Aramızda sahaya gönüllü olarak gidecek uzman arkadaşlarımız da var. Dolayısıyla onlar özelinde de bunu söylemek istiyorum. Öncelikli olarak bireylerin fiziksel güvende olduğu alanların sağlanmasını yapmak zorundayız. Ancak o zaman rahatlama evresine, rahatlatma evresine geçebiliyoruz. Biraz önce bahsettiğim gibi güvende hissetmediğimiz bir yerde su bile içmek çok güçlüklü, bırakın birine acınızı teslim edebilmeyi. 6

Sadece hayal edin dolayısıyla fiziksel olarak karşı tarafın güvende olduğundan emin olduğumuz bir yere, enkazdan uzak bir yere ya da herhangi bir görüntü mesela şu an bir danışanın söylediği deprem bölgesinden döndü, “Ama” dedi “hocam işte bugün şuradan, şuradan geçerken böyle yıkılmış bir ev gördüm. İnanılmaz kötü hissettim kendimi yani orada göğsüm hızla hareket etmeye başladı. Avuç içlerim terledi. Vücudum soğuk soğuk ter atmaya başladı. Ne yapacağı mı bilemedim.” Buna biz tetiklenme diyoruz. Dolayısıyla o alandan kişinin uzaklaşması da bizim için o an güvenli bir alanın sağlanması anlamına geliyor. Ya da olaydan dolayı düzeyde etkilenen yani bire bir de depreme maruz kalmamış olmasına rağmen olaydan dolayı olarak etkilenen ki, bunu ikincil travma olarakta aslında depremi anlamak ve tepkilerle baş etmekle ilgili verdiğimiz seminerde de bahsettiğim gibi aslında burada kıymetli olan şeylerden biri de olay yerinden kişileri uzaklaştırıyoruz, ama fiziki olarak doğrudan maruz kalan kişileri, bir de video yoluyla, görüntüler yoluyla değil mi, Instagramdaki storyler yoluyla, gazetelerdeki görüntüler yoluyla hangimiz acaba çok acı dolu kayıplarımızın olup olmadığını bilmediğimiz bir anda videoya çekilmek isterdik? Öyle videolara maruz kalan insanlar oldu. Hem onlar açısından durumu değerlendiriyorum hem de bu çaresizliğe uzaktan çaresizlikle maruz kalan ikincil travma mağduru bizlerden aslında bahsediyorum. Dolayısıyla güvenlik ve rahatlamanın sağlanabilmesi için ikincil travma dediğimiz bu görüntülerden, videolardan uzaklaştırılıyor olmakta aslında güvenliğin ve rahatlamanın sağlanmasının ön koşullarından biri oluyor. Yani aslında hem ikincil travma yoluyla hem de dolaylı travmaya maruz kalıp etkilenme yoluyla hem de doğrudan travmaya maruz kalma durumlarında kişilerin psikolojik olarak güven ihtiyacının temin edilmesi, fizyolojik güven akabinde psikolojik güvenin aslında temin diliyor olması kişilerin kaygılarının giderek çok doğal yollu yani sinir sistemimizin çok doğal yollu güvendesin, rahatsız tepkileriyle aslında rahatlatma, rahatlama evresine kolaylaştıracak bir adım olarak da bahsetmek de fayda var. Bazen olur aramızda hocalarımız da var, arkadaşlarımız da olabilir. Size olayı anlatmaya devam eder, ama siz fizyolojik olarak kişinin ne kadar zorluk ve güçlük yaşadığını görürsünüz. Belki “şu an görüyorum ki galiba bir parça zorlanıyorsun. Biraz şöyle otursak mı? Biraz ara mı versek? Nasıl hissedersin? İyi gelir mi sana?” Onu ketlemek, durdurmak değil meselemiz! Şu an zorlandığını görüyorum diyerek aslında hani biraz önce bahsettim ya ilişki ve bağ kurma kısmını. Seni görüyorum bedeninin ne kadar zorlandığını görüyorum bilgisini de vererek aslında bir belki mola verip tekrar devam etmesini sağlayabiliriz. Mola vermeyip devam etmiyorsa bile hâlâ devam edebiliyorsa, hâlâ konuşmaya devam ediyorsa burada yine durdurmak değil meselemiz. “Ben seni görüyorum. Rahatlaman için buradayım. Seni dinleyebilirim sadece bedeninin çok zorlandığının farkındayım” mesajını veriyor olmak bile kişinin rahatlama geçmesi bakımından kolaylaştırıcı bir adım olarak ele alınabilir. Bir sonraki adım dediğim gibi gelecek hafta pazartesi günü yine saat 20.00’de Psikoloji Bölümünden hocamız dengeleme ve stabilizasyonu anlatıyor olacak bize teknikten bahsediyor olacak. Burada ben size sadece çok kısa şeyi bildirmek istedim. Afet ya da travmatik yaşantıdan ilk 24 saat sonrasındaki kişilerin akut stres tepkilerini veriyor olmalarını bekliyoruz. Tabii ki farklı şiddette, farklı yoğunlukta olabiliyor bu tepkiler ancak ilk 24 saatte aslında görülebilen bazı şok tepkileri söz konusu olabilir. Aşırı korku, panik ya da donakalma tepkileri gibi unutkanlık, dalgınlık, dikkati yoğunlaştırmada güçlük çekmek, karar vermede zorluk, bir sesle yüksek sesle irkilmede artış gibi bunların hepsinin aslında ilk 24 saatte başlayıp akabinde 4 hafta içerisinde azalarak yok olmasını bekliyoruz. Ancak bu azalarak yok olma sonrasında aslında bunun akut bir stres tepkisi olduğunu söyleyebiliyoruz. Eğer şayet ilk 24 saatten sonra ilk 4 hafta içerisinde de azalarak yok olmadığı gibi belki de hâlâ aynı şiddette yoğunlukta devam ediyor olabilir. Daha da artıyor olabilir. Bu noktada bir ruh sağlığı uzmanından denge, stabilizasyon, regülasyonla ilgili destek alıyor olmakta fayda olabilir. Ancak biz psikolojik ilk yardım esnasında üzerinden birkaç hafta geçmiş ve kişide benzer belirtiler görüyoruz. Üzerinden ne kadar geçtiğini, yaşadığı travmatik yaşantının üzerinden ne kadar geçtiğini sorgulayıp aslında bunun olağan bir

süreç olduğunu her kişide farklı tepkilerin farklı sürelerde sürebildiğini ancak bunun 1 ay gibi süreçte azalarak yok olmasının gerektiğini ama uzayabileceğini kişiye göre farklılık yaşayabileceğini ve bu noktada hayatının akışını, hayati sorumluluklarını yönetmekte, sürdürmekte güçlük çektiği anda aslında bir psikolojik destek alması gerektiğini de hatırlatmak da fayda olacaktır. Bilgi edinme çok kıymetli. Hatta bir danışanıma yani yaşına da bağlı olarak yer kabuğunun katmanlarıyla birlikte aslında depresi konuştuk. İşte hangi Afrika kıtasının şeysi, işte yok oradaki fay hattı, işte yer kabuğu kaç katmandan oluşuyor? Bunu opsif düzeyde yani takıntılı düzeyde sürekli gündemimizde konuşmak değil, ama olayı anlamlandırmak, olayı bir çerçevede zihnimize tutturabiliyor olmak aslında insan canlısının temel ihtiyaçlarından biri. Anlamlandırmadığımızı herhangi bir şeyi aslında yutamıyoruz. Yani o parça ağızımızda kocaman kalıyor ve yutmakta zorlanıyoruz. Dolayısıyla bilgi edinme konusunu doğru kaynakları, doğru bilgileri kişinin uygun yaşına uygun şekilde veriyor olmak ona çok kıymetli. Çünkü kişinin psikolojik ve fizyolojik gereksinimlerini anladığımız zaman kişiye uygun bilgi verme durumuna geçebiliyoruz. Dolayısıyla kişinin gereksinimlerini ve taleplerini öğrenmemiz, kişi hakkında bilgi ediniyor olmamız ona vereceğimiz bilgi adımı da işimizi kolaylaştırıyor olacaktır. Şimdi biraz önce aslında çok kısa bahsettim. Temel gereksinimler konusunda kişilere yardımcı olacağız ama gidip ona çadır temin etmeyeceğiz ya da gidip ona su alıp getirmeyeceğiz. Tabii ki de insani koşullar içerisinde bunları yapabiliriz yani yapmıyorsunuz gibi bir şey demek istemiyorum. Sadece kişinin de hani büyümesi, gelişmesi ve güçlü kalması, gücünü fark etmesini de sağlıyor olacağımız için neyi, nereden, nasıl temin edebileceğiyle ilgili psikolojik ilk yardım sürecinde kişiye daha çok bilgi ve yönlendirme vermemiz gerekebilir. Örneğin; panik atak yaşayan birine “Sandalyeye mi oturmak istersin, sedyeye mi yatmak istersin, benim odama mı gitmek istersin?” gibi seçenekli sorular soramıyoruz. Çünkü zaten kişinin sinir sistemi ayakta, durumu mantıksal çerçevede yerleştirmek ve yaşamakla ilgili güçlük yaşıyor. Psikolojik ilk yardım verdiğimiz kişide kesin, net, yönergelerle cümleler kurmamız gerekmekte. Ne demek bu? “Gel ,sandalyeye otur. Suyu ihtiyacın var mı?” Dolayısıyla kişinin temel gereksinimlerini bir önceki adımda eğer bilgi olarak almışsak bir sonraki adımda temel gereksinimleri konusunda yardımcı olabilir ve yönlendirebilir noktaya gelebiliyoruz. Hâlbuki psikolojik ilk yardımın en temel meselelerinden biri sosyal destek. Sosyal desteksiz bir iyileşmenin mümkün olmadığı bir canlıyız bizler. Bağ kurarak, ilişkilenerken aslında iyileşebiliyoruz. Dolayısıyla aslında insanların sevdikleriyle bağ kurmasına, bağlantı kurmasına, sosyal destek almasını aslında sağlamak demek sosyal destek. Ancak bildiğiniz üzere içinden geçiyor olduğumuz ve bir süre daha içinden geçeceğimiz en son yaşadığımız Kahramanmaraş Depremi’nden sonra insanlar sevdiklerini de kaybettiler. Ben şeyi de ekliyorum. Kimileri sokaklarına veda etmek zorunda kaldı. Kimiler doğdukları zamandan beri yaşadıkları anılarının oldukları evlere veda etmek zorunda kaldılar. Dolayısıyla aslında bu sürecin uzun bir yolculuk olduğunu söylüyor olmamızın nedeni çok fazla kayıp var. Hem insan kaybettiler. İnsan kaybettik. Hem anı kaybettik. Dolayısıyla buna ancak sosyal destekle üstesinden gelebiliriz. Yani krizden etkilenen insanlar birbirlerine yardım etmeleri amacıyla bir araya getirilebilirler, gelebilirler. İlla başka birinin acısını aynı şekilde yaşamış olmak zorunda değiliz. En çok psikolojik ilk yardım verirken kullanacağımız dilin katiyen senin yaşadığın kadar bunu hissetmiş olamam, hissedebilmem mümkün değil ama deneyebilirim. Psikoterapi odasında da benim kullandığım dil hep böyledir. Benim de elim kesildi, benim de ayağım kırıldı, ama benim canımın yandığı kadar onun canının yandığını bilemiyorum ki. Anlattığı kadar anlamaya çabalıyorum sadece dolayısıyla burada da sosyal destek söz konusu olduğunda ağızımızda kullandığımız, yüreğimizden çıkan, dilimizden çıkan, aklımızdan çıkan dil ‘anlamaya çabalıyorum, o çabadayım’ bilgisini veriyor olmak ve mümkünse aile bireyleriyle bir araya gelmek. Sevdikleri kişilerle onları bir araya getirmek. Pek tabii ki kayıpları varsa bunlarla ilgili yas sürecinin çalışılması için bir ruh sağlığı çalışanına yönlendirebiliyor olmak bunların hepsi aslında sosyal destek alabilecekleri yolları gösteriyor

olmak. Onlarla sadece nasılsınız, her şey yolunda mı? Ne kadar yolunda? Benim artık dilimde şöyle bir soru var bir süredir: “Koşullara göre nasılsınız?” diyorum mesela. Direkt nasılsınız diye sormuyorum. “İyiym, koşullara göre” diyorlar. “Herşey yolunda mı mümkün olduğu kadar?” diyorum. “Olabildiği kadar” diyorlar. Şimdi; içinden geçtiğimiz süreçte sosyal destek tam olarak bu. Bir başkasının acısını görmezden gelmeden aslında onunla birlikte yürüyebilme becerisi. Empati değil! Empati çok da bıçak sırtı bir yer. Çünkü başka birinin empati olarak onun yerine kendimizi koyma kısmı çok bıçak sırtı bir yer. Sempatı de duyabiliriz ona ya da empati yorgunluğu dediğimiz bir şey var yaşayabiliriz. Ona empati duymak, ona destek olmak, öbürüne destek olmak. Uzun vadede bize ya da yakın vadede bize aslında empati yorgunluğu yani tükenmişliğe sürükleyebilir. Dolayısıyla kendi kapasitemiz kendi koşullarımız düzeyinde insanlara sosyal destek vermek ya da sosyal destek alabilecekleri alanlara yönlendirmek, akıllarına da getirmek olabilir. Çünkü bunların hepsi o kişiler için güç kaynakları ancak insanlar zor ve dar zamanlardan geçerken güç kaynaklarının farkında olamayabilirler. O nedenle bu noktada psikolojik ilk yardım verirken sosyal destek kısmını hatırlatmak da fayda görüyorum. Tabii ki psikolojik ilk yardımın temel ilkeleri izlemek hani kişinin güvenliği acil psikolojik ve temel fizyolojik ihtiyaçlarının aslında tespit edilmesi ciddi stres tepkileri gösteren insanların takip ediliyor, kontrol ediliyor, ilgili yerlere yönlendiriliyor olması. Dinlemek. Geçtiğimiz süreçlerde bir arkadaşım da sormuştu: “Ya bizim apartmanı deprem bölgesinden birileri geldi. Hep asansörde karşılaşıyoruz. İşte ne söylesem, hani ne desem yani ne söylesem olur ki?” gibi böyle bir çaresizlik ve böyle bir neyi nasıl söyleyeceğiyle ilgili bir telaşta arkadaş. Sadece “Merhaba” demek nasıl olur? “İyi ki geldiniz” demek nasıl olur? “Buraya gelebilmiş olduğunuz için, sizi burada görebildiğim için mutluyum” demek nasıl olur? Çünkü oradan gelebilecek fizyolojik ve maddi imkânda oldukları için mutlu bir yandan da bunu da paylaşıyor benimle. Dolayısıyla o paylaşmak istediği kadar dinlemek nasıl olur? Dolayısıyla bağ kurmak bunların en temelinde geliyor olduğu için ve sosyal destek sağlama konusunda kendimize ve onları destekliyor olmak çok kıymetli. Aslında bunlardan bahsettim. Kriz durumu kendine özgü olabilir. Herkes krizden büyük düzeyde aynı düzeyde, aynı acıyla, aynı yarayla çıkmayabilir. Biz ruh sağlığı çalışan uzmanları her zaman söylüyoruz. Herkes travma sonrası stres bozukluğuna sahip olmayacak bu dehşet veren afetten sonra. Herkes hasta değil. Şu an oradaki herkesin psikolojik desteğe ihtiyacı yok. Herkesin böyle bir meselesi de yok. Ama o evrenin geldiği noktada hazır olabilmek için psikolojik ilk yardımların adımlarını biliyor olmak, o gözle duruma bakabiliyor olmak için bizimde aslında yardımı sonlandırmaya yardımı başlatmak kadar ihtiyacımız var. Teslim edebiliyor olmak, karşı tarafı bir bırakabiliyor olmak gibi dolayısıyla destek olduk. Kimden, nasıl, nereden destek alabilecekleriyle ilgili yönlendiriyoruz. Bir problem olursa, bir güçlük yaşarlarsa belki tekrar size başvurabileceklerini size söylüyoruz. Desteğinizi sonlandırma sürecinde de bir ruh sağlığı çalışanı uzmanına yönlendirebileceğinize karşı tarafın inisiyatifine bırakarak aslında söyleyebiliyoruz. Psikolojik ilk yardımın en temel meselelerinden biri, birine yardım etme güdüsüyle kendimizi teğet geçmemek üzerine kurulmalı. Dolayısıyla kendinizi teğet geçmeden insanlara psikolojik ilk yardım verebileceğiniz bir süreç olmuş olacağını temenni ediyorum. En azından psikolojik ilk yardımın ne olduğunu, ne olmadığıyla ilgili bir bilgi paylaşabilmiş olmayı temenni ediyorum. Burada tüm dikkatinizi vererek orada olduğunuz içinde teşekkür ediyorum. Katkısı, sorusu olan varsa da alabilirim. Teşekkür ediyorum tekrar. Evet, bir Chate bakayım mı? Evet, herkes galiba tamam bu durumda. Katkısı olan varsa, sorusu olan varsa da alabilirim. Akabinde tekrar hatırlatma yapayım. Gelecek hafta pazartesi günü Psikoloji Bölümünden Ezgi Hoca’mız Ezgi Deveci Hoca’mız, duygu stabilizasyonu, duygu dengelemeyle ilgili bilgi ve teknik paylaşıyor olacak. Teşekkür ediyorum. Bir sonraki haftada yine aynı şekilde psikolojik sağlamlık ve deprem süreciyle ilgili bilgi paylaşıyor olacağız seminerlerimizle. Ben teşekkür ediyorum. Herkes için sabrınız, desteğiniz ve orada olduğunuz için bu zor ve dar zamanları birbirimizden destek

arak, biribirimize destek vererek geçebileceğimiz konusunu da hatırlatmak isterim. Herkese iyi akşamlar diliyorum. Sevgiler. Hoşça kalın.

***** Video burada sona eriyor. *****