



hayatadestek

Acil Müdahaleler Esnasında İnsani Yardım Çalışanları için İyi Olma Rehberi

Ruh Sağlığı ve Travma Nedir? Etkileri Nelerdir?

Ruhsal iyilik hali yalnızca psikolojik olarak belirgin bir sıkıntımızın olmaması değildir.

Ruhsal iyilik hali, fiziksel sağlığımızın iyi olması, kendimiz, ailemizle ve çevremizle tatmin edici ilişkiler kurabilmemiz, hayatımızın gündelik problemleriyle baş edebilme kapasitemiz, sahip olduğumuz bilgi ve becerileri kullanabileceğimiz ve geliştirebileceğimiz kaynaklarımızın olması ve kendimizi tehdit altında hissetmeden hayatımızı sürdürebileceğimiz bütünlüklü bir haldir.

Hayatın içinde her birimiz belirgin stres kaynakları ile (iş, okul, sosyal çevre, aile, vb.) baş etme becerileri geliştirir ve bu tür stres kaynakları ile karşılaştığımızda mevcut becerilerimizi kullanarak tekrar dengemizi buluruz. Travmatik olaylar, fiziki ve ruhsal bütünlüğümüzü doğrudan tehdit eder ya da tehdit etme ihtimali taşır. Mevcut baş etme mekanizmalarımızı zorlar ya da onları geçersiz kılar. Bu olaylar olağan hayat akışımızın dışında, fiziksel, psikolojik, ekonomik ve sosyal dayanma gücümüzü alt üst edebilen, bilmediğimiz ve hazırlıklı olmadığımız durumlardır.

Doğal afetler, şiddete maruz kalmak, kazalar, savaş ve göç gibi hayatın akışını bozan tüm travmatik olay ve durumların ortak özelliği olağan baş etme kapasitemizin çok üzerinde stres yaratması ve hâlihazırda geliştirmiş olduğumuz mevcut başa çıkma mekanizmalarımızın bu koşullarda yetersiz kalmasıdır. Travmatik olaylar aynı zamanda dünyayı, kendimizi ve diğer insanlarla ilişkilerimizi anlamlandırmamızı zorlaştırır. Güvenli bir çevrede yaşadığımız, geleceği kestirilebildiğimiz, her şeyin nispeten kontrolümüz altında olduğu bir durumun aksini yaşamak birçok temel anlamlandırma sürecimizi derinden etkiler.

Travmatik olaylardan sonra olağandışı ve daha önce bilmediğimiz durumlara karşı pek çok olumlu ya da olumsuz duygunun devreye girdiği yeni baş etme mekanizmaları geliştiririz. Bu duyguların hepsi karşılaştığımız yeni duruma ayak uydurmaya yöneliktir. İçinde bulunduğumuz durumun henüz kestirilemez oluşuna karşı korku duyar kaygılanırız. Yaşadığımız olayların neden başımıza geldiğini anlamaya çalışırken öfkelenir, çaresizlik ya da utanç duyarız. Travmatik olaylardan sonra hayatta kaldıysak ya da başkalarından daha az zarar gördüysek utanç ve suçluluk duygusu, sevdiklerimizi ya da bizim için değerli olan şeyleri kaybettiyssek hüznün ve acı hissederiz. Bu duyguların tümü yaşadığımız yeni ve beklenmedik olaylar sonucunda hissedebileceğimiz olağan duygulardır ve bizi sonrasındaki kabullenme ve yeniden uyum sağlama sürecimize hazırlar.

Zaman zaman yaşadığımız 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. Bir ruh sağlığı uzmanının müdahale etmesi gereken aşamayı işaret eden bu durumu, zihnimizin yeni ve olağandışı olay karşısında bir çeşit kısa devre yapması olarak tanımlayabiliriz.



hayata destek

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.

Travmatik olaylara tanık olunması da benzer etkiler yaratabilir. Bu olaylara sadece maruz kalanlar için değil, tanık olanlar için de yeni ve olağandışı olma özelliği taşır. 'İkincil travma' olarak adlandırılan bu süreçte, bizzat travmatik olaya maruz kalınmasa da travmatik olaylara maruz kalan kişilerle çalışılması hem travmatik olayın kendisine hem de sonrasında ortaya çıkan duygu ve davranışlara tanık olunması demektir. Sağlık çalışanları, insani yardım çalışanları, polisler, itfaiyeciler, ruh sağlığı çalışanları gibi doğrudan insanlarla temas eden meslek grupları da ikincil travma riski altındadır.

İnsani yardım çalışanı olarak hem kendimizi hem de destek olduğumuz kişileri koruyabilmek adına, travmatik olaylara maruz kalmamıza dahi bizde de benzer etkileri olabileceğini bilmemiz ve koruyucu – önleyici tedbirleri almamız önemlidir. Travmaya doğrudan maruz kalan insanlar gibi biz de kendimizi güvende hissetmeye, etrafımızı anlamaya ihtiyaç duyarız. Çevremizde olup bitenleri kontrol etmek, geleceği kestirebilmek isteriz. Her birimizin zihinsel ve fiziksel olarak strese karşı mücadele gücü farklı seviyelerdedir ancak hissettiklerimiz ve yaşadıklarımız travmaya doğrudan maruz kalan ve destek verdiğimiz insanlardan farklı değildir. Travmaya doğrudan maruz kalan ve destek verdiğimiz kişilerden farklı olarak, buna karşı kendimizi koruyacak tedbirleri alabilir, yaşadığımız olumsuz duyguların sinyallerini tanıyarak ortaya çıkan belirtileri gidermeye yönelik müdahalelerde bulunabiliriz. Bu sayede hem kendimizi hem de destek verdiğimiz kişileri koruyabiliriz.

İnsani Yardım Çalışanları Olarak Kendimizi Korumak için Neler Yapabiliriz?

Duygularınızı fark edin.

Gördüğümüz ve tanık olduğumuz olaylar, destek sunduğumuz insanların başlarından geçenler bizde de öfke, korku, kaygı, suçluluk, çaresizlik gibi duyguların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Duygular, zihnimizin ve vücudumuzun sinyal sistemleridir. Bize içinde bulunduğumuz durumun yolunda gittiğine ya da gitmediğine dair işaretler verir. Travmatik olaylara maruz kalmış ya da hala maruz kalan insanlarla çalışırken olumsuz duyguların ortaya çıkabileceğini ve bunun yeni duruma adaptasyon sürecinin bir parçası olduğunu aklımızda tutmamız önemlidir. Bununla birlikte duygularımız yoluyla zihnimizin ve vücudumuzun gönderdiği sinyallere dikkat kesilmeli, hangi duyguların hangi durumlarda ve hangi yoğunlukta ortaya çıktığını gözlemlemeliyiz.

Örneğin, şiddete maruz kalmış kişilerle çalışırken baş edebileceğinizden fazla derecede öfkeleniyorsanız bu duyguyu yok saymamalı, neyin sizi öfkeliye getirdiğini anlamaya çalışmalısınız. Bunun için iş arkadaşınızdan, yöneticinizden ya da bir ruh sağlığı profesyonelinden destek almaktan çekinmeyin. Ortaya çıkan her duygunun bir ihtiyaca işaret ettiğini, ihtiyacın anlaşılmasını ve giderilmemesi durumunda duygunun kaybolmadığını ancak birikerek daha da kuvvetli hale geldiğini unutmamalısınız.



hayata destek

Ekip içi paylaşım alanları yaratın.

Kriz durumlarında ve travmatik olaylara maruz kalmış insanlarla çalışırken tek başına çalışmamak en önemli koruyucu tedbirlerden biridir. Özellikle ihtiyaç tespiti, dağıtım ve benzeri işlerde çalışırken iki kişilik ekipler halinde çalışmak iş yükünü yarıya böleceği gibi beklenmedik durumların ortaya çıkması halinde bir destek sistemi de yaratacaktır. Zor koşullar altında çalışırken biriken stresimizi fark edemeyebiliriz. Bu nedenle çalışmaya başlamadan önce ekip arkadaşımızla birbirimizde hangi sinyalleri görmemiz durumunda karşılıklı müdahale edebileceğimize dair önerileri paylaşmak kolaylaştırıcı olacaktır.

Örneğin, öfkelendiğinizde sesinizi yükselttiğiniz bilgisini ekip arkadaşınızla paylaşarak sesinizin yükseldiğini fark ettiğinde ekip arkadaşınızın sakinleşmeniz için size destek olabileceği bir alan yaratmasına fırsat verirsiniz. Bu tür karşılıklı paylaşımlar, işin sağlıklı devam etmesinin yanı sıra birbirimizi gözetmemiz için de bir imkan yaratır.

Çalışma sürenizi düzenleyin.

Ani gelişen durumlar haricinde, çalışmaya başlamadan önce kimin, ne kadar süreyle ve nerede çalışacağından emin olunmalıdır. 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, mola yerleri önceden konuşulmalı ve belirlenmelidir. Bu süreç bütün ekibin birlikte karar vereceği şekilde yapılabileceği gibi yöneticiler tarafından da yürütülebilir. Mola zamanınızda işle ilgili bir faaliyette bulunmamak, iş ve mola zamanlarının net olarak birbirinden ayrılması önemlidir. Çalışmaya başlamadan önce muhakkak ilgili iş arkadaşlarınız ve yöneticilerinizle planlama ve süreç üzerine konuşun. Günün sonunda süregiden ve aksayan yönleri konuşmanın, teknik detayların değerlendirilmesinin yanı sıra fark edebildiğiniz duygularınız üzerine konuşmaya alan yaratmaya çalışın.

Travmatik olayların kişilerde yarattığı en belirgin duygulardan biri belirsizlik karşısında umutsuzluk ve çaresizliktir. Çalışmaya başlamadan önce planlama ve çalışmayı sonlandırdıktan sonra değerlendirme yapmamız, çalışma sürecini ve sınırlarını belirlememiz kontrol hissini korumamıza yardımcı olur. Değerlendirme süreci ise ortaya çıkabilecek duygularımız için güvenli bir alanda kendimizi yoklamamıza fırsat yaratır.

Çalışma sınırlarınızı belirleyin.

Bir kriz sonrasında çalışmaya başlamadan önce görevimizle ilgili yeterli eğitim ve bilgilendirmeleri aldığımızdan, sorumluluğumuzun sınırlarını anladığımızdan emin olmalıyız. Travmatik olaylara maruz kalmış kişileri desteklerken ortaya çıkan ve tanık olduğumuz her ihtiyaca cevap verme isteği duymamız ve bunu yapamadığımız zaman suçluluk hissetmemiz bu sürecin olağan bir parçasıdır. Ancak kişisel ve kurumsal kapasitemizin el vermediği bir desteği sunmak için harcayacağımız çaba, sonuçlanmamasının yaratacağı olumsuzluk duygusu bir süre sonra birikerek işimizin üzerindeki kontrol duygumuzu zayıflatır. Bir süre sonra tükenmiş hissetmeye ve ikincil travma belirtilerine (umutsuzluk, endişe, suçluluk duyguları ve bunlarla bağlantılı panik, geri çekilme, sürekli uyarılmışlık ve kaçınma davranışları) yol açar. Kişisel ve kurumsal kapasitemiz ve sınırlarımız dahilinde yapabileceklerimize odaklanmamız çözüm odaklı ve verimli bir destek sistemi yaratmamıza yardımcı olur. Kapasiteniz dışındaki sorunları çözmek için işbirliği yapın, farklı kaynakları devreye sokun.

Fiziksel ihtiyaçlarınıza dikkat edin.

Travmatik olaylara maruz kaldığımızda ya da bu tür olaylara maruz kalan kişilerle çalışırken fizyolojik olarak vücudumuz yeni ve olağandışı olan duruma adapte olabilmek üzerine alarm sistemlerini devreye sokar. Sinir sistemimiz, sinir sistemimizi çalıştıran hormonlarımız, sindirim sistemimiz ve diğer vücut fonksiyonlarımız olağandışı duruma göre çalışma fonksiyonlarını değiştirir. Bu durum bizi fiziksel olarak savunmasız kılabilir. Bu nedenle sağlıklı ve düzenli beslenmek, düzenli uyumak, düzenli dinlenmek, düzenli hareket etmek/egzersiz yapmak fiziksel sağlığımızı dengede tutmamıza yardımcı olur.



hayatadestek

Psikolojik ihtiyaçlarınıza dikkat edin.

Travmatik olaylar beklenmedik ve olağandıdır. Zihnimizin temel çalışma prensibi olan neden-sonuç ilişkisi kurma ve buna bağlı olarak olayları öngörebilme becerisini derinden sarsar. Mevcut baş etme mekanizmalarımızı devre dışı bırakır. Travmatik olaylara maruz kalmış kişilerle çalışırken rutin olarak yaptığımız Şeyleri yapmaya devam etmemiz, bizi travmatik olayların neden olduğu belirsizlik ve ngrmezlik hissinden koruyabilir. Rutinimize mümkün olduğunca devam etmemiz, zihnimizin otomatik olarak kendini korumaya almasını, bizi olağan hayatımızın içinde tutacak bir nevi otomatik pilota geçmesini sağlar. Özellikle evinizden ve yaşadığınız Őehirden uzak bir yerde çalışıyorsanız mevcut rutinlerinizi sürdürmek için özellikle zaman ayırın.

Örneğin olağan hayatınızda kitap okumak, film izlemek, müzik dinlemek, iek sulamak, bulmaca çözmek, dua etmek, meditasyon yapmak, spor yapmak, yazı yazmak gibi rutinleriniz varsa bunları yapmak için mutlaka abalayın. Yoğun stres hallerinde belli aralıklarla birkaç dakikalık derin nefesler alın, egzersizleri yapmak kan akışınızı ve sinir sisteminizi düzenleyen sakinleştirici ve stres azaltıcı bir etkiye sahiptir. Stres altındayken kullanabileceğiniz stres topu ya da sevdiğiniz objeleri yanınızda taşıyın.

Sosyal destek sistemini sürdürün.

Yaşadığınız yerde ya da yaşadığınız yerin dışında travmatik olaylara maruz kalmış kişilerle çalışırken aileniz, arkadaşlarınız ve yakın çevreniz ile iş konuşmadığınız ilişkelerinizi sürdürmeniz iyi olma halinizi koruma adına önemlidir.