

ÇALIŞANA DESTEK

Afet ve Acil Durumlarda
Psikososyal Destek Hizmeti
Sunan Saha Çalışanları İçin

» Öz Bakım Paketi Kılavuzu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

financed by
KFW



ÇALIŞANA DESTEK

**Afet ve Acil Durumlarda
Psikososyal Destek Hizmeti
Sunan Saha Çalışanları İçin**

» **Öz Bakım
Paketi
Kılavuzu**

Öz Bakım Paketi Kılavuzu

Yazarlar:

Prof. Dr. Özgür ERDUR BAKER
Uzm. Psk. Dan. Hilal ALTUNAY YILMAZ

Yayına Hazırlayanlar:

Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM
Serap ERDEĞER
Murat TANRIKOLOĞLU

Tashih:

Uğur KERİMOĞLU

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Haftalık psikolojik sağlık kontrolü	04
Baş etmekte güçlük çekiyorsanız neler yapabilirsiniz?	05
EK 1: Haftalık Kişisel Psikolojik Sağlık Kontrol Listesi	06
EK 2: Afetlerde Destek Hizmeti Sunan Saha Çalışanları İçin Öz Bakım Planı	07
Öz bakım planı oluşturmadan önce dikkat edilmesi gereken noktalar	08
Birinci adım: Problemin tanımlanması	09
İkinci adım: Tetikleyicilerin belirlenmesi	10
Üçüncü adım: Stres tepkilerinin farkına varılması	11
Dördüncü adım: İşlevsel baş etme yöntemlerinin belirlenmesi	12
Beşinci adım: Akran destek sistemi kurun	13
EK 3: Yaygın Stres Tepkileri	14
EK 4: Stresle Baş Etme Yöntemleri	15

İÇİNDEKİLER

Haftalık Psikolojik Sağlık Kontrolü

Aşağıda yer alan alanlarda haftalık olarak kendinizi gözlemleyin. Bu alanlar ile ilgili gözlemlerinizi “*Ek 1: Haftalık Kişisel Psikolojik Sağlık Kontrol Listesi*”ne ekleyin.

Duygusal

Telefonunuza kuracağınız bir alarm veya hatırlatıcı/anımsatıcı sayesinde her hafta belirli bir saatte kendinizi nasıl hissettiğinizin kontrolünü yapabilirsiniz. O’dan 10’a kadar giden bir skalada kendinizi ne kadar stresli, endişeli, üzgün, kızgın veya çaresiz hissettiğinizi puanlayarak haftalık duygu durumunuzu takip edebilirsiniz. Her hafta kendinize vereceğiniz puanlarda iniş ve çıkışlar olması oldukça normaldir. Ancak puanlarınızın giderek arttığını ve haftalar boyunca yüksek kaldığını fark etmeniz hâlinde profesyonel destek almayı göz önünde bulundurmalısınız.

Bedensel

Durun ve bedeninize odaklanın. Bedeninizde herhangi bir gerginlik hissedip hissetmediğinize bakmak için bedeninizi tarayın. Örneğin, omuzlarınızda gerginlik hissedebilirsiniz veya yüz kaslarınızı sıkıldığını fark edebilirsiniz. Kendinizi stresli hissettiğininde ortaya çıkabilecek diğer bedensel tepkileri gösterebilirsiniz. Örneğin, ağız kuruluğu, hızlı nefes alıp verme, nefes almakta zorluk çekme veya kalp çarpıntısı gibi bedensel tepkiler gösteriyor olabilirsiniz.

Uyku

Son bir haftada uyku düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu? Uykuya dalmakta güçlük çekiyorsanız, geceleri uykunuzdan uyanıyor veya normalden daha erken bir saatte uyanıp tekrar uyumakta zorlanıyorsanız, zihninizi rahatlatmakta güçlük çekiyor olabilirsiniz.

Bilişsel

Her zaman en kötü durum senaryolarını mı düşünüyorsunuz? Bir şeylerin iyiye doğru gideceğinden endişe duyuyor musunuz? Veya zorluklarla başa çıkmak konusunda başarılı olup olmayacağınızı merak ediyor musunuz? “Ya olursa” ile başlayan cümleler kurmak ve en kötü durum senaryolarına odaklanmak stres seviyenizin daha fazla artmasına sebep olabilir. Bu tür düşünceleri mümkün olduğunca sınırlandırmaya çalışmak zihninizin rahatlamasına yardımcı olacaktır.

Davranışsal

Her gün birçok zorlukla baş etmek durumunda kalırız. Kimilerimiz sağlıklı baş etme yöntemleri kullanarak bu zorluklarla ve zorlukların yarattığı stres ile etkili bir biçimde baş eder. Ancak kimileriye sağlıklı olmayan baş etme yöntemlerine (madde kullanımı, saldırganlık gibi) başvurarak süreci kendileri ve çevrelerindeki diğer kişiler için daha da zor hâle getirebilirler. Hayatınızdaki zorluklar ile baş etmek için siz neler yapıyorsunuz? Bu zorluklarla baş etmek için kullandığınız yöntemler etkili mi? Yoksa işleri daha da karmaşık hâle mi getiriyor?

Kullandığınız baş etme yöntemleri sıklıkla sağlıksızsa ve sağlıklı baş etme yöntemleri edinmekte güçlük çekiyorsanız, profesyonel destek almayı göz önünde bulundurabilirsiniz.

⇒ Baş etmekte güçlük çekiyorsanız neler yapabilirsiniz?

Yukarıda yer alan adımları takip ederek haftalık psikolojik sağlık kontrolünüzü yaptıysanız ve baş etmekte güçlük yaşadığınızı fark ediyorsanız aşağıdaki adımları takip edebilirsiniz:

1. Öz bakım planı yapın.

Karşılaşabileceğiniz zor durumlarla nasıl baş edebileceğinize ve öz bakımınızı yaparak iyilik hâlinizi arttırmaya yardımcı olması amacıyla kendinize bir öz bakım planı oluşturun. Öz bakım planınızı oluşturmak için **“EK 2: Afetlerde Destek Hizmeti Sunan Saha Çalışanları İçin Öz Bakım Planı”** çalışma kâğıdından faydalanabilirsiniz.

2. Stresinizi azaltacak aktiviteler yapın.

Temiz hava almanıza ve bedensel tepkileri kontrol altında tutmanıza yardımcı olacak fiziksel aktiviteler yapabilirsiniz.

Size kendinizi iyi hissettirecek bir şeyler yapmaya çalışın. Kendinize güzel bir yemek ismarlayabilir, kitap okuyabilir, arkadaşlarınızla güzel vakit geçirebilir, müzik dinleyebilirsiniz. İşlevsel olmayan düşünce biçimlerinizin farkına varmaya çalışın. Olumsuz düşüncelerinizi fark ettiğinizde kendinize “Bu durumun olası başka açıklaması ne olabilir?” diye sorabilirsiniz.

3. İhtiyaç duyduğunuzda profesyonel destek alın.

Kendinizi stresli, kaygılı veya üzgün hissediyor ve bunlarla baş etmekte güçlük çektiğinizi fark ediyorsanız profesyonel destek alın.

⇒ EK 1: Haftalık Kişisel Psikolojik Sağlık Kontrol Listesi

..... Hafta

Tarih:/...../20.....

Alan	Kendimizle İlgili Gözlemimiz	Yanıtlar
Duygusal	Bu hafta kendinizi nasıl hissettiğinize dair herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi? Kendinizi ne kadar stresli, endişeli veya üzgün hissettiğinize dair şahsınıza 0 (hiç) ile 10 (oldukça fazla) arasında bir puan verin.	
Bedensel	Vücudunuzda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi? Omuzlarda gerginlik, göğsünüzde sıkışma, nefes almakta zorluk veya kalp çarpıntısı gibi bir durum yaşadınız mı?	
Uyku	Uyku düzeninizde değişiklikler oldu mu? Uyumakta zorlanıyor, gece uyanıyor veya normalden daha erken uyanıyor ve tekrar uykuya dalmakta zorlanıyor musunuz?	
Bilişsel	“Ya olursa” gibi olumsuz durumları düşündüğünüz oldu mu? Sıklıkla kendinizi en kötü durum senaryolarını düşünürken buluyor musunuz?	
Davranışsal	Çevrenizdeki kişilere kendinize davrandığınızdan daha farklı davranıyor musunuz? Sevdiğiniz kişilere kolayca alınganlık gösteriyor musunuz? Başa çıkmak için sağlıklı olmayan baş etme yöntemlerine başvuruyor musunuz?	

Bu hafta deneyeceğim yöntemler

- Öz bakım planı yapmak.
- Fiziksel aktiviteyi arttırmak.
- Her gün temiz hava almak.
- Kendimi iyi hissettirecek bir şeyler yapmak.
- Arkadaşlarım ve sevdiklerim ile konuşmak.
- Profesyonel destek almak.

◇ EK 2: Afetlerde Destek Hizmeti Sunan Saha Çalışanları İçin Öz Bakım Planı

Afetlerde destek hizmeti sunmanın ön koşulu, destek hizmetini sunacak saha çalışanlarının kendi öz bakımlarını ön planda tutmalarıdır. Afet çalışanlarının fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak bazı önemli adımlar bulunmaktadır. Aşağıda yer alan öz bakım planı, afetlerde destek hizmeti sunan saha çalışanı olarak stresinizi yönetmenize ve travmanın etkilerinden etkilenme düzeyinizi düşürmenize yardımcı olacak bazı adımlar bulunmaktadır. Bu adımları afet bölgesine gitmeden önce doldurabilirsiniz. Böylece stresli bir durum ile karşılaştığınızda neler yapabileceğinize ilişkin bir plana da sahip olursunuz.

Öz bakımın yararları

- ◇ Tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve eş duyum yorgunluğu gibi afetzedelerle çalışmaktan kaynaklanabilecek psikolojik sorunların ortaya çıkma riskini azaltır.
- ◇ Dayanıklılığı artırır.
- ◇ İyi bir rol model olmanızı sağlar.
- ◇ Mesleğinizi verimli bir şekilde yapabilmenizi sağlar.
- ◇ Empati kapasitenizi artırır.
- ◇ İlişkilerinizi güçlendirir.
- ◇ Öz saygınızı ve öz güveninizi artırır.
- ◇ Gerçekçi hedefler belirlemenize katkı sağlar.

➤ **Öz bakım planı oluşturmadan önce dikkat edilmesi gereken noktalar**

- Öz bakımınızı önceliğiniz hâline getirin.
- Öz bakım için vakit ayırın. Öz bakım aktivitelerini boş zamanlarınızda planlamaktan ziyade, öz bakımınız için ayrıca özel vakitler ayırın.
- Öz bakım planı kişiye özgü hazırlanmalıdır. Bireysel olarak ihtiyaçlarımız kişiden kişiye farklılık gösterdiğinden öz bakım için uygulayabileceğimiz stratejiler de kişiye özeldir.
- Psikolojik ve fiziksel sağlığınızdır dürüstçe değerlendirin. İyi bir öz bakım sorunlara müdahale edici değil, sorunların ortaya çıkmasında önleyici rol oynayan öz bakımdır. Bu nedenle, öz bakımınızı yalnızca zorlanma yaşadığınızda değil, rutininiz hâline getirerek iyilik hâlinizi arttırmada bir araç olarak kullanın.
- Kendinizi izole etmeyin. Sosyal destek kaynaklarınızı belirleyin ve gerektiğinde onlardan destek alın.
- Meslektaşlarınızla iletişim hâlinde olun. İşinizin zorluklarınıza ilişkin birbirinizle konuşun ve gerektiğinde birbirinize destek olmaya çalışın.
- İşinizden kaynaklı olabilecek stres tepkilerinizin farkında olun. Çaresizlik, duygusal iniş çıkışlar, ruminasyon, empati kurmakta güçlük veya hissizleşme gibi erken uyarı sinyalleri konusunda kendinizi gözlemleyin.
- Afetzedelere destek hizmeti sunmanın sonucu olarak sizin de deneyimleyebileceğiniz psikolojik zorlanmaların farkında olun. Tükenmişlik, ikincil travmatizasyon, eş duyum yorgunluğu gibi psikolojik sorunlar konusunda bilgi edinin.
- İşiniz ve kendinizle ilgili gerçekçi beklentiler geliştirin. Profesyonel olarak işinizi yapmakta zorlandığınız zamanlarda kendinizi daha iyi hissetmek için gerekli düzenlemeleri yapın (Bknz. Ek 4: Stresle Baş Etme Yöntemleri).
- Profesyonel ve kişisel yaşam arasındaki dengeye dikkat edin. Gerektiğinde “hayır” deyin. Mola veya yıllık izinlerinizi kullanın.
- İçinde yaşadığınız sosyo-kültürel ortam, çalıştığınız danışanların özellikleri, çalışma koşullarınızı, rol ve sorumluluklarınızı, yaşam koşullarınızı, kişisel travma geçmişinizi ve kendi incinebilirliğinizi göz önünde bulundurarak gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar oluşturun.

➤ Üçüncü adım: Stres tepkilerinin farkına varılması

Yoğun stres içeren durumlara maruz kalmanın ardından kişiler farklı stres tepkileri gösterirler. Bu stres tepkilerini belirlemeniz ve fark etmeniz, öz bakım eylem planınızı ne zaman uygulamanız gerektiği konusunda size yardımcı olur. Aşağıda sık görülen stres tepkileri sıralanmıştır. Sizin için uygun olanları işaretleyin ve stres tepkilerinizi gözlemleyin. Aşağıda sıralanan tepkiler dışında diğer stres tepkileri için “**Ek 3: Yaygın Stres Tepkileri**”ni inceleyebilirsiniz.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Üzüntü ➤ Sinirlilik ➤ Hissizlik, kayıtsızlık ➤ Kolaylıkla hayal kırıklığına uğramak ➤ Başkalarını suçlamak ➤ Kendinizi yorgun, bitkin ve bunalmış hissetmek ➤ Odaklanma güçlüğü ➤ Yaptığınız hiçbir şeyin yeterli olmayacağını düşünmek ➤ Alkol/sigara kullanımına ihtiyaç duymak ve bunların kullanımında artış | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişisel bakıma yeterli özeni göstermemek ➤ Kötü bir şey olacağı konusunda aşırı endişe veya korku duymak ➤ Sürekli tetikte olma hissi ➤ Psikosomatik stres belirtileri (ör. kalp atışında artış, göğüs ağrısı, nefes almakta güçlük, mide ağrısı, gibi.) ➤ Travmatik olayla ilgili kâbuslar ve yinelenen düşünceler ➤ Diğer (Lütfen belirtiniz.) |
|--|---|

UNUTMAYIN:
Stres tepkileri
anormal bir durum
karşısında
gösterdiğiniz
normal tepkilerdir.

➤ Dördüncü adım: İşlevsel baş etme yöntemlerinin belirlenmesi

Öngördüğünüz sorunları göz önüne aldığınızda, size bu sorunlarla baş etmekte yardımcı olabilecek şeyleri düşünün. Bu sorunla karşılaştığınızda neler yapabileceğinize ilişkin çözüm yolları belirleyin. Çözüm yollarınızı belirlemek için aşağıda yer alan sorulardan da faydalanabilirsiniz.

- Üzgün veya kızgın olduğunuzda kendinizi sakinleştirmek için neler yaparsınız?
- Varsa önceki afet deneyimlerinizi düşündüğünüzde, benzer durumlarla karşılaştığınız zaman size yardımcı olan ve olmayan şeyler nelerdi?
- Kendinizi daha iyi veya rahatlamış hissetmek için neler yaparsınız? Kendinizi daha iyi hissettirecek neler söyleyebilirsiniz?
- Neler sizin kendinizi daha kötü hissetmenize sebep olur? Neleri yapmaktan kaçınmanız gerekir?

Aşağıda ayrıca kullanabileceğiniz bazı baş etme yöntemlerine yer verilmiştir. Diğer baş etme yöntemleri için **“Ek 5: Stresle Baş Etme Yöntemleri”**ni inceleyebilirsiniz.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ 12 saatten fazla çalışmamaya özen gösterin. ➤ İnternet kullanımınızı kısıtlayın. ➤ Duygularınızı aileniz, arkadaşlarınız veya meslektaşlarınız ile paylaşın. ➤ Sağlıklı beslenmeye, yeterli uyumaya ve egzersiz yapmaya özen gösterin. ➤ Yeterli su için. ➤ Fazla sorumluluk almaktan kaçının. ➤ Mola verin. ➤ Meslektaşlarınızı gözlemleyin. Stresle baş etmekte güçlük çeken meslektaşlarınıza destek olun. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontrolünüzde olan ve olmayan şeylerin farkına varın. Değiştiremeyeceğiniz şeylere odaklanmaktan ziyade, değiştirebileceğiniz durumlara odaklanın. ➤ Rahatlamak için meditasyon, yoga, aşamalı kas gevşetme veya nefes egzersizlerinden faydalanın. ➤ Keyif alabileceğiniz müzikler dinleyin. ➤ Aşırı alkol/kafein/şeker tüketiminden kaçının. ➤ Kendinizi eleştirmeyin. Olumlu ve yapıcı bir dil kullanın. |
|--|---|

➤ Beşinci adım: Akran destek sistemi kurun

Akran desteğinin sağlandığı bir çalışma ortamı kurarak da stres tepkilerinizi yönetebilirsiniz. Ekip arkadaşlarındaki stres tepkilerinin farkına varmak, kendi tepkilerinizin farkına varmaktan daha kolay olabilir. Akran destek sistemi sayesinde, sizinle eşleşecek takım arkadaşınızla birbirinizin stres tepkilerini gözlemleyebilirsiniz. Aşağıya birbirinize akran desteği sağlayacağınız arkadaşınızın adını ve diğer bilgilerini yazınız.

Akranımın adı:

Telefon numarası:

Desteğe ihtiyaç duyarsam iletişim kurabileceğim diğer kişiler:

Çalıştığım kurumda bana destek olabilecek kişilerin iletişim bilgileri:

◇ EK 3: Yaygın Stres Tepkileri

Davranışsal

- Aktivite düzeyinde artış veya azalma
- İletişim sorunları
- Sinirlilik, öfke patlamaları, sık tartışmaya girme
- Dinlenememe veya rahatlayamama
- İş performansında düşüş; devamsızlık
- Sık ağlama
- Aşırı endişe
- Anıları tetikleyici durum veya yerlerden kaçınma
- Sık hata yapma
- Madde kullanımı

Fiziksel

- Mide ve sindirim sistemi sorunları
- Baş veya diğer ağrı, sızılar yaşama
- Kilo kaybı veya artışı
- Görme sorunları
- Terleme veya titreme
- Kas seğirmesi
- Kolayca irkilmek
- Kronik yorgunluk veya uyku sorunları
- Bağışıklık sistemi sorunları

Duygusal

- Kahramanca hissetme
- İnkâr
- Korku veya kaygı
- Depresyon
- Suçluluk
- Kayıtsızlık
- Keder

Bilişsel

- Hafıza sorunları
- Organize olmakta güçlük
- Kafa karışıklığı
- Odaklanmakta güçlük
- Öncelikleri belirlemede güçlük
- Karar vermede zorlanma
- Objektif davranmada güçlük

Sosyal

- İzolasyon
- Başkalarını suçlama
- Destek verme ve almada zorluk
- Keyif alamama veya eğlenememe

➤ EK 4: Stresle Baş Etme Yöntemleri

<p>İş yükünün yönetimi için;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rol ve sorumluluklarınızı gerçekçi bir bakış açısı ile değerlendirin. • Günlük iş planınızı yaparken görevlerin öncelik sıralamasına dikkat edin. • Yapabileceğinizden fazla iş ve sorumluluk almaktan kaçınin. • Afetlere müdahalede hiçbir şey yapmadan beklemenizi gerektiren durumlar olabilir. Bunların sürecin doğal bir parçası olduğunu aklınızda bulundurun.
<p>Dengeli bir yaşam için;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sağlıklı ve besleyici yiyecekler yiyin. • Yeterince su için. • Yeterince uyumaya ve dinlenmeye özen gösterin. • Fiziksel egzersiz yapın. • Aile, arkadaş ve meslektaşlarınızla bağlantıda kalın. • Alkol ve sigara kullanımından kaçınin.
<p>Farkındalığınızı arttırmak için;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stres tepkilerinizin farkında olun ve bunları erken uyarı işaretleri olarak kullanın. • Afetzedelerin ve ailelerinin travmaları ile özdeşleşmenin veya kendini bunalmış hissetmenin profesyonel destek ihtiyacına işaret edebileceğini aklınızda bulundurun. • Ön yargılarınızın farkında olun ve bunların birlikte çalıştığınız popülasyon üzerindeki etkisini gözlemleyin. • Afetzedelerle çalışmak kendi travmalarınızın da tetiklenmesine sebep olabilir. Bu durumun işinizi yapmanızı engelleyebileceğinin veya zorlaştırabileceğinin farkında olun.
<p>Stres yönetimi için;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stresin fiziksel etkilerini nefes egzersizleri, esneme hareketleri, manevi olarak kendinizi iyi hissettirecek şeyler yapmak gibi yaygın kullanılan stratejiler aracılığı ile azaltın. • Yoğun stres içeren durumlara uzun süre maruz kalmaktan kaçınin. • Molalarınızı ve boş zamanlarınızı kendinizi güçlendirmek için kullanın. Örneğin, kitap okuyabilir veya müzik dinleyebilirsiniz. Arkadaşlarınızla ve ailenizle konuşabilirsiniz. • Meslektaşlarınızla stres tepkileriniz hakkında konuşun ve deneyimlerinizi paylaşın.



Öz Bakımın Yararları

- ⌘ Tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve eş duyum yorgunluğu gibi afetzedelerle çalışmaktan kaynaklanabilecek psikolojik sorunların ortaya çıkma riskini azaltır.
- ⌘ Dayanıklılığı artırır.
- ⌘ İyi bir rol model olmanızı sağlar.
- ⌘ Mesleğinizi verimli bir şekilde yapabilmenizi sağlar.
- ⌘ Empati kapasitenizi artırır.
- ⌘ İlişkilerinizi güçlendirir.
- ⌘ Öz saygınızı ve özgüveninizi artırır.
- ⌘ Gerçekçi hedefler belirlemenize katkı sağlar.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Financed by
KFW

