

ABC Krize Müdahale Modeli (Örnek Senaryo)

A. TEMEL ÖZENLİ DAVRANIM BECERİLERİ

SHU: Sizi bugün buraya getiren nedir? (Açık uçlu soru)

M: Son zamanlarda keyifsizim ve kendimde değilim.

SHU: Söylediğiniz gibi biraz yorgun ve üzgün görünüyorsunuz (Yansıtma)

M: Evet, eve geri dönmek benim için zor oldu.

SHU: Daha yeni mi eve döndünüz? (Netleştirme)

D: Bir yıldır Irak'taydım ve geçen ay eve geldim.

SHU: Irak'ta bir yıl görev yaptınız ve yakın zamanda geri döndünüz. (Yeniden İfade Etme)

B. SORUN VE TEDAVİ ETKİLEŞİMİNİN TANIMLANMASI

Tetikleyici Olayı Tanımlayın:

SHU: Bu görüşmeye ihtiyacınız olduğuna dair karar vermenize ne sebep oldu?

M: Annem bana tuhaf davrandığını söyledi

SHU: Ne şekilde tuhaf? (Açık uçlu soru)

M: Geçen hafta gece yarısında uyandım ve evin etrafında bağıarak koştum (Tanımlanmış Tetikleyici Olay)

Anlamları, Bilişleri ve Alguları Keşfedin:

SHU: Bu olayla ilgili düşünceleriniz neler? (Bilişleri keşfetmek için ilk açık uçlu soru)

M: Tamamen çıldırılmış olmalıyım

SHU: Bu ifadenizle ne demek istediniz? (Yeni terimi araştırıyor)

M: Bilirsiniz işte, delice, normal insanlar bunu yapmaz.

SHU: Delice olduğunuzu düşündüğünüz şeyi yapma noktasına nasıl geldiğinize ilişkin fikriniz nedir? (Bilişleri keşfetmeye devam edin)

M: Sanırım Irak'ta olduğumu ve birisinin bana saldırdığını düşünerek uyandım.

SHU: Bu durumla ilgili düşünceleriniz neler?

M: Belki de orada başıma gelen cinsel saldırıyı tekrar yaşıyorum

SHU: Demek gece yarısında bağıarak uyandınız ve çıldırılmış olabileceğinizi düşündünüz; peki şimdi Irak'ta yaşadığınız travma ile olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? (Netleştirici özetleme)

M: Bununla ilgili konuşmak istemiyorum.

SHU: Bunun hakkında konuşmak istememenize sebep olan nedir?

M: Suçlu hissediyorum, benim suçummuş gibi. Onu durdurmalıydım.

Duygusal Sıkıntıyı Tanımlamak:

SHU: Kulağa korkutucu geliyor (yansıtma)

M: Olayın yarısını bile bilmiyorsun.

SHU: Bilmek isterim. Özellikle de işlevselliğinizi tam olarak engelliyorsa. Daha önce de üzüldüğünüzü söylemişsiniz Üzgün ve korkmuş hissederek insanların yanında olmak zor olmalı. (Duygusal sıkıntıyı yansıtma)

D: Evet, artık arkadaşlarımla takılmak bile istemiyorum.

Aşağıdaki Alanlarda İşlevsellikteki Bozulmaları Belirlemek:

I. Sosyal

SHU: Demek arkadaşlarınızı görmüyorsunuz. (Yeniden ifade etme) Son zamanlarda bir sosyal faaliyette bulundunuz mu? Ailenizle aranınız nasıl?

D: Genelde sadece beraber askerlik yaptığım bir kızla konuşuyorum ve bazen de annemle. Okula başladım ve sınıf arkadaşlarımla konuşmak benim için çok zor. Kendimi yabancılaşmış ve endişeli hissediyorum. Kimse beni anlamıyor.

2. Akademik

SHU: Evet okula gidiyorsunuz. Dersler nasıl gidiyor? Dikkat becerileriniz nasıl? Bazen bir savaş bölgesinden döndükten sonra odaklanmak zor olabilir. (Eğitim ifadesi)

D: Evet, zor. Bende TBH (Travmatik Beyin Hasarı) var; çünkü yoğun bir patlamaya maruz kaldım. Bu sebeple zaman zaman aklım karışıyor. Bazen bir ses duyuyorum ve sınıfta ürküyorum. Bu utanç verici bir şey.

3. Mesleki

SHU: Aynı zamanda çalışıyor musunuz; yoksa şu an üniversiteye mi odaklanıyorsunuz?

D: Sadece üniversite. İdare idare edebileceğim tek şey bu.

4. Davranışsal

SHU: Yorgun ve depresyonda olduğunuzu söylediğinizi biliyorum. Bu durum, uyku düzeninizi etkiliyor mu?

M: Evet, çoğu gece uyuyamıyorum. Doktor bana uyku ilacı verdi. (!)

SHU: İştahınız nasıl? İyi beslenebiliyor musunuz?

M: Bazen hissiz kalmak için kendimi aşırı yemek yerken buluyorum. (!)

Herhangi bir Etik Durumu/Riski Tanımlama:

1. İntiharı Değerlendirme

SHU: Depresyonda olduğunuzu ve hissiz kalmak istediğinizi söylediniz. Kendinizi üzgün hissedebileceğinizden ve belki de intihar düşünceleriniz olduğundan endişe duyuyorum. Kendinize zarar vermeyi ya da bir şeyleri sonlandırmayı düşündünüz mü? (Düşünceyi Değerlendirme)

M: Aslında evet. Sadece uykuya dalıp her şeyi unutmak işleri kolaylaştırır gibi geliyor

SHU: Bunu ne zaman ya da nasıl yapacağınızla ilgili bir planınız var mı? (Planı Değerlendirme)

M: Belki bütün uyku ilaçlarımı votka ile alırım. (!)

SHU: İlaçlarınız ve votkanız var mı? (Araçları Değerlendirme)

D: Evet, tabii ki.

SHU: Sizi ne durduruyor?

M: Anneme askeriye hizmet vermem ve diğer her şey zaten ağır geldi Bu onu öldürür.

SHU: Evet, bu muhtemelen onu mahveder. Askeri eğitiminizin bir parçası olarak acıya katlanmak için içsel bir güç geliştirdiğinizden eminim. Ama benimle konuşmaya gelmenize sevindim, bu sayede acıya tek başınıza katlanmanıza gerek olmayacak. (Güçlendirme İfadesi)

2. İstismar, Çocuk İstismarı, Yaşlı İstismarı, Cinayet

SHU: Daha önce konuşmak istemediğiniz bazı şeylerin olduğunu söylediniz. Oldukça travmatik görünen bu durumla nasıl başa çıkacağınız konusunda endişeliyim.

M: Bu iyi değil, İşleri nasıl idare ettiklerini gördüğüm için askeriye'den gerçekten nefret etmeyi öğrendim.

SHU: Çok kızgın söylüyorsunuz. (duygu yansıtma)

M: Suçu yanlış insana yüklüyorlar. Her zamanki gibi soruna neden olan pislik, bu sorundan kurtulacak. Eğer bir yolu olsaydı, o pisiği kendim hallederdim.

SHU: Kendim hallederdim derken ne demek istiyorsunuz?

D: Ona acı çektirmeyi ve bana hissettirdiği gibi hissetmesini isterdim.

SHU: Ona karşı fiziksel olarak harekete geçebileceğinizi düşünüyor musunuz?

D: Hayır; ama onun yüzüne bir tane geçirdiğimi hayal ediyorum

SHU: çok öfkelenmiş ve ona zarar vermek istiyorsunuz; ama bu konuda harekete geçmeyeceksiniz? (Netleştirme, duygu yansıtma)

D: Evet, bu konuyla ilgili hala mahkemede savaş veriyorum; bu den bir şey yapmayacağım. O nedenle de sizi görmeye geldim.

3. Organik ya da Diğer Tıbbi Durumlar

SHU: Kendinize zarar verme duygularınız ve bu adama zarar verme arzularınız şimdilik kontrol altında. Bununla birlikte, uykunuzu ve beslenmenizi merak ediyorum. İhtiyacınız olduğunda yataktan çıkıp, hazırlanabiliyor ve çalışabiliyor musunuz? Bazen insanlar depresyona girdiklerinde, bir değerlendirme ve alınabilecek ilaçlar için doktora başvuruyorlar.

D: Gazi Destek Birimindeki doktor zaten anti-depresan almamı önerdi; ancak ona şimdilik uyku için yardım istediğimi söyledim. Günlük rutinlerimi getirecek durumdayım.

SHU: Pekâlâ, bu konuda takipte kalalım ve bu konuda fikrinizi değiştirirseniz bana haber verin. Gerekirse sizi bir doktora ya da psikiyatriste yönlendirebilirim.

4. Madde Kötüye Kullanım Sorunlarını Tanımlama

SHU: Daha önce planınızın bu ilaçlarla votka içmek olacağını söylemişsiniz. Stresinizle başa çıkabilmek için daha fazla alkol alıp almadığınızı ya da başka tür uyuşturucular kullanıp kullanmadığınızı merak ediyorum.

D: Evet, geceleri bir kokteyl içmeyi severim, bilirsiniz; rahatlamak için. Bazen otumuz (esrar) olduğunda, ben ve arkadaşlarım birlikte bir tane yakarız.

SHU: Bu, yardıma ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz bir şey mi?

D: Belki, sorun olup olmadığından emin değilim; ama evet, bazen kendimden geçiyorum.

Terapötik Etkileşimi Kullanma:

1. Eğitim İfadeleri

SHU: Biri cinsel olarak saldırıya uğradığında, endişe ve hoş olmayan duygulara karşı hissizleşmeye yardımcı olmak için alkol ve uyuşturucu kullanması alışılmadık bir durum değildir. Psikolojinin böyle bir travmayla bütünleşmesi zaman alır. Ayrıca; savaşa, ölüme ve diğer anlatılmamış travmatik yaşantılara maruz kalma durumları ile de uğraşmaktasınız. Sözünü ettiğiniz belirtilerin çoğu Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileridir. Araştırmacılar özellikle bu savaşların TSSB için zemin hazırladığını öne sürerler; çünkü bir silahlı çatışmanın ne zaman başlayacağı ya da düşmanın kim olduğu bilinmez. Bu durumda çaresiz hissetmek ve donup kalmak

mantıklı görünüyor. Akıl, bu deneyimleri bütünleştirmeyi yavaşça öğrenmek zorundadır. Bunun üzerine, bir de cinsel saldırı travmasını katmak zorundasınız.

M: Evet, TSSB'yi duydum; ama kendimi deli olarak görmekten hoşlanmıyorum. Ben güçlüyüm ve genellikle her şeyi halledebilirim.

SHU: Eminim öylesiniz ve askeriyede hizmet verirken bu düşünce yapınız takımınız ve hayatta kalmanız için bir güç sağlıyordu. Şimdi, güvendesiniz ve askeriyede hizmet verirken gerekli olan davranışlar artık gerekli değil. Ayrıca, insanlar cinsel tacize uğradığında, genellikle bunun kendi suçları olduğunu hissediyorlar. Ancak, size karşı ağır bir suç işlendiğini ve bu cinsel saldırının güç ve kontrol ile ilgili olduğunu düşünmenizi istiyorum. Bu tamamen saldırganın suçu.

2. Güçlendirme İfadeleri

SHU: Güçlü olmak ve duygulara odaklanmamak, savaş sırasında size güç verdi. Şimdi ise bu durum, sizi kişisel gücünüzden arındırıyor; çünkü hayatı dolu dolu yaşamınızı engelliyor. TSSB'niz ve travmalarınızla açıkça başa çıkmayı öğrenerek yaşamınızın gücünü ve kontrolünü geri alabilirsiniz. Hislerinize geri dönmek ve onların üstesinden gelmeyi öğrenmek genellikle kontrol duygularının artmasına yol açar. Cinsel saldırı kurbanı olsanız da bunun hakkında konuşup acıyı hissederek ayakta kalmayı başarabilirsiniz

3. Destekleme İfadeleri

SHU: Bu son derece zor bir durum ve bunu hafife almıyorum. Sadece yaşadığınız acıları hayal edebiliyorum. Bu olay başınıza geldiği için üzülüyorum. Lütfen, sizin yanınızda olmama izin verin; bunu önemsiyorum. Kendinize zarar verme düşünceleriniz varsa, bu oldukça kötü olmalı. Bu tür tavınalar çoğu zaman insanları pes etme noktasına getirir. Yaşadıklarınızı deneyimlemedikleri için başkalarına karşı yabancılaşmış gibi hissetmeniz anlaşılabilir bir durum. Ancak cinsel tacize uğrayan ve bunu anlayabilen insanlar var. Cinsel saldırı ile ilgilenen birçok destek grubu var; çünkü bu durum çok yaygın.

4. Yeniden Anlamlandırmalar

SHU: Bu tür bir acıyı hissetmek çok büyük bir güç ister. Bu durumda acınızı hissizleştirmek için kullandığınız tüm güç; acıyı hissetmek ve yaşamınıza entegre etmek için kullanılabilir. Yıkıcı bir etkiye sahip olmak yerine, sizi korkunç bir travmadan kurtulan daha güçlü bir insan haline getirebilir.

C. DANIŞANIN GÜNCEL BAŞA ÇIKMA YOLLARI VE GİRİŞİMLERİ

SHU: Bu noktada, yapmak istediğinizi düşündüğünüz şeyler nelerdir?

M: Belki bu konu hakkında daha fazla konuşmak.

SHU: Çok iyi. Nerede ya da kiminle konuşmak istediğiniz hakkında bir fikriniz var mı?

M: Emin değilim, sizinle konuşmaya devam edebilir miyim?

SHU: Tabi ki. Ayrıca size yardımcı olabilecek başka bir şey düşünebilir misiniz?

M: Gazi arkadaşlarımdan biri gaziler grubuna gitti. Ne dersiniz?

SHU: Çok yardımı dokunur. Kampüsünüzde birkaç grup var. Neden oradaki Gaziler Merkezini denemiyorsunuz?

M: Sanırım bunu yapacağım.

Şimdiki Alternatif Başa Çıkma Fikirleri:

1. Destek grupları ve 12 adım gruplarına yönlendirme

SHU: Cinsel saldırı mağdurları için bir destek grubuna gitme hakkında ne düşünüyorsunuz?

M: Davamı etkileyebileceğinden korkuyorum.

SHU: Nasıl yani?

M: Avukatım, insanlara bundan bahsetmememi söyledi.

SHU: Benimle birlikleyken kesinlikle söylediğiniz her şey gizlidir. Gruba katılım konusu belki, avukatınızla görüşünceye kadar bekleyebilirsiniz. Adsız Alkolikler gibi 12 adım gruplarından yararlanabileceğinizi düşünüyor musunuz?

M: Belki, ama ben alkolik olduğumu sanmıyorum, Sadece gerçekten endişeli olduğumda içerim.

SHU: Peki, gözümüz içme alışkanlığınızda olsun ve eğer daha büyük bir sorun gibi görünmeye başlarsa, o zaman AA'yı tekrar düşünelim..

2. Uzun süreli terapiye, aile terapisine yönlendirme

SHU: Bana öyle geliyor ki benden yardım/destek almaya devam etme konusunda açıklsınız Bunu bir süre sürdürelim, ayrıca Gazi Merkezini ziyaret edebilir ve sizin için en iyi olacağım düşündükleri hizmetleri görebilirsiniz. Orada TSSB ve gaziler için çok yararlı olan Kum Tepsisi terapisi yapan bir terapist tanyorum.

M: Kulağa hoş geliyor, gidip onlarla konuşacağım.

3. Tıp doktoruna ya da psikiyatriste yönlendirme

SHU: Bir doktora görünmeniz konusunda açık fikirli olmak istiyorum. Belirteleriniz daha ciddi hale gelirse, başka bir değerlendirme almayı düşünebilirsiniz.

4. Yasal tavsiye

SHU: Avukatınızla konuşmamı isterseniz, konuşurum. Acınızın üstesinden gelmenize yardımcı olmak için yaşadıklarınız hakkında açıkça konuşmanız gerektiğini anlamalıdır. Ya da ona bir uzmanla görüşmekte olduğunuzu bildirir ve ne söyleyeceğini görebilirsiniz.

5. Sığınma evi ve diğer kuruluşlara yönlendirme

SHU: Başka bir tavsiye isterseniz, toplum gazi merkezine bakmanızı öneririm. Deneyimlerinizi gerçekten anlayabilecek gaziler tarafından sağlanan birçok hizmet var.

6. Kitap okumayı ve günlük tutmayı önerme

SHU: Okumayı sever misiniz? Neler yaşadığınızı daha fazla açıklamaya yardımcı olabilecek, gerçekten iyi kitaplar biliyorum. İşte okumanızı tavsiye ettiğim kitapların bir listesi. Ayrıca, çalıştığım insanların çoğu zor zamanlarında günlük tuttuklarında, daha fazla kontrol altında hissediyorlar.

Anlaşma Yap; izle:

Benimle ne zaman başka bir randevu ayarlayabilirsiniz? Gaziler merkezini ziyaret ettiğinizde bana haber vermenizi isterim.

KAYNAK: Psikolojik Krizler ve Müdahale Yöntemleri- Kristi Kanel