

Acil Müdahaleler Esnasında İnsani Yardım Çalışanları için İyi Olma Rehberi

Ruh Sağlığı ve Travma Nedir? Travmanın Etkileri Nelerdir?

Ruhsal iyilik hali, yalnızca psikolojik olarak belirgin bir sıkıntımızın olmaması anlamına gelmez.

Hayatın içinde her birimiz belirgin stres kaynaklarıyla baş etme becerileri geliştirir; bu tür stres kaynaklarıyla karşılaştığımızda mevcut becerilerimizi kullanarak tekrar dengemizi buluruz. Doğal afetler, şiddete maruz kalmak, kazalar, savaş ve göç gibi hayatın akışını bozan travmatik olaylar, fiziki ve ruhsal bütünlüğümüzü doğrudan tehdit eder ya da tehdit etme ihtimali taşır. Yaşadığımız bu olayların yarattığı stres, adaptasyon becerimizin çok üzerinde bir etki yaratabilir. Ortaya çıkan duygular ve takip eden davranışlar yeni baş etme mekanizmaları yaratmak yerine sanki travmatik olayı sürekli tekrar tekrar yaşıyormuşuz hissi uyandırabilir.

İnsani Yardım Çalışanları Olarak Neden Dikkat Etmeliyiz?

Travmatik olaylar yalnızca doğrudan bu tür olaylara maruz kalanlar için değil, tanık olanlar için de benzer etkiler yaratır.

'İkincil travma' olarak adlandırılan bu süreç, sağlık çalışanları, insani yardım çalışanları, polisler, itfaiyeciler, ruh sağlığı çalışanları gibi doğrudan insanlarla temas eden meslek gruplarını etkiler.

Acil müdahale alanında görev alan insani yardım çalışanları, zarar görme riski altında çalışmak ve insanların zarar görmesine tanıklık etmek, hayati kararlar vermek, yoğun iş yükü altında çalışmak, aile ve sevdiklerinden uzak kalmak gibi birçok stres kaynağı ile karşı karşıya gelebilir.

Stres verici durumlarla uzun süreli meşgul olmanın sebep olduğu duygusal tükenme ve duyarsızlaşma, 'tükenmişlik' olarak adlandırılır.

Bu stres kaynakları ve ikincil travma riski karşısında acil müdahale çalışanının iyilik halinin korunması ve hizmet sağlamaya devam edebilmesi için izlenebilecek adımlar vardır.

Travmaya doğrudan maruz kalan ve destek verdiğimiz kişilerden farklı olarak, buna karşı kendimizi koruyacak tedbirleri alabilir, yaşadığımız olumsuz duyguların sinyallerini doğru tespit ederek belirtileri gidermeye yönelik müdahalelerde bulunabiliriz.

İkincil travmatizasyon ve tükenmişlik belirtileri nelerdir?

→ İkincil travmatizasyon belirtileri şunlardır:

- Yoğun kaygı, her an kötü bir şey olacakmış gibi tetikte hissetme,
- Yoğun öfke ve kontrol kaybı,
- Fiziksel uyarılmışlık,

- Yorgunluk,
- Başışıklık sisteminin zayıflaması,
- Travmatik olaylarla ilgili tekrar eden düşünceler,
- Riskli davranışlarda bulunma,
- Odaklanmada güçlükler.

→ **Tükenmişlik belirtileri ise şunlardır:**

- Yoğun üzüntü,
- İlgisizlik ve duyarsızlaşma,
- Kolay sinirlenme,
- Başkalarını suçlama,
- Huzursuzluk,
- İzolasyon,
- Öz bakımı ihmal etme,
- Yorgunluk, bitkinlik,
- Başarısızlık ve yetersizlik hissi,
- Yoğun alkol/madde kullanımı.

Unutmayın: İkincil travmatizasyon ve tükenmişlik;

- Kişisel bir başarısızlık değildir.
- Dayanıksızlık değildir.
- İradesizlik değildir.
- Kendi travmatik deneyimlerimizden ayrıdır.
- Günlük sorunlarımızdan veya olağan iş stresimizden farklıdır.

İnsani Yardım Çalışanları Olarak Kendimizi Korumak için Neler Yapabiliriz?

→ **Hazırlık yapın.**

- Verebileceğiniz desteklerle ilgili olabildiğince bilgi edinin.
- Ailenize ve sevdiklerinize çalışma saatleri ve size ulaşabilecekleri saatler hakkında bilgi verin.
- Ofiste devam etmekte olan acil müdahaleden bağımsız işleriniz için ekip arkadaşlarınızla ve yöneticilerinizle plan yapın.
- Acil müdahale için gidilecek bölge ve şehrin genel yapısı ile ilgili bilgi edinin.

→ **Duyularınızı fark edin.**

- Travmatik olaylara maruz kalmış ya da hala maruz kalan insanlarla çalışırken, olumsuz duyguların ortaya çıkabileceğini ve bunun yeni duruma adaptasyon sürecinin bir parçası olduğunu aklınızda tutun.
- Aile, arkadaşlar, ekip arkadaşları ve süpervizörlerle iletişimde kalın, duygularınızı paylaşın.
- Özellikle afet, göç, savaş gibi durumlarda, süreçteki belirsizlik ve korku hali sebebiyle çalışanların, görevlilerin ve afetzedelerin normale kıyasla daha gergin bir yaklaşım sergileme ihtimalini göz önünde bulundurun ve bu durumu kişisel algılamayın.
- Hangi duyguların hangi durumlarda ve hangi yoğunlukta ortaya çıktığını gözlemleyin. Örneğin, şiddete maruz kalmış kişilerle çalışırken baş edebileceğinizden daha fazla öfkeleniyorsanız bu duyguyu yok saymayın, neyin sizi öfkелendirdiğini anlamaya çalışın. Bunun için iş arkadaşınızdan, yöneticinizden ya da bir ruh sağlığı profesyonelinde destek almaktan çekinmeyin.

→ **Ekip içi paylaşım alanları yaratın.**

- İyilik hali partneri sistemini uygulayın. Bu sistemde, iki çalışan ekip olur ve birbirinin güvenliğini, iş yükünü, stresini ve ruhsal öz bakımını takip eder. İyilik hali partnerinizle birbirinizi iyice tanımaya çalışın; birbirinize göz kulak olun, iş yüklerinizi takip edip stres azaltıcı faaliyetler için alan yaratın.

→ **Çalışma sürenizi düzenleyin.**

- Aralar vererek çalışın.
- Kişisel yaşam ve iş arasında denge kurun, sınırlar belirleyin.
- Özellikle mesai sisteminin devre dışı kaldığı durumlarda, her ekip için altı saati geçmeyecek vardiyalar belirlemeli ve bu vardiyalar içinde hangi aralıklarla ve ne kadar süre mola verileceği konuşulmalıdır. Mola zamanınızda işle ilgili bir faaliyette bulunmayın; iş ve mola zamanlarını net olarak ayırın.
- Tek başına çalıştığınız zamanı azaltın ve ekip halinde çalışın.

→ **Çalışma sınırlarınızı belirleyin.**

- Görevinizle ilgili yeterli eğitim ve bilgilendirmeleri aldığınızdan, sorumluluğunuzun sınırlarını anladığınızdan emin olun. Kişisel ve kurumsal kapasite ve sınırlarımız dahilinde yapabileceklerimize odaklanmamız çözüm odaklı ve verimli bir destek sistemi oluşturmamıza yardımcı olur. Kapasiteniz dışındaki sorunları çözmek için işbirliği yapabilir, farklı kaynakları devreye sokabilirsiniz.
- Yapılan çalışmalarla ilgili düzenli olarak takım liderleri ve ekip arkadaşlarıyla bilgi paylaşın.

- Çalışmaya başlamadan önce muhakkak ilgili iş arkadaşlarınız ve yöneticilerinizle planlama, işbölümü ve süreç üzerine konuşun. Günün sonunda süregiden ve aksayan yönleri konuşmanın, teknik detayları değerlendirmenin yanı sıra fark edebildiğiniz duygularınız üzerine konuşmaya da alan yaratmaya çalışın.

→ **Fiziksel ihtiyaçlarınıza dikkat edin.**

- Dengeli beslenin, egzersiz yapın, uykuya ve dinlenmeye yeterli zaman ayırın.
- Acil müdahale çalışmaları esnasında oluşabilecek fiziksel yaralanmalar, çalışma sırasında önemsenmeyebilir. Bu durumları göz ardı etmeyin; ilk müsait zamanda sağlık çalışanlarından destek alın.

→ **Psikolojik ihtiyaçlarınıza dikkat edin.**

- Travmatik olaylara maruz kalmış kişilerle çalışırken rutin olarak yaptığımız şeyleri yapmaya devam etmemiz, zihnimizin otomatik olarak kendini korumaya almasını sağlar. Özellikle evinizden ve yaşadığınız şehirden uzak bir yerde çalışıyorsanız mevcut rutinlerinizi sürdürmek için mutlaka zaman ayırın.
- Yoğun stres hallerinde belli aralıklarla birkaç dakikalık derin nefes egzersizleri yapmak kan akışınızı ve sinir sisteminizi düzenleyen sakinleştirici ve stres azaltıcı bir etkiye sahiptir. Nefes ve gevşeme egzersizlerine zaman ayırın.

→ **Kurumsal destek mekanizmalarından faydalanın.**

- Acil müdahale çalışanın iyilik halinin desteklenmesi kurumun da sorumludur. Çalışan şu destekleri kurumdan ve ilgili yöneticilerden talep etme hakkına sahiptir:
 - Acil duruma ilişkin oryantasyonun sağlanması;
 - Müdahale planının ve stratejisinin tanımlanması;
 - Yönlendirme ve koordinasyon desteğinin mevcut ve erişilebilir olması;
 - Görevlerin eşit ve dönüşümlü dağıtılması;
 - Çalışma planına göre yapılandırılmış şekilde dinlenme ve ekip güçlendirme aktivitelerinin düzenlenmesi;
 - Çalışanların iyilik halinin takibinin sağlanması.

→ **Sosyal destek sistemini sürdürün.**

- Travmatik olaylara maruz kalmış kişilerle çalışırken aileniz, arkadaşlarınız ve yakın çevrenizle iş konuşmadığınız ilişkilerinizi sürdürün.

Unutmayın:

- Ara vermek bencillik değildir.
- İhtiyaçlarımız, destek verdiğimiz kişilerin ihtiyaçlarından daha önemsiz değildir.
- Uzun süreler çalışmak daha faydalı olacağımız anlamına gelmez.
- Stresimizi yönetebilmek yaptığımız işin daha verimli olmasını sağlar.
- Destek verebilecek başka kişiler de var.