

ACIL DURUMLARDA RUH SAĞLIĞI VE PSİKOSOSYAL DESTEK HAKKINDA KONUŞMAK

Acil durumlarda, ruh sağlığı etkilerinden bahsederken kullanılan kelimeler önemlidir. İnsanlar, acil durumlarda hayatlarının en zorlu zamanlarını yaşayabilirler. Onları sıcaklık ve şefkatle tasvir edin ve aşağılayıcı durumları veya onları intikam ya da damgalama riskine sokabilecek yolları önleyin. Durumun aşırı ciddiyetini yansıtırken bile, saygınlıklarını koruyun ve ajanslarını destekleyin.

BİR AFETTEN HEMEN SONRA TRAVMAYA UĞRAMIŞ NÜFUS VE PTSD HAKKINDA KONUŞMAYIN

Bir afetten sonra, genellikle "afet kurbanlarının derinden travmatize olduklarını ve post-travmatik stres bozukluğu (PTSD) yaşadıklarını" okur ve duyarız. Bir afetten sonra, çoğu insan etkilenecektir, ancak herkes travmatize olmayacaktır. Bu erken aşamada, PTSD'den muzdarip insanlardan bahsetmek anlamlı değildir, çünkü bu durum ancak haftalar ve aylar sonra teşhis edilebilir ve uzmanlar tarafından tedavi gerektirebilir.

DOĞAL TEPKİLER VE BAŞA ÇIKMA

Acil durumlarda etkilenen nüfusun sadece küçük bir yüzdesi şiddetli depresyon, anksiyete bozuklukları veya PTSD gibi uzun vadeli zihinsel sağlık sorunları yaşayacaktır. Çoğu insan, kendi iç direnci ve toplumda aile ve ağlardan sosyal destek alarak tepkileriyle başa çıkabilecektir. Zihinsel sağlık ve psikososyal destek çalışmaları doğal iyileşme süreçlerini daha da ilerletecektir. Çoğunun bir dizi tepki yaşayacağından, bu tepkilerin yüksek stresli durumlara doğal tepkiler olduğunu ve ciddi bir zihinsel bozukluk veya şiddetli depresyonla mücadele ettiklerine dair bir işaret olmadığını anlamak önemlidir.

RUH SAĞLIĞI VE PSİKOSOSYAL DESTEK NEDİR

IFRC, psikolojik ilk yardım, aile üyelerini birleştirme, çocuklar için yapılandırılmış faaliyetler, çocuklar için güvenli alanlar, stresli olaylara verilen tepkiler hakkında bilgiye erişimi sağlama ve iyi başa çıkma mekanizmaları ve destek grupları kurma da dahil olmak üzere topluluk temelli bir ruh sağlığı ve psikososyal destek yaklaşımını teşvik etmektedir. Ayrıca, mevcut ruh sağlığı sorunları olan veya afetten sonra ciddi komplikasyonlar geliştirenler için profesyonel yardıma yönlendirmek de desteğin bir parçasıdır.

ÇOCUKLARLA KONUŞMAK

Acil durum ayarlarında çocuklarla konuşurken, çocukların hem fiziksel hem de duygusal olarak özellikle hassas olduğunu akılda tutmak önemlidir. • Bir çocukla konuşmak için onay alın • Çocuğun paylaşmak istemeyebileceği şeyler hakkında çocuğu baskı altına almayın • Bir çocukla konuşurken, yetişkin biriyle konuşuyormuş gibi aynı saygıyı gösterin • Çocukların gizlilik haklarını düşünün ve isimlerini veya fotoğraflarını kullanmanın gerekli olup olmadığına karar verin • Yanında bir refakatsiz çocukla karşılaşırsanız, çocuğu güvenli bir yere götürün ve aileleriyle veya bakıcılarıyla yeniden birleştirmek için çaba gösterin.