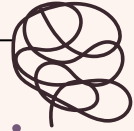
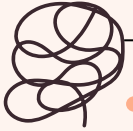


TRAVMA SONRASI  
PSİKOLOJİK DANIŞMADA

# MÜDAHALELER





01

02

03



Müdahaleler ne kadar sürmeli?



Müdahalelerin sıralaması nasıl olmalı?

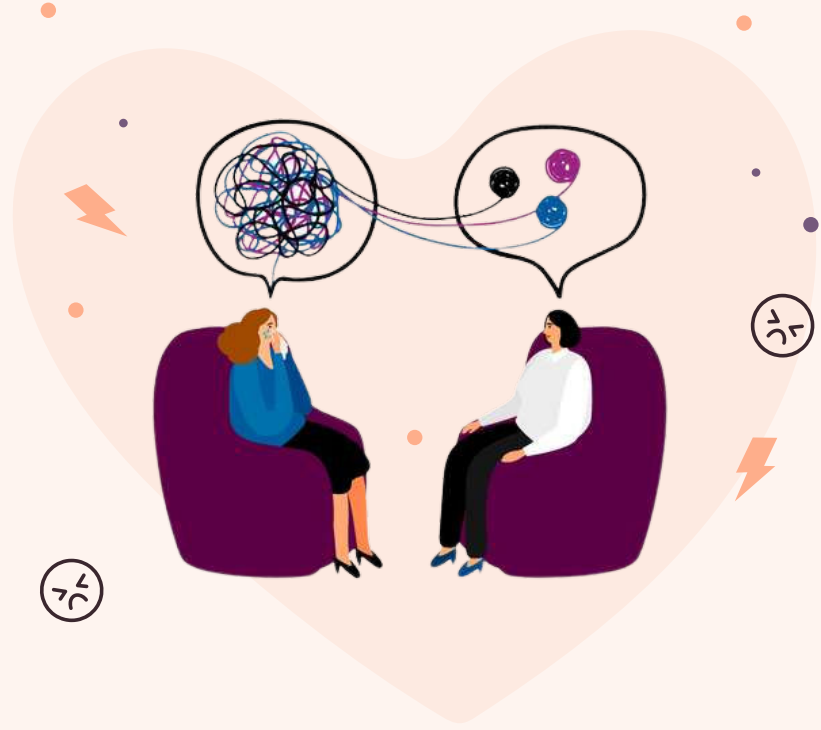


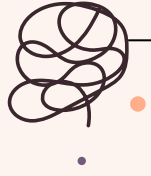
Müdahaleleri neye göre seçmeliyim?



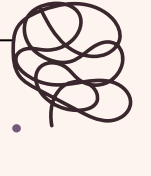
# 01

## Müdahale Seçimi





# Temel Kriterler



1

2

3

4

nedir ?

Yaşantı Türü

Ne?

Amaca  
Uygunluk

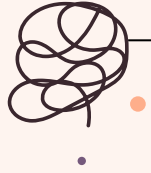
Kime ?

Danışana  
Uygunluk

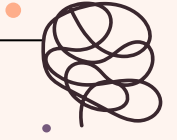
kim ?

Kuramsal  
Bilgiler  
Alınan  
Eğitimler  
Süpervizyon





# NedİR ?



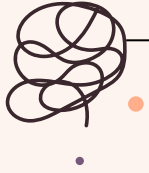
- Travmatik olay nedir?
- Kimleri etkilemiş?
- T/t mi?
- Ne zaman gerçekleşmiş?



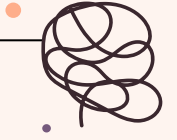
Kişiyeye özgü tedavi ve terapi yaklaşımları  
BDT, EMDR vb.

Psikososyal destek çalışmaları,  
psikoeğitim, paylaşım grupları vb.

Temel ihtiyaçlar,  
güvenlik, stabilizasyon,  
psikolojik ilk yardım.



# Ne?



- Neye odaklanıyoruz?
- Amacımız nedir?

# Amaçlar

01

Travmayı  
Anlamlandırmak

02

Duyguları Düzenlemek

03

Sosyal destek  
kaynaklarını  
güçlendirmek

04

Baş etme becerilerini  
arttırmak

05

Yeniden bağ kurma-  
Umut ve benlik saygısını  
arttırma

06

Danışanı hazırlama/  
güçlendirme



# 1. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** İki ders saati

**MALZEME:** Resim kağıdı ve boyalar

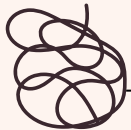
**İŞLENECEK KONULAR:**

Travmatik bir olaydan sonra çocuklarda görülebilecek tepkiler  
Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri

Güvenli Yer

En iyi yaptığım üç şey

En güçlü yanlarım



# 2. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi, yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** Bir ders saati

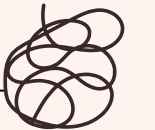
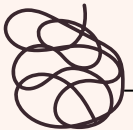
**MALZEME:** Resim kağıdı ve boyalar

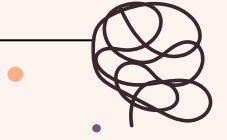
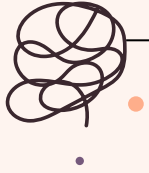
## **İŞLENECEK KONULAR**

Geçen oturumun kısa bir özeti

Kendimizi iyi hissetmek için ne yaparız?

Sosyal atom çizimi

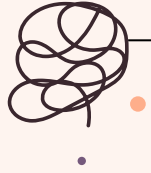




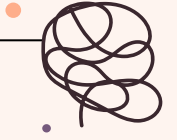
# Amacımız Ne?

Uygun Mu?

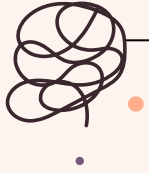
---



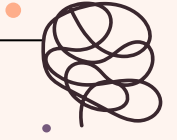
# Kİme ?



- *Danışanın özellikleri;*
- Bireysel özellikler (yaş, cinsiyet, kompleks travma vb.)



# Kim ?



- *Psi. Danışmanın özellikleri;*
- Kuramsal yeterlilik, zaman, uzmanlık vb.



02

# Psikolojik İlk Yardım

Akut Dönem

# Psikolojik İlk Yardım



- ❖ Acı çeken ya da desteğe ihtiyaç duyan kişiye sunulan insani ve destekleyici müdahaledir.
- ❖ Temel ihtiyaçların karşılanmasına yardım etmek

# Psikolojik İlk Yardım



İnsanları konuşmaya zorlamadan dinlemek

Rahatlatıp sakinleşmelerine yardımcı olmak

İnsanların bilgi edinmesi, hizmetlere ve sosyal desteklere ulaşmaları için yardım sağlamak

Kişileri olası zararlardan korumak

Kişileri zorlamayan pratik bakım ve destek sağlamak

İhtiyaç ve kaygıları belirlemek





Sadece profesyonellerin  
yapacađı bir iřtir.

Profesyonel bir  
danışmanlık hizmetidir.

Psikolojik  
anlamlandırmadır.





Güvende hisseder  
Başkalarıyla bağlantı  
kurar  
Sakinleşir  
Umutlanır  
Sosyal, fiziksel ve  
duygusal desteğe ulaşır



# Psikolojik İlk Yardım



## Kim

- Ciddi bir duruma maruz kalmış stresli insanlar
- Yetişkin, çocuk, ergen
- PİY'e ihtiyacı olduğunu söyleyen herkes (Acil ihtiyacı olanlar)

## Nerede

- Olay yeri, sağlık merkezi, sığınak
- Kamplar, okullar

## Ne Zaman

- Hemen
- Kişilerle ilk temasa geçildiği anda
- Zorlayıcı yaşam olayı sırasında ya da hemen sonrasında

# PIY İlkeleri

## İzle

- Güvenliđi kontrol edin
- Acil temel ihtiyaçları olan kişileri kontrol edin
- Ciddi stres tepkileri gösteren kişileri kontrol edin

## Dinle

- Desteğe ihtiyaı olanlara yaklaşın (isim, kuruluş, güvenli yer)
- İhtiyaç ve kaygıları sorun
- Dinleyin ve sakinleřtirin (ses tonu, sakinleřme yöntemleri)

## Bağ kur

- İnsanların temel ihtiyaçlarını bildirmelerine ve hizmetlere ulaşmalarına yardım edin
- Problemleriyle baş etmelerine yardım edin (Olumlu başa çıkma stratejileri)
- Bilgi verin (Olay, tanıdık, başkaları, güvenliğ, haklar, hizmete ulaşma Őekilleri)
- Sosyal destekleri artırın

**İzle-  
Dinle  
ve Bağ  
Kur**

# Psikolojik İlk Yardım Aşamaları

01

İlişki ve Bağ  
Kurma



02

Güvenlik ve  
rahatlamanın  
sağlanması



03

Dengeleme



04

Bilgi Edinme



05

Temel ihtiyaçlar  
konusunda yardımcı  
olma



# Psikolojik İlk Yardım Aşamaları

06

Sosyal  
Destek



07

Bilgilendirme



08

İşbirliği kurulabilecek diğer hizmetlerle ilişkilendirme



# Kaynaklar

- Erdur Baker, Ö & Doğan, T. (2018). *Kriz Danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Erdur Baker, Ö. & Doğan, T. (2014). *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik İlk Yardım*. Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Erdur Baker, Ö., Aksöz Efe, İ. & Doğan, T. (2021). *Travma Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Herman, J. (2016). *Travma ve İyileşme* (Çev.: Tamer Tosun). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Jimenez, M. E., Wade, R., Lin, Y., Morrow, L. M., & Reichman, N. E. (2016). Adverse experiences in early childhood and kindergarten outcomes. *Pediatrics*, 137(2), 1–11. doi:10.1542/peds.2015-1839.
- Levine, P. A. (2017). *Travma ve Anı: Zihin ve Bedende Yaşayan Geçmişin İzini Sürmek*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Montague, K. T., Christensen, K., & Furr, S. (2020). Counselor preparation in crisis, trauma, grief, and neurocounseling. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 13(4), 1.
- Ratrou, H. F., & Hamdan-Mansour, A. M. (2020). Secondary traumatic stress among emergency nurses: Prevalence, predictors, and consequences. *International journal of nursing practice*, 26(1), e12767.
- Savi Çakar, F. (2019). *Travma Psikolojik Danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Scheeringa, M. S., Zeanah, C. H., & Cohen, J. A. (2011). PTSD in children and adolescents: Toward an empirically based algorithm. *Depression and anxiety*, 28(9), 770-782.
- Scott, C. & Briere, J. N. (2016). *Travma Terapisinin İlkeleri* (Çev.: Kollektif). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Blaustein, M. E. (2013). Childhood trauma and a framework for intervention. In E. Rossen, R. Hull (Eds.). *Supporting and educating traumatized students: A guide for school-based professionals* (pp. 3-21). New York: Oxford University Press.