

10. Psikolojik ilk yardımda bulunmak için basit ve temel kurallar

1. Öncelikle şokta, donuk veya boş bakan ve ardından bağırarak kişiyi yaklaşılır
2. Kişiyi göz hizasına gelinir. Oturuyorsa, oturulur.
3. Sakin ve sessiz bir ses tonu ile konuşulur.
4. Kendimizi tanıttıktan sonra, karşımızdakinin hatırı sorulur.
5. Herhangi duygusal bir tepki halinde, kişi durdurulmaz ve verdiği tepki desteklenmez.
6. Kişiyi bilgi alma amaçlı kısa sorular sorulur.
7. Herhangi başka bir yardım gelene veya kişi kendini iyi hissedene dek, kişinin yanında durulur ve kişi yalnız bırakılmaz!
8. Mümkünse, kişiden bazı basit eylemler yapması rica edilir: Kişi sayımı, canta düzenlenmesi, çocuğa sarılma vs.
9. Olayın sonra erdiği özellikle belirtilir ve olayların sırası ile gelişimi üzerinde konuşulur. 'Deprem oldu, düştün, şimdi seni kurtardılar, etraf sessiz ve güvenli, birazdan seni kontrole götürecekler ve orada yaranla ilgilenecekler' vs.
10. Mümkün olduğu müddetçe, çocuklar, ebeveynleri ile bırakılır. Ebeveynlik görevi, kişinin fonksiyonlarının çalışmaya devam etmesine olanak sağlar!

Panik atak geçiren bir kişiyi hemen sakinleştirmek için bazı tavsiyeler:

Nefes alıp verme – Yavaşça ve derin olmayan nefes alınır (Çiçek kokları gibi), nefes kısa süre tutulur ve yavaşça ve uzun süren bir nefes verme işlemi uygulanır (Mum söndürür gibi).

Yumruklar – Yumuklar mümkün olduğunca kuvvetli sıkılır. 10'a kadar sayıldıktan sonra gevşetilir – 10 defa.

Sayım – Odada veya etrafta bulunan 10 madde, olabildiğince aytıntılı şekilde tarif edilir.

Tükürük – Şoktaki kişiyi sakız veya naneli şeker teklif edilir. Tükürük salgılanması, stresi azaltır!

Odaklanmanın gidip gelmesi – Yakındaki bir maddeye bakılır, ardından uzakta bulunan başka bir maddeye bakılır ve hemen ardından yeniden yakındaki maddeye bakılır. Bu işlem, kişi kendini daha iyi hissedene dek tekrarlanır.

Kelebek – Eller göğüs üzerinde kavuşturulur ve sırayla omuzlara küçük vuruşlar yapılır. Dizlerin yanlarına da aynı şekilde küçük vuruşlar yapılabilir.

Zor durumdaki çocukları sakinleştirmek için tavsiyeler:

1. Mümkün olduğunca ebeveynle birlikte bırakmak
2. Resik yapmaya imkan sağlamak. Korkutucu bir resim çizip, ardından sağa sola karalama yoluyla, çizilen korkutucu çizimin görülmemesi sağlanabilir.
3. Çocuğun dizlerine sırasıyla minik vuruşlar yapılabilir.
4. Çok basit şeyler bile olsa, birlikte, ertesi gün olacaklar hayal edilebilir. Örneğin, kahvaltı, kahvaltıda değişik renkler ve tatları.
5. Nefes treni – Yetişkinin parmağı, çocuğun parmaklarının üzerinde 'gezdirilir'. Parmağın ucuna doğru çıkarken nefes alıp, aşağıya inerken nefes verilebilir.

Julie Chait MSW

Travma uzmanı klinik sosyal çalışanı

Prof. Moşe Farhi ve Dr. Esti Bar Sade'nin modelinin ana maddelerine ve felaketler ve güvenlik konulu durumlarda, acil durum ekipleriyle yapılan çalışmalardan edinilen kişisel deneyimlere dayanmaktadır.