



## Acil Müdahale Görevlileri: Kendinize İyi Bakmanız İçin İpuçları\*

Afetlere müdahale hem ödüllendirici hem de zorlu bir iştir. Acil durum müdahale ekipleri için stres kaynakları; insanların acı çekmesine tanık olma, kişisel zarar görme riski, yoğun iş yükleri, ölüm kalım kararları ve aileden ayrılmayı içerebilir. Stres önleme ve yönetimi, müdahale ekiplerinin iyi durumda kalması ve yardım etmeye devam etmesi için kritik öneme sahiptir. Müdahale ekiplerinin bir olaydan önce, olay sırasında ve sonrasında atması gereken önemli adımlar vardır. Başkalarıyla ilgilenmek için, yanıt verenlerin kendilerini iyi hissetmeleri ve sağlıklı bir şekilde düşünmeleri gerekir.

Öncesinde ruh sağlığı problemlerine sahip olan kişiler, acil bir durumda tedavi planlarına devam etmeli ve yeni semptomlarını gözlemlemelidir.

Müdahale ekiplerinin işlerini yapabilmelerini ve zorlu durumlarla başa çıkabilmelerini sağlamak için atabilecekleri bazı önemli adımlar şunlardır:

### Müdahale öncesi:

- Müdahalede rolünüzün ne olacağı hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenmeye çalışın.
- Müdahale sırasında uzun saatler seyahat edecek veya çalışacaksanız, bunu sizinle iletişim kurmak isteyebilecek sevdiğinizlere açıklayın. Onlarla iletişim kurabileceğiniz yollar bulun. Beklentilerini gerçekçi tutun ve üzerinizdeki baskıyı azaltın.
- Amirinizle konuşun ve siz müdahaleyle meşgulken, afetle ilgisi olmayan acil devam eden iş görevlerini kimin yerine getireceğine dair bir plan yapın.

### Müdahale Sırasında: Tükenmişliği ve ikincil travmatik stresi anlama ve tanımlama

Ekipler halinde çalışmayı deneyerek yalnız çalışma sürenizi sınırlayın.

Müdahale ekipleri bir kriz sırasında stres yaşarlar. Stres biriktiğinde şunlara neden olabilir:

- Tükenmişlik - aşırı bitkinlik ve bunalmış olma duyguları.
- İkincil travmatik stres - doğrudan travmatik bir olaya maruz kalmaktan ziyade, başka bir kişinin travmatik deneyimlerine maruz kalmaktan kaynaklanan stres reaksiyonları ve semptomları.

Mola vermek, sağlıklı yiyecekler yemek, egzersiz yapmak ve koordineli çalışma sistemini kullanmak gibi başa çıkma teknikleri, tükenmişliği ve ikincil travmatik stresi önlemeye ve azaltmaya yardımcı olabilir. Molaya veya yardıma ihtiyacı olanların bu ihtiyaçları karşılayabileceğinden emin olmak için bu koşulların her ikisinin de belirtilerini kendinizde ve diğer müdahalecilerde tanımanız gerekmektedir.

### Tükenmişlik belirtileri:

- Üzüntü, depresyon veya ilgisizlik,
- Kolay sinirlenme,
- Başkalarını suçlama, asabiyet,
- Duygu yoksunluğu, kayıtsızlık,
- Toplumdan izolasyon veya kopukluk,
- Yetersiz kişisel bakım (hijyen),
- Yorgun, bitkin veya bunalmış olma,
- Aşağıdakileri hissetme:
  - ✓ Başarısızlık,
  - ✓ Yapabilecek hiçbir şeyin yardımcı olmayacağını,
  - ✓ İşini iyi yapmadığını,
  - ✓ Başa çıkmak için alkole/diğer ilaçlara ihtiyacı olduğu.



## Acil M¼dahale Görevlileri: Kendinize İyi Bakmanız İçin İpuları\*

### İkincil travmatik stresin belirtileri:

- Kt¼ bir Şey olacağına dair aşırı endiŐe veya korku,
- Kolayca ¼rkmek veya her zaman "tetikte olmak",
- Fiziksel stres belirtileri (rn. hızlı kalp),
- Travmatik durumla ilgili kabuslar veya tekrarlayan d¼Ő¼nceler,
- BaŐkalarının travmasının size ait olduğu hissi,

### Ekip ¼yelerinden destek alın: Koordineli alıŐma sistemi geliŐtirin

Koordineli alıŐma sisteminde, iki m¼dahale görevlisi birbirini desteklemek ve birbirlerinin stresini, iş y¼k¼n¼ ve g¼venlięini izlemek için birlikte çalıŐır.

- Birbirinizi tanıyın. GemiŐiniz, ilgi alanlarınız, hobileriniz ve aileleriniz hakkında konuşun. Birbirinizin g¼l¼ ve zayıf yönlerini belirleyin.
- Birbirinize göz kulak olun. M¼mk¼nse aynı yerde çalışmayı deneyin.
- Birbirinizi kontrol etmek için zaman ayarlayın. Dikkatlice dinleyin, deneyimlerinizi ve duygularınızı paylaŐın. Zor durumları kabul edin ve k¼¼k olanlar da dahil olmak ¼zere baŐarıları takdir edin.
- Malzemelerin ve ulaŐımın paylaŐılması gibi temel ihtiyaçlar konusunda yardım teklif edin.
- Birbirinizin iş y¼klerini gözlemleyin. Mola vermek için birbirinizi teŐvik edin. Stres atma fırsatlarını paylaŐın (dinlenme, rutin uyku, egzersiz ve derin nefes alma).
- ArkadaŐınızın temel ihtiyaçlarını ve liderliğinin sınırları hakkında dertleŐin- arkadaŐınızın konuŐmak için "g¼vende" hissetmesini sağlayın.

### M¼dahale görevlileri için kişisel bakım teknikleri

- Çalışma saatlerini 12 saatlik vardiyalardan daha uzun olmayacak Şekilde sınırlayın.
- Takımlar halinde çalışın ve yalnız çalışma s¼resini sınırlayın.
- G¼nl¼k tutun.
- Duygularınız ve deneyimleriniz hakkında aileniz, arkadaŐlarınız, amirleriniz ve ekip arkadaŐlarınızla konuşun.
- Nefes alma ve gevŐeme tekniklerini uygulayın.
- Sağlıklı bir diyet s¼rd¼r¼n, yeterli uyku alın ve egzersiz yapın.
- Sınırlar izmenin ve "hayır" demenin sorun olmadığını bilin.
- Kafein ve alkol kullanımından kaçının veya sınırlayın.

Kendinize Őunları hatırlatmanız önemlidir:

- Mola vermek bencillik değildir.
- Hayatta kalanların ihtiyaçları, kendi ihtiyalarınızdan ve iyiliğinizden daha önemli değildir.
- Her zaman çalıŐmak, elinizden gelenin en iyisini yapacağınız anlamına gelmez.
- M¼dahalede yardımcı olabilecek başka insanlar da var.

Afetlere m¼dahale hem d¼llendirici hem de stresli olabilir. Stresiniz olduğunu bilmek ve m¼dahale esnasında bununla başa çıkmak, iyi kalmanıza yardımcı olacak ve etkilenenlere yardım etmeye devam etmenizi sağlayacaktır.

### *HASUDER Afet ve Acil Durumlar alıŐma Grubu*

\*Kaynak: CDC (<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>), EriŐim Tarihi: 10.02.2023