



Modül 2 için Dayanıklı Müdahaleciler En İyi Uygulamalar Arşivi

ANIMAM tarafından hazırlanmıştır

KAYNAK 1

1. İyi Uygulamanın Başlığı

Toplum İçin Pratik Rehber: “Yangın Durumlarından Sonra Duygusal Olarak Nasıl Toparlanılır?”

2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 2 – Stres Yönetimi Teknikleri

3. Bağlam ve Arka Plan

Bu uygulama, Portekiz Psikologlar Birliği (Ordem dos Psicólogos Portugueses) tarafından, Sağlık Genel Müdürlüğü (DGS) ve Ulusal Acil Durum ve Sivil Koruma Kurumu (ANEPC) ile iş birliği içinde, Portekiz genelinde toplulukları ciddi biçimde etkileyen tekrarlayan orman yangınlarına yanıt olarak geliştirilmiştir. Ağustos 2025’te ulusal düzeyde yayımlanan rehber, özellikle 2017’deki yıkıcı Pedrógão Grande yangınlarının ortaya koyduğu uzun vadeli psikolojik ve sosyal etkilerden çıkarılan derslere dayanmaktadır.

Rehberin amacı, yangınla ilgili olayları deneyimleyen veya tanık olan bireylerin duygusal olarak toparlanmalarını ve stresle başa çıkmalarını desteklemek için erişilebilir stratejiler sunmaktır. Bu kapsamda korku, şok, öfke, üzüntü ve adaletsizlik duygusu gibi yaygın tepkiler ele alınmaktadır. Hedef kitle; çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar dâhil olmak üzere genel nüfustur ve tüm yaş gruplarının dayanıklılık ve iyi oluşlarını desteklemek amacıyla yaşa uygun öneriler sunulmaktadır. Portekiz bağlamına dayansa da rehber, iklim kaynaklı acil durumlara maruz kalan toplumlarda toplumsal ruh sağlığını ve afet sonrası toparlanmayı desteklemeye yönelik daha geniş bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

4. Uygulamanın Amaçları

Bu uygulamanın temel amaçları, orman yangınlarından etkilenen bireylerin ve toplulukların duygusal toparlanmasını ve stres yönetimini desteklemek; ayrıca bu tür travmatik olayların ardından dayanıklılığı ve iyi oluşu güçlendiren erişilebilir ve pratik stratejiler sunmaktır. Rehber özellikle şu hedefleri gözetir:

- Şok, korku, üzüntü, öfke veya adaletsizlik duygusu gibi duygusal tepkileri normalleştirmek ve bunların kriz durumlarında yaygın görülen tepkiler olduğunu insanların anlamasına yardımcı olmak.



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

- Bireyleri ve aileleri, stresle başa çıkmak, günlük rutinleri yeniden kurmak ve yangınla ilgili deneyimlerden sonra güven ve kontrol duygusunu yeniden kazanmak için başa çıkma stratejileriyle donatmak.
- Topluluk desteğini ve dayanışmayı teşvik etmek; iyileşme sürecinde yardım aramanın ve başkalarıyla bağlantıyı sürdürmenin önemini vurgulamak.
- Farklı yaş gruplarına (çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar) yönelik uyarlanmış öneriler sunmak; çünkü farklı grupların ihtiyaçları ve kırılganlıkları farklıdır.
- Kaygı, depresyon veya travma sonrası stres gibi uzun vadeli ruh sağlığı sorunları riskini azaltmak için psikolojik desteğe zamanında erişimi teşvik etmek.

Rehberin ele aldığı sorunlar, doğrudan orman yangınlarının psikolojik ve sosyal sonuçlarıyla ilişkilidir. Bunlar arasında duygusal sıkıntı, günlük yaşamın kesintiye uğraması, güvensizlik duygusu ve kırılgan bireylerin izolasyon riski yer almaktadır. Açık ve pratik yönlendirmeler sunarak rehber, acil kriz müdahalesi ile uzun vadeli ruh sağlığı desteği arasındaki boşluğu doldurmaya yardımcı olur ve toplulukların afet sonrasında daha etkili biçimde toparlanmasını destekler.

5. Uygulamanın Açıklaması

Bu rehber, insanların yoğun duyguları doğal bir tepki olarak kabul etmelerine yardımcı olur; konuşmayı (ya da sessizce birlikte bulunmayı), aynı olaydan etkilenen kişilerle yeniden bağlantı kurmayı, sürekli medya maruziyetini sınırlamayı ve basit günlük rutinleri (uyku, yemek, hareket, molalar ve dinlenme etkinlikleri) yeniden başlatmayı teşvik eder. Rehber; stres yönetimi teknikleri, kontrol listeleri/ıpuçları ve ulusal ile topluluk düzeyindeki kaynakları içerir. Ayrıca, geri dönüş anıları veya ani kaygı artışları yaşandığında bireylerin kendi başarılarına uygulayabilecekleri kısa teknikleri öğretir: içinde bulunulan ana ait nesnelere dokunmak, çevreyi yüksek sesle tarif etmek, yavaşça soğuk su yudumlamak, sevilen müziği dinlemek, bir hayvana dokunmak, güvenilen bir kişiyi aramak veya birkaç dakika boyunca elleri soğuk suya ya da buza tutarak bedensel dengeyi yeniden sağlamak.

Rehber aynı zamanda bakım verenler için de yönlendirmeler sunar: fiziksel ve duygusal olarak ulaşılabilir olmak, duyguları doğrulamak, soruları basit ve dürüst şekilde yanıtlamak, öngörülebilir rutinleri (yemek, uyku ve okul saatleri gibi) sürdürmek ve çocuklar ile gençler için oyun, akranlarla zaman geçirme ve sorumluluk duygusunu yeniden kazandıran küçük görevleri teşvik etmek. Yaşlı bireyler için ise hedeflenmiş stratejiler önerilir; bunlar arasında günlük bir destek ağının (aile, komşular, sosyal hizmetler) kurulması veya harekete geçirilmesi, düzenli ilaçlara, gözlüklere, protezlere ve sağlık randevularına hızlı erişimin sağlanması, rutinler ve anlamlı görevler aracılığıyla kimlik ve süreklilik duygusunun korunması ve fotoğraflar veya nesnelere kullanılarak yönelim ve hatırlamanın desteklenmesi yer alır.

Son olarak rehber, bazı uyarı işaretlerini açık biçimde tanımlar: ilgi kaybının kalıcı hâle gelmesi, sorunlu madde kullanımı, işlevsellikte bozulma, dinlendirici olmayan uyku veya kâbuslar, yaygın kaçınma davranışları, aşırı tetikte olma durumu, sinirlilik veya saldırganlık. Bu belirtiler özellikle yaklaşık bir aydan uzun süre devam ederse, bakım düzeyinin artırılması gerektiği belirtilir ve bu tür durumlarda nasıl hareket edilmesi gerektiğine dair açık yönlendirmeler sunulur.



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

6. Çıktılar ve Etki

Bu rehberle ilgili kamuya açık herhangi bir veri (örneğin kullanım istatistikleri, sonuçlar veya memnuniyet anketleri) bulunmamaktadır. Ayrıca rehberle ilişkin yayımlanmış geri bildirim veya değerlendirme çalışmalarına da rastlanmamaktadır.

7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri

Bu rehberle ilişkin kamuya açık veri (örneğin kullanım istatistikleri, sonuçlar veya memnuniyet anketleri) bulunmamaktadır. Ayrıca rehber hakkında yayımlanmış geri bildirim ya da değerlendirme çalışmalarına da rastlanmamaktadır.

8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

Portekiz’de hazırlanan bu rehber, evrensel olarak geçerli unsurlara odaklandığı için farklı bölgelerde ve kriz türlerinde uyarlanabilecek esnek bir çerçeve sunar. Bu unsurlar arasında duygusal tepkilerin normalleştirilmesi, başa çıkma stratejilerinin ve günlük rutinlerin teşvik edilmesi, önerilerin farklı yaş gruplarına göre uyarlanması, uyarı işaretlerinin izlenmesi ve profesyonel desteğe zamanında erişimin teşvik edilmesi yer almaktadır.

Başka bağlamlarda uygulanabilmesi için uyarlamaların yerel dil, kültürel değerler, toplumsal yapılar ve mevcut sağlık sistemleri dikkate alınarak yapılması gerekir. Ayrıca Portekiz’e özgü ulusal kaynakların (örneğin SNS24 danışma hattı) yerel karşılıklarıyla değiştirilmesi önerilir.

Bu yaklaşım yalnızca orman yangınlarıyla sınırlı değildir; sel, deprem veya pandemiler gibi diğer afet türlerine de uygulanabilir. Ayrıca posterler, radyo yayınları veya mobil uygulamalar gibi düşük maliyetli iletişim kanalları aracılığıyla yaygınlaştırılabilir. Kullanılan teknikler diğer doğal afet türleri için de geçerlidir.

9. Etik Hususlar

Bu rehberle ilgili kamuya açık veri (örneğin kullanım istatistikleri, sonuçlar veya memnuniyet anketleri) bulunmamaktadır. Ayrıca rehberle ilişkin yayımlanmış geri bildirim veya değerlendirme çalışmalarına da rastlanmamaktadır.

10. Kaynakça

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2025). Como recuperar emocionalmente de situações de incêndio? Guia Prático para a População [PDF].

<https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/comorecuperareemocionalmentesituacoesincendio.pdf>



KAYNAK 2

1. İyi Uygulamanın Başlığı

İtfaiyeciler ve Acil Sağlık Hizmetleri Personeli İçin Stres İlk Yardımı – ABD

2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 2 - Stres Yönetimi Teknikleri

3. Bağlam ve Arka Plan

Stres İlk Yardımı (Stress First Aid – SFA), Amerika Birleşik Devletleri’nde Ulusal Hayatını Kaybeden İtfaiyeciler Vakfı (National Fallen Firefighters Foundation) tarafından yürütülen “Everyone Goes Home (Herkes Eve Döner)” programının bir parçası olarak uygulanmıştır. Bu uygulama, itfaiyeciler ve aileleri için danışmanlık ve psikolojik destek hizmetlerine erişimi vurgulayan İtfaiyeci Yaşam Güvenliği Girişimi #13 (Firefighter Life Safety Initiative #13) kapsamında geliştirilmiştir. Uygulama 2013 yılında geliştirilmiş olup İtfaiyecilere Yardım – Yangın Önleme ve Güvenlik Hibe Programı (Assistance to Firefighters Fire Prevention & Safety Grant Program) aracılığıyla İç Güvenlik Bakanlığı (Department of Homeland Security) ve Adalet Bakanlığı (Department of Justice) tarafından finanse edilmiştir.

SFA, ABD ordusunda kullanılan Muharebe ve Operasyonel Stres İlk Yardımı (Combat and Operational Stress First Aid – COSFA) modelinin sivil bir uyarlaması olarak ortaya çıkmıştır. Bu model, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ulusal Merkezi (National Center for PTSD) ve Gaziler İşleri Bakanlığı (Department of Veterans Affairs) iş birliğiyle geliştirilmiştir. İtfaiyeciler ve Acil Tıbbi Hizmetler (Emergency Medical Services – EMS) personelinin karşılaştığı özgün stres kaynaklarını ele almak amacıyla tasarlanmıştır. Bu stres faktörleri arasında travmatik olaylara maruz kalma (örneğin görev sırasında yaşanan ölümler veya çok sayıda can kaybının olduğu olaylar), birikimli operasyonel stres ve kişisel yaşamla ilgili zorluklar yer almaktadır.

Hedef grup; itfaiyeciler, EMS personeli ve onların liderlerinden oluşmakta olup özellikle doğal çalışma ortamlarında akrandan akarana destek (peer-to-peer support) yaklaşımına odaklanmaktadır. Coğrafi uygulama alanı ağırlıklı olarak Amerika Birleşik Devletleri genelindeki itfaiye ve EMS birimleridir; ancak model diğer ilk müdahale ekipleri (first responders) için de uyarlanabilir niteliktedir.

SFA’nın amacı, stres tepkilerinin ciddi veya kronik durumlara dönüşme riskini azaltmak, iyileşme sürecini desteklemek ve gerektiğinde bireyleri daha ileri düzey bakım hizmetlerine yönlendirmektir. Bu yaklaşım tek seferlik bir müdahale yerine esnek ve sürekli bir süreç sunar. Ayrıca yüksek riskli mesleklerde dayanıklılığı ve ruh sağlığını güçlendirmek için liderlik, ekip/birlik bütünlüğü (unit cohesion) ve akran desteğini kritik bileşenler olarak vurgular.

4. Uygulamanın Amaçları

Kılavuza göre uygulamanın amaçları şunlardır:



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

- İtfaiyeciler ve Acil Tıbbi Hizmetler (Emergency Medical Services – EMS) personeli arasında stres düzeylerini sürekli izleyerek sıkıntı veya işlev kaybının erken belirtilerini tespit etmek.
- Zamanında ve şefkatli destek sağlayarak stres tepkilerinin ağır veya kronik durumlara ilerlemesini önlemek.
- Yapılandırılmış akran desteği ve liderlik katılımı yoluyla iyileşmeyi ve dayanıklılığı teşvik etmek.
- Gerektiğinde bireyleri daha üst düzey bakım hizmetlerine (örneğin davranışsal sağlık uzmanlarına) yönlendirmek.
- Yardım aramayı normalleştiren ve ruh sağlığına yönelik damgalanmayı azaltan destekleyici bir kurumsal kültür oluşturmak.

Doğal afetler çoğu zaman yoğun duygusal acıya, sosyal ağların bozulmasına ve kayıp ile güvensizlik duygusuna yol açar. Birçok profesyonel başa çıkma stratejileri hakkında yeterli bilgiye sahip değildir; bu durum kronik stres, depresyon veya travma sonrası stres bozukluğuna karşı kırılganlığı artırabilir. Ayrıca afetler sırasında topluluk yapılarının bozulması, insanların kendilerini izole ve desteksiz hissetmelerine neden olabilir.

Görev sırasında yaşanan ölümler, çok sayıda can kaybının olduğu olaylar ve ağır yaralanmalar gibi travmatik olaylara yüksek düzeyde maruz kalma; tekrarlanan yüksek riskli durumlar ve uzun süreli yıpranmadan kaynaklanan birikimli operasyonel stres; yardım arama konusunda damgalanma ve isteksizlik nedeniyle erken müdahalenin engellenmesi; stres yaralanmalarının kişisel, sosyal ve mesleki roller üzerinde yarattığı işlev kayıpları gibi sorunlar bu kılavuzun ele almayı amaçladığı başlıca konular arasındadır.

5. Uygulamanın Açıklaması

Stres İlk Yardımı (Stress First Aid – SFA) uygulaması, itfaiye ve Acil Tıbbi Hizmetler (Emergency Medical Services – EMS) kuruluşlarının günlük operasyonlarına entegre edilmek üzere tasarlanmış yapılandırılmış ancak esnek bir süreçten (7 adım) oluşur. Bu yaklaşım tek seferlik bir müdahale değildir; aksine, akranların, amirlerin ve liderlerin stres tepkileri gözlemlendiğinde doğal çalışma ortamlarında uyguladığı sürekli bir bakım sistemidir.

Süreç Kontrol Et (Check) adımıyla başlar. Bu adım, personelde sıkıntı veya işlev kaybı belirtilerinin sürekli gözlemlenmesini ve değerlendirilmesini içerir. Akranlar ve amirler davranış değişikliklerine dikkat etmeli, sözlü ipuçlarını dinlemeli ve gerektiğinde endişeleri netleştirmek için bire bir görüşmeler yapmalıdır. Bu etkileşimleri yönlendirmek için sıklıkla OSCAR iletişim tekniği (Observe – Gözlemler, State – İfade Et, Clarify – Netleştir, Ask – Sor, Respond – Yanıtla) kullanılır. Amaç, kişinin durumu yeterli şekilde yönetip yönetemediğini, ek SFA müdahalelerine ihtiyaç duyup duymadığını veya daha üst düzey bakım hizmetlerine yönlendirilmesi gerekip gerekmediğini belirlemektir.

Bir ihtiyaç tespit edildiğinde sonraki adım **Koordine Et** (Coordinate) olur. Bu adım, gerekli kaynakların harekete geçirilmesine ve bilgilendirilmesi gereken kişilerin haberdar edilmesine odaklanır. Bu süreçte etkilenen kişiyle birlikte güvenilir akranlar veya aile üyeleri belirlenebilir, komuta zinciri bilgilendirilebilir ve gerektiğinde kişi Davranışsal Sağlık Yardım Programı (Behavioral Health Assistance Program – BHAP) ya da diğer profesyonel hizmetlere



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

yönlendirilebilir. Koordinasyon, bireyin aşırı yük altına girmeden zamanında ve uygun destek almasını sağlar.

Üçüncü adım olan **Koruma** (Cover), acil güvenlik konularını ele alır. Bu aşamada kişinin ve çevresindekilerin fiziksel güvenliğinin sağlanması, algılanan tehditlerin azaltılması ve psikolojik güvenlik sağlayan bir ortamın oluşturulması hedeflenir. Bu kapsamda bir kişiyi tehlikeli bir durumdan uzaklaştırmak, güven verici destek sağlamak veya olay yerindeki karmaşayı azaltmak gibi önlemler alınabilir. Özellikle stres tepkilerinin durumsal farkındalığı veya karar verme yetisini zayıflattığı durumlarda bu adım kritik öneme sahiptir.

Güvenliğin sağlanmasının ardından gelen **Sakinleştir** (Calm) adımı, fizyolojik ve duygusal uyarılmayı azaltmayı amaçlar. Kullanılan teknikler arasında odaklanma egzersizleri, kontrollü nefes alma ve sözlü güven verme yer alır. Amaç, bireyin zihinsel berraklığını ve duygusal dengesini yeniden kazanmasını sağlayarak etkili şekilde işlev görebilmesini desteklemektir. Bu adım ayrıca dinlenme ve toparlanma için zaman tanınmasını da içerebilir.

Bir sonraki adım olan **Bağlantı Kur** (Connect), sosyal desteğin yeniden güçlendirilmesine ve izolasyonun azaltılmasına odaklanır. Stres çoğu zaman geri çekilmeye yol açtığı için bu aşamada güvenilir akranlar, aile üyeleri ve mentorlarla yeniden bağlantı kurulması teşvik edilir. Bu süreç; gayriresmî görüşmeler, yapılandırılmış akran destek mekanizmaları veya aile toplantıları şeklinde gerçekleşebilir. Liderler, açıklık ve karşılıklı destek kültürünü teşvik ederek bu aşamada önemli bir rol oynar.

Altıncı adım olan **Yetkinlik** (Competence), stres nedeniyle zayıflamış olabilecek becerilerin yeniden kazanılmasını veya geliştirilmesini hedefler. Bu kapsamda yeniden eğitim, mentorluk ve görevlerle kademeli yeniden temas sağlanabilir. Aynı zamanda problem çözme, uyku hijyeni ve stres yönetimi teknikleri gibi başa çıkma stratejileri de öğretilir. Amaç, bireyin hem mesleki hem de kişisel rollerini etkili biçimde yerine getirebilme konusundaki güvenini yeniden inşa etmektir.

Son adım olan **Güven** (Confidence) ise özsaygı, güven ve umut duygusunun yeniden kazanılmasına odaklanır. Bu aşama, bireyin yaşadığı deneyimleri anlamlandırmasına, suçluluk veya utanç duygularını aşmasına ve geleceğe yönelik gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olur. Liderler ve akranlar bu süreci empatik iletişim, olumlu geri bildirim ve dayanıklılık ile iyileşmeyi onurlandıran ritüeller veya törenler aracılığıyla destekler.

Tüm bu adımlar boyunca temel uygulayıcılar akranlar, ekip amirleri ve akran destek ekiplerinin eğitilmiş üyeleridir; gerekli durumlarda ise süreç davranışsal sağlık profesyonellerine yönlendirme ile genişletilir. Kullanılan araçlar arasında yapılandırılmış iletişim teknikleri, Olay Sonrası Değerlendirmeler (After Action Reviews), mentorluk programları ve kurumsal iyilik hâli kaynakları yer alır. Bu unsurlar birlikte ele alındığında, stresin önlenmesinden iyileşmeye kadar farklı düzeylerde müdahale sağlayan kapsamlı bir destek sistemi oluşturur.

6. Çıktılar ve Etki

Stres İlk Yardımı (Stress First Aid – SFA) üzerine yapılan son değerlendirmeler, itfaiyeciler ve sağlık çalışanları gibi yüksek stresli mesleklerde programın etkililiği ve uygulama sonuçları hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır.

ABD'deki itfaiye teşkilatlarında yürütülen küme randomize kontrollü bir çalışma, SFA'nın 10–12 aylık bir dönem boyunca ruhsal ve davranışsal sağlık üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Çalışmaya 400 itfaiyeci katılmış, bunların 79'u eğitim modülleri hakkında ayrıntılı geri



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

bildirim sağlamıştır. Sonuçlar, programın tüm bileşenleri için yüksek memnuniyet oranları göstermiştir: akran ekip eğitimi (%97,6), çevrim içi SFA eğitimi (%94,9), curbside manner (%88,4) ve Olay Sonrası Değerlendirme (After Action Review) (%89,4). Önemli olarak, SFA itfaiyecilerin kurumlarının davranışsal sağlık sorunlarını ele alma kapasitesine ilişkin algısını anlamlı biçimde artırmıştır (ortalama skor 3,93; kontrol grubunda 3,50; $p = 0,042$). Çalışma klinik semptomlarda büyük ölçekli azalmalar bildirmemiş olsa da, SFA'nın kurumsal hazırlığı ve akran destek kültürünü güçlendirdiğini göstermiştir; bu unsurlar uzun vadeli dayanıklılığın önemli araçlarındandır.

Sağlık hizmetleri ortamında SFA, COVID-19 pandemisi sırasında ön saflarda çalışan personelin kronik stresini ele almak amacıyla uyarlanmıştır. Veterans Health Administration içinde gerçekleştirilen karma yöntemli bir değerlendirme, programın kabul edilebilirlik, uygunluk ve uygulanabilirlik açısından yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Katılımcılar stres konusunda farkındalıklarının arttığını, akranlarını destekleme becerilerinin geliştiğini ve kendilerini değerli ile bağlantılı hissettiklerini belirtmiştir. Nitel geri bildirimler, SFA'nın stres tepkilerini normalleştirdiğini ve ruh sağlığı hakkında konuşmak için ortak bir dil sağladığını vurgulamıştır. Bununla birlikte müdahalenin tükenmişliğin sistemsel kaynakları üzerinde sınırlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu durum, SFA'nın akran düzeyinde destek için etkili olduğunu ancak maksimum fayda için kurumsal düzeyde değişikliklerle birlikte uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Pandemi sırasında gerçekleştirilen bir diğer geniş ölçekli uygulama çalışması, “eğiticinin eğitimi” (train-the-trainer) modelini kullanarak hastaneler ve sağlık merkezlerinde programın yaygınlaştırılmasını incelemiştir. Bulgular, liderlik desteği, ayrılmış zaman ve ekip temelli yaklaşımların programın başarılı şekilde benimsenmesini kolaylaştırdığını göstermiştir. Buna karşılık zaman kısıtları, programlama zorlukları ve pandemi kaynaklı aksaklıklar önemli engeller olarak belirlenmiştir. Bu zorluklara rağmen SFA genel olarak olumlu karşılanmış ve birçok kurum tarafından sürdürülebilir görülmüştür; ancak bazı kurumlar yapısal destek olmadan programın sürdürülmesi konusunda endişe dile getirmiştir.

Genel olarak mevcut kanıtlar, SFA'nın kurumsal hazırlığı, akran desteğini ve stres farkındalığını artırmada etkili olduğunu ve katılımcılar tarafından yüksek düzeyde kabul gördüğünü göstermektedir. Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) veya depresyon gibi klinik belirtilerin azaltılması üzerindeki doğrudan etkisi sınırlı olsa da, SFA erken müdahale, damgalanmanın azaltılması ve destekleyici bir kurum kültürünün geliştirilmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır.

7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri

Başarı faktörlerinden biri, akrandan akranına yaklaşımının (peer-to-peer approach) itfaiye ve Acil Tıbbi Hizmetler (Emergency Medical Services – EMS) kültürü içinde yüksek derecede kabul görmesini sağlamasıdır; çünkü bu kültür geleneksel olarak yoldaşlık ve karşılıklı desteğe değer verir. İtfaiyecilerin ve EMS personelinin birbirlerini izlemeleri ve desteklemeleri için eğitilmesiyle SFA, ruh sağlığına ilişkin damgalanmayı azaltmış ve stres hakkında konuşmaları normalleştirmiştir. Bir diğer önemli katkı ise esnekliği ve günlük operasyonlara entegrasyonudur—SFA tek seferlik bir müdahale değil, doğal çalışma ortamlarında uygulanabilen sürekli bir süreçtir; bu da onu pratik ve sürdürülebilir kılar. Liderlik desteği de kritik bir rol oynamıştır; SFA'yı kurumsal kültürlerinin bir parçası olarak benimseyen birimler daha yüksek katılım ve daha iyi sonuçlar görmüştür. Ayrıca programın güvenlik, sakinleşme, bağlantılılık, öz-yeterlik ve umut gibi kanıta dayalı ilkelere dayanması ona güvenilirlik ve etkililik kazandırmıştır.



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

Bununla birlikte bazı zorluklar da belirlenmiştir. Bunlardan biri, stres için yardım aramanın sıklıkla zayıflık olarak algılandığı itfaiye hizmetleri içinde devam eden bir damgalanmadır. Bu durum, SFA'nın klinik bir müdahale yerine güç temelli ve operasyonel bir araç olarak çerçevelenmesi ve saygı duyulan akranların eğitici ve rol model olarak kullanılmasıyla ele alınmıştır. Bir diğer zorluk ise özellikle acil durumlar veya yoğun talep dönemlerinde ortaya çıkan zaman kısıtları ve rekabet eden önceliklerdir. Birimler bunu SFA'yı rutin uygulamalara yerleştirerek ve uzun sınıf programları yerine kısa, senaryo temelli eğitim oturumları sağlayarak aşmıştır. Kaynak sınırlılıkları da özellikle özel davranışsal sağlık personeli bulunmayan küçük birimlerde zorluk yaratmıştır. Bunu azaltmak için SFA düşük maliyetli, akran odaklı stratejileri vurgulamış ve gerektiğinde profesyonel bakıma yönlendirme için açık yollar oluşturmuştur. Son olarak, ilk eğitimden sonra ivmenin sürdürülmesi bir endişe olmuştur; başarılı programlar bunu SFA'yı standart operasyon prosedürlerine dahil ederek, düzenli tazeleme eğitimleri yaparak ve Olay Sonrası Değerlendirmeleri (After Action Reviews) kullanarak ilkelerini pekiştirerek ele almıştır.

8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

Bu uygulama diğer bağlamlara veya bölgelere uyarlanabilir. Çünkü temel ilkeleri—akran desteği, erken müdahale ve dayanıklılığı teşvik etme—yüksek stresli mesleklerde evrenseldir. Model esnek ve doğal çalışma ortamları içinde işleyecek şekilde tasarlanmıştır; bu nedenle sağlık çalışanları, kolluk kuvvetleri, askerî personel, insani yardım görevlileri ve hatta kronik stres veya kriz durumlarıyla karşılaşan kurumsal ekipler için uygun hale getirilebilir.

SFA'yı yeni bir bağlamda uygulamak için ilk adım kültürel uyarlamadır. Örneğin, ruh sağlığına yönelik damgalanmanın güçlü olduğu bölgelerde SFA'nın psikolojik bir müdahale yerine performans ve güvenlik aracı olarak çerçevelenmesi kabulü artırabilir. Benzer şekilde dil ve terminoloji, kültürel normları ve değerleri yansıtacak şekilde yerleştirilmelidir. Akrandan akrana yapı temel unsur olarak kalır; ancak "akran"ın kimliği bağlama göre değişir—hemşireler için hemşireler, öğretmenler için öğretmenler vb.

İnsani yardım veya afet müdahalesi bağlamlarında SFA, ekip brifingleri ve değerlendirme toplantılarına entegre edilebilir. Kurumsal ortamlarda ise çalışan refahı programları ve liderlik gelişimi girişimleri ile ilişkilendirilebilir.

Son olarak, sürdürülebilirlik için sistemsal destek gereklidir. SFA bireysel ve ekip düzeyindeki stresi ele alırken aşırı iş yükü veya kurumsal destek eksikliği gibi yapısal stres faktörlerini ortadan kaldırmaz. Bu nedenle başarılı bir uyarlama, SFA'yı psikolojik güvenliği teşvik eden, daha ileri düzey bakım hizmetlerine erişim sağlayan ve sürekli eğitim ile değerlendirmeyi garanti eden kurumsal politikalarla birlikte uygulamalıdır.

9. Etik Hususlar

Kılavuz resmi etik protokolleri açık biçimde ortaya koymamaktadır; ancak tasarımı ve uygulanışı içinde bazı etik hususlar ima edilmektedir. Kılavuz, SFA'nın öncelikle doğal çalışma ortamı içinde akranlar ve amirler tarafından uygulanmasını vurgular; bu da stres tepkileri veya kişisel zorluklarla ilgili hassas bilgilerin paylaşılacağı anlamına gelir. Güveni korumak için SFA uygulayıcılarının bilgiyi yalnızca bilmesi gereken kişilerle (need-to-know basis) paylaşması beklenir; özellikle bakımın koordine edilmesi veya daha üst düzey destek



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

hizmetlerine yönlendirme yapılması durumlarında. Örneğin “Koordine Et (Coordinate)” adımı, başkalarının yalnızca gerekli olduğunda sürece dahil edilmesini ve mümkün olduğunda bunun etkilenen kişiyle iş birliği içinde yapılmasını önerir. Bu yaklaşım gereksiz bilgi paylaşımını en aza indirir ve bireyin mahremiyetine saygı gösterir.

İkinci olarak, bilgilendirilmiş onam (informed consent) dolaylı biçimde gönüllü katılım yoluyla ele alınmaktadır. SFA zorunlu bir klinik müdahale değildir; günlük operasyonlara entegre edilmiş destekleyici bir süreçtir. Bireyler görüşmelere katılıp katılmama, yönlendirmeleri kabul etme veya takip faaliyetlerine dahil olma konusunda seçim yapabilirler. Kılavuz ayrıca SFA uygulayıcılarının kişisel sınırları gözetmesi ve rollerini aşmaması gerektiğini vurgular; bu durum özerklik (autonomy) ilkesine uygunluk gösterir.

Son olarak, bakım yükümlülüğü ve güvenlik, acil risk durumlarında gizliliğin önüne geçer. Örneğin intihar düşüncesi veya başkalarına yönelik tehdit gibi durumlarda kılavuz, her türlü intihar tehdidinin ciddiye alınması ve derhal acil yardım veya davranışsal sağlık profesyonellerine yönlendirilmesi gerektiğini açıkça belirtir. Bu yaklaşım, yaşamın ve güvenliğin korunmasına yönelik etik yükümlülüklerin önceliklendirilmesini sağlar.

10. Kaynakça

Jahnke, S. A., Watson, P., Leto, F., Jitnarin, N., Kaipust, C. M., Hollerbach, B. S., Haddock, C. K., Poston, W. S. C., & Gist, R. (2023). Evaluation of the implementation of the NFFF Stress First Aid intervention in career fire departments: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph20227067>

National Fallen Firefighters Foundation. (2013). *Stress First Aid for firefighters and emergency medical services personnel: Student manual*. National Fallen Firefighters Foundation.



KAYNAK 3

1. İyi Uygulamanın Başlığı

Alberta'daki İlk Müdahale Personelinin Psikolojik Sağlığını Desteklemek – Daha Güçlü Kırsal Topluluklar İçin Sürdürülebilir Ruh Sağlığı Programları Oluşturmak (Kanada)

2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 2 - Stres Yönetimi Teknikleri

3. Bağlam ve Arka Plan

Kırsal İlk Müdahale Personeli Ruh Sağlığı Programı, Kanada'nın Alberta eyaletinde, özellikle kırsal, uzak ve Yerli topluluklarda ilk müdahale personeli ve ailelerinin karşılaştığı artan ruh sağlığı sorunlarına yanıt olarak başlatılmıştır. Girişim ilk olarak 2021–22 ve 2022–23 yıllarında Supporting Psychological Health in First Responders (SPHIFR) Stream 1 hibeleri aracılığıyla finanse edilmiş ve daha sonra Alberta Municipal Health and Safety Association (AMHSA) tarafından sağlanan 2024–25 dönemi için 185.435,29 \$ tutarındaki hibe ile genişletilmiştir. Program, ilk müdahale personelinin düzenli olarak karşılaştığı travmatik olayların psikolojik etkisini ele almak amacıyla tasarlanmıştır; bu olaylar Alberta'da travma sonrası stres yaralanmalarında (PTSI) ve buna bağlı tazminat taleplerinde önemli bir artışa yol açmıştır.

Program eyalet genelinde uygulanmış ve özellikle First Nations Rezervleri, Métis Yerleşimleri ve küçük belediyeler gibi yeterince hizmet alamayan bölgelere ulaşmaya güçlü bir şekilde odaklanmıştır. Program; itfaiye hizmetleri, paramedikler, sağlık çalışanları, kolluk kuvvetleri ve Yerli acil durum personeli gibi farklı disiplinlerden ilk müdahale personelinin ve onların ailelerini hedeflemiştir. Ailelerin dahil edilmesi, 2022–23 hibe döngüsü sırasında getirilen önemli bir gelişmedir; çünkü anket verileri aile üyeleri arasında ilk müdahale görevlerinin aile ilişkileri ve refah üzerindeki etkisi konusunda yüksek düzeyde endişe bulunduğunu ortaya koymuştur.

Girişimin merkezinde, Kanada Ruh Sağlığı Komisyonu (Mental Health Commission of Canada) tarafından geliştirilen The Working Mind First Responders (TWMFR) eğitiminin sunulması yer almaktadır. Bu kanıta dayalı programın amacı damgalanmayı azaltmak, dayanıklılığı güçlendirmek ve ruhsal iyilik hâlini teşvik etmektir. Ancak önceki değerlendirmeler, eğitimin faydalarının zamanla azaldığını göstermiş ve daha sürdürülebilir bir modele ihtiyaç olduğunu ortaya koymuştur. 2024–25 hibesi, kendi toplulukları ve kurumları içinde görev yapacak yaklaşık 48 yeni TWMFR Kolaylaştırıcısının eğitilmesini desteklemektedir. Bu kolaylaştırıcılar ardışık olarak beş tam gün süren eğitim oturumuna katılacak ve tamamladıktan sonra hem standart hem de aile odaklı oturumları yürütmek üzere sertifikalandırılacaktır.

Uzun vadeli katılımı desteklemek amacıyla kolaylaştırıcılara AMHSA'nın iş ortağı Credly aracılığıyla profesyonel olarak paylaşılacak dijital kimlik bilgileri (digital credentials) verilecektir. Katılımcılar ayrıca TELUS Health tarafından sunulan Espri adlı mobil uygulamaya erişim kazanacak ve bu uygulama aracılığıyla pekiştirici eğitimler ile öz-yönetim araçlarından yararlanabilecektir. Program kültürel açıdan duyarlıdır ve uyarlanabilir bir yapıya



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

sahiptir; topluluk ihtiyaçlarına göre esneklik sağlarken aynı zamanda disipline özgü oturumların düzenlenmesine de imkân tanır.

4. Uygulamanın Amaçları

“The Working Mind First Responder Facilitator Certification Training” programının amaçları, ilk müdahale kuruluşları ve toplulukları içinde sürdürülebilir ruh sağlığı kapasitesi oluşturma üzerine odaklanmaktadır. Program, liderleri kolaylaştırıcı olarak sertifikalandırmayı amaçlar; böylece bu kişiler kanıta dayalı The Working Mind First Responders (TWMFR) programını ve onun Aile Paketi (Family Package) oturumlarını yerel düzeyde sunabilir ve ruh sağlığı eğitimi ile desteğine sürekli erişim sağlanabilir.

Özellikle eğitim, katılımcıların Kanada Ruh Sağlığı Komisyonu’nun (Mental Health Commission of Canada – MHCC) yetkisini ve programlarını tanımalarını ve bu kursların ulusal ruh sağlığı stratejileriyle nasıl uyumlu olduğunu anlamalarını sağlamayı hedefler. Aynı zamanda ruh sağlığı eğitimine uygun yetişkin öğrenme ilkeleri ve kolaylaştırıcılık stratejilerini öğretmeyi amaçlar ve kolaylaştırıcıları TWMFR programını hem çevrim içi hem de yüz yüze ortamlarda etkili biçimde sunabilecek şekilde hazırlar. Bir diğer önemli amaç, katılımcıların kolaylaştırıcılık becerilerini uygulayabilecekleri, geri bildirim alabilecekleri ve değerlendirmeler aracılığıyla yeterliliklerini gösterebilecekleri uygulamalı bir ortam sağlamaktır. Son olarak program, kolaylaştırıcıların sertifikayı sürdürmek ve programı tutarlı biçimde sunmak için gerekli idari ve lojistik gereklilikleri anlamalarını ve bunlara uymalarını sağlar.

Genel amaç, ilk müdahale personeli ve aileleri arasında damgalanmayı azaltmak, dayanıklılığı güçlendirmek ve ruh sağlığı farkındalığını artırmak; aynı zamanda yerel liderleri kendi topluluklarında sürdürülebilir ve kültürel açıdan uygun ruh sağlığı destek sistemleri oluşturma konusunda güçlendirmektir.

5. Uygulamanın Açıklaması

Bu Kolaylaştırıcı Sertifikasyon Eğitimi kursu, katılımcıların kanıta dayalı The Working Mind First Responders programını ihtiyaç duyulduğunda ve ihtiyaç duyulan her yerde doğrudan kendi kurumlarına ve topluluklarına sunabilmelerini sağlar; böylece ilk müdahale personelinin ruh sağlığında sağlanan olumlu değişimlerin sürdürülebilirliği güçlendirilir.

Kurs boyunca ilk müdahale personeli, grup tartışmaları, alıştırılmalar, çalışma kitabı etkinlikleri ve uygulamalı pratik oturumlarının birleşimi yoluyla The Working Mind First Responders kolaylaştırıcısı olmanın beş becerisini öğrenir. Ayrıca eğitim öncesi ve eğitim sonrası bileşenleri tamamlar ve bunun yanında nihai bir uygulamalı ve yazılı değerlendirmeye girerler.

Bir Baş Kolaylaştırıcı (Lead Facilitator) koçluk ve geri bildirim sağlar; böylece katılımcıların etkili öğrenme ortamları oluşturmak, yararlı geri bildirim vermek ve The Working Mind First Responders Primary, Leadership ve Families programlarını etkili şekilde öğretmek için gerekli beceri ve yöntemleri kazanmaları sağlanır.

Kolaylaştırıcı Sertifikasyon Eğitimi – 5 Günlük Kurs İçeriği:

1. Gün: TWMFR Kursu Gösterimi
2. Gün: Oturum 2 – Karşılıklı ve Güvenli Bir Öğrenme Ortamı Oluşturma – Oturum 2 Sınavı



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

3. Gün: Oturum 3 – Katılımcıları Dahil Etme ve Öğrenmeyi Destekleme – Oturum 3 Sınavı
4. Gün: Oturum 4 – Öğrenmeyi Değerlendirme ve Geri Bildirim Verme/Alma – Oturum 4 Sınavı
5. Gün: Konuşmacı Değerlendirmesi. Her katılımcı kursun 20 dakikalık bir bölümünü sunacak ve Baş Kolaylaştırıcı tarafından değerlendirilecektir.

Kurs sonrası:

Oturum 5: MHCC/OM tarafından Sertifikalı Kolaylaştırıcı olarak idari ve lojistik gerekliliklere uyum sağlama.

6. Çıktılar ve Etki

The Working Mind First Responder Facilitator Certification Training esas olarak anketler ve program incelemeleri yoluyla değerlendirilmiştir. Genel olarak program, damgalanmayı azaltmaya, ruh sağlığı okuryazarlığını artırmaya ve ilk müdahale personeli arasında dayanıklılığı geliştirmeye yönelik kanıta dayalı yaklaşımı nedeniyle yüksek takdir görmektedir. Katılımcılar eğitim sonrasında ruh sağlığındaki bozulmanın belirtilerini tanıma, destekleyici konuşmalar yürütme ve başa çıkma stratejilerini uygulama konularında öz güvenlerinin arttığını sürekli olarak bildirmektedir. Kolaylaştırıcı eğitimi bileşeni özellikle değerli görülmektedir; çünkü grup tartışmaları, alıştırılmalar ve değerlendirmeler içeren uygulamaya dayalı yaklaşımı sayesinde kolaylaştırıcıların programı kendi topluluklarında etkili şekilde sunabilmeleri sağlanmaktadır.

Bununla birlikte değerlendirme verileri uzun vadeli etkinin sürdürülmesinde bazı zorluklar olduğunu da göstermektedir. Program tamamlandıktan üç ay sonra yapılan bir takip anketinde, kentsel, uzak ve Yerli topluluklarda görev yapan itfaiye, EMS, polis ve sağlık personeli arasında damgalanmanın azalması ve dayanıklılığın artması gibi başlangıçtaki olumlu değişimlerin tam olarak korunamadığı görülmüştür. Katılımcılar ruh sağlığına yönelik olumsuz tutumların yeniden ortaya çıktığını, dayanıklılığın azaldığını ve öz bakım faaliyetlerine katılımın düştüğünü bildirmiştir. Bu bulgular, programın faydalarının zaman içinde sürdürülmesi için sürekli kaynaklar, tazeleme eğitimleri ve kurumsal destek gerekliliğini vurgulamaktadır.

The Working Mind programı üzerine yapılan meta-analizler (ilk müdahale personeline uyarlanmış versiyonu dâhil), programın kısa vadede ruh sağlığı bilgisi düzeyini artırmada ve damgalanmayı azaltmada etkili olduğunu göstermektedir ve farklı iş ortamlarında orta düzey etki büyüklükleri rapor edilmiştir. Ancak birçok psiko-egitimsel müdahalede olduğu gibi, uzun vadeli etkililik sürekli pekiştirme ve işyeri kültürüne entegrasyon ile yakından ilişkilidir.

Özetle, TWMFR Kolaylaştırıcı Sertifikasyon Eğitimi, liderleri ruh sağlığı eğitimi sunabilecek şekilde donatmada ve farkındalık ile tutumlarda kısa vadeli iyileşmeler sağlamada başarılıdır; ancak bu kazanımların sürdürülebilmesi için sistemsal destek, pekiştirici oturumlar ve kurumlar içinde kültürel değişim gereklidir.

7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

Programın başarısına en önemli katkılardan biri toplum temelli ve kültürel açıdan duyarlı yaklaşımı olmuştur. Program, hizmet verdikleri toplulukların içinden—kırsal, uzak veya Yerli topluluklardan—kolaylaştırıcılar eğiterek ruh sağlığı desteğinin hem erişilebilir hem de bağlama uygun olmasını sağlamıştır. Bu yerel sahiplenme, damgalanmayı ele almak ve katılımı teşvik etmek için gerekli olan güven ve etkileşimi güçlendirmiştir. Aile odaklı oturumların programa dahil edilmesi de programın etkisini artırmıştır; çünkü ilk müdahale personelinin ruh sağlığının ev ortamlarıyla yakından bağlantılı olduğu kabul edilmiştir.

Bir diğer başarı faktörü, Kanada Ruh Sağlığı Komisyonu (Mental Health Commission of Canada) tarafından geliştirilen program aracılığıyla sunulan kanıta dayalı eğitim olmuştur. Bu müfredat, dayanıklılığı geliştirmek ve damgalanmayı azaltmak için yapılandırılmış ve araştırmaya dayalı bir çerçeve sağlamıştır. Ayrıca TELUS Health tarafından geliştirilen Espri uygulaması ve Credly aracılığıyla sunulan dijital kimlik bilgileri (digital credentials) gibi dijital araçların eklenmesi, eğitimin erişimini ve sürdürülebilirliğini genişletmiş, katılımcıların sınıf ortamı dışında da öğrenmeye devam etmelerine ve başarılarını paylaşımlarına olanak tanımıştır.

Bununla birlikte program çeşitli zorluklarla da karşılaşmıştır. En önemli sorunlardan biri ilk eğitim oturumlarının etkisinin kısa süreli olmasıdır. Takip anketleri, katılımcıların eğitim tamamlandıktan üç ay sonra çoğu zaman damgalanmanın yeniden ortaya çıktığını ve dayanıklılık ile öz bakım davranışlarında azalma yaşandığını göstermiştir. Bu sorunu aşmak için program “eğiticinin eğitimi (train-the-trainer)” modeline yönelmiş ve yerel kolaylaştırıcıları güçlendirerek kurumları içinde sürekli oturumlar yürütmelerini sağlamıştır. Bu yaklaşım yalnızca sürdürülebilirlik boşluğunu gidermekle kalmamış, aynı zamanda daha sık ve daha hedefe yönelik müdahalelerin uygulanmasına da imkân tanımıştır.

Bir diğer zorluk ise farklı ilk müdahale rollerinde mesleğe özgü uygunluğu sağlamaktır. Program, itfaiye hizmetleri, sağlık çalışanları, kolluk kuvvetleri, paramedikler ve Yerli topluluklar için özel olarak uyarlanmış oturumlar sunmayı hedeflemiş olsa da, lojistik sınırlamalar bazen esneklik gerektirmiştir. Program bu duruma uyarlanabilir içerik ve esnek planlama yaklaşımıyla yanıt vermiş ve kolaylaştırıcıların katılımcı ihtiyaçları ve katılım düzeyine göre oturumları uyarlamalarına imkân tanımıştır.

8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

Kırsal İlk Müdahale Personeli Ruh Sağlığı Programı, özellikle acil durum personeli ve aileleri için ruh sağlığı desteğine erişim konusunda benzer zorluklarla karşılaşan diğer bölgeler ve bağlamlar için uyarlanabilecek esnek ve ölçeklenebilir bir model sunmaktadır.

Programın en kolay aktarılabilir yönlerinden biri “eğiticinin eğitimi” (train-the-trainer) modelidir. Bu model, kendi toplulukları içinde kolaylaştırıcıları sertifikalandırarak yerel kapasite oluşturur. Bu yaklaşım sürdürülebilirliği ve kültürel uygunluğu sağlar; bu nedenle dış kaynakların sınırlı olabileceği kırsal, uzak veya yeterince hizmet alamayan bölgeler için özellikle uygundur. Yerel liderleri ruh sağlığı eğitimi sunma konusunda güçlendirerek diğer bölgeler, merkezi hizmetlere olan bağımlılığı azaltırken güven ve katılımı da artırabilir.

Programın The Working Mind First Responders gibi kanıta dayalı bir müfredat kullanması da uyarlanabilirliğini artırmaktadır. Bu eğitim; itfaiye hizmetleri, paramedikler, kolluk kuvvetleri ve sağlık çalışanları gibi farklı ilk müdahale disiplinlerine uyarlanabilir ve her bölgenin kültürel ve operasyonel gerçekliklerini yansıtacak şekilde değiştirilebilir. Örneğin Yerli nüfusun yoğun olduğu bölgelerde müfredat, Alberta’da yapıldığı gibi kültürel açıdan duyarlı içerik ve uygulama yöntemlerini içerecek şekilde uyarlanabilir.



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

Uyarlanabilecek bir diğer önemli unsur ise dijital araçların entegrasyonudur. Pekiştirici eğitim ve öz bakım için TELUS Health tarafından geliştirilen Espri gibi mobil uygulamaların kullanımı ve Credly gibi platformlar aracılığıyla sunulan dijital sertifikalar, erişilebilirliği ve katılımı artırmaktadır. Bu araçlar katılımcıların öğrenmeye devam etmelerini ve başarılarını paylaşmalarını sağlar; bu durum özellikle coğrafi olarak dağınık topluluklarda büyük değer taşır.

9. Etik Hususlar

Gizlilik program boyunca merkezi bir endişe konusu olmuştur. Özellikle kişisel deneyimlerin veya ruh sağlığına ilişkin paylaşımların yer aldığı eğitim oturumları, katılımcıların mahremiyetine saygı gösterecek şekilde yürütülmüştür. Kolaylaştırıcılar, bireylerin yargılanma veya ifşa edilme korkusu olmadan paylaşım yapabilecekleri güvenli ortamlar oluşturmak üzere eğitilmiştir. Anketler veya geri bildirim mekanizmaları aracılığıyla toplanan tüm veriler anonimleştirilmiş ve yalnızca programın değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Espri uygulaması gibi dijital araçların kullanımı da gizlilik standartlarına uygun şekilde gerçekleştirilmiş, kişisel bilgilerin ve kullanım verilerinin ilgili yasalar ve platform politikaları kapsamında korunması sağlanmıştır.

Bilgilendirilmiş onam (informed consent) da bir diğer kritik unsurdur. Katılımcıların başvuru formlarını doldurmaları ve eğitimin niteliğini, hedeflerini ve kendilerinden beklenenleri açıklayan Destek Mektuplarını (Letters of Support) sunmaları gerekmiştir. Kolaylaştırıcı eğitimine başlamadan önce katılımcılar, rollerini, sorumluluklarını ve uymaları beklenen etik standartları açıklayan bir Kolaylaştırıcı Anlaşması (Facilitator Agreement) imzalamıştır. Bu süreç, tüm katılımcıların katılımlarının kapsamını anlamalarını ve ceza olmaksızın soru sorma veya programdan ayrılma fırsatına sahip olmalarını sağlamıştır.

Buna ek olarak program, özellikle Yerli topluluklar için kültürel duyarlılık gözetilerek tasarlanmıştır. Geleneksel bilgi sistemlerine, topluluk protokollerine ve Yerli ilk müdahale personeli ile ailelerinin özgün deneyimlerine saygı gösterilmesine özen gösterilmiştir. Bu etik yaklaşım güvenin oluşmasına ve anlamlı katılımın teşvik edilmesine yardımcı olmuştur.

10. Kaynakça

Alberta Municipal Health and Safety Association. (2023, November). AMHSA First Responder 2.0 Fact Sheet [PDF]. Rural First Responder. https://ruralfirstresponder.ca/wp-content/uploads/2023/11/AMHSA-First-Responder-2.0-Fact-Sheet_V6.pdf 1

Alberta Municipal Health and Safety Association. (2023, September). AMHSA First Responders Family Package [PDF]. Rural First Responder. https://ruralfirstresponder.ca/wp-content/uploads/2023/09/AMHSA-First-Responders-Family_v3-1.pdf 2

Dobson, K. S., Szeto, A., & Knaak, S. (2019). The Working Mind: A meta-analysis of a workplace mental health and stigma reduction program. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(1_suppl), 39S–47S. <https://doi.org/10.1177/0706743719842559>

Government of Alberta. (2025, March). Supporting Psychological Health in First Responders – Stream 1: Services Grant Application Instructions [PDF]. OHS Resource Portal. <https://ohs-pubstore.labour.alberta.ca/grt001> 4



DAYANIKLI MÜDAHALECİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

Knaak, S., Szeto, A., & Dobson, K. (2019). Evaluation of workplace mental health training programs: The Working Mind and The Working Mind First Responders. Opening Minds Initiative, Mental Health Commission of Canada.

Rural First Responder. (n.d.). The Working Mind First Responder Facilitator Certification Training. <https://ruralfirstresponder.ca/>



KAYNAK 4

1. İyi Uygulamanın Başlığı

911 Rahat Uluslararası (911AEI) – ABD

2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 2 - Stres Yönetimi Teknikleri

3. Bağlam ve Arka Plan

911 At Ease International (911AEI), itfaiyeciler, polis memurları, paramedikler ve onların yakın ailelerini kapsayan ilk müdahale personeli arasında giderek büyüyen ruh sağlığı krizine yanıt vermek amacıyla kurulmuştur. Kuruluş, bu profesyonellerin doğal afetler, şiddet suçları ve büyük ölçekli acil durumlar gibi travmatik olaylara tekrar tekrar maruz kalmaları nedeniyle karşılaştıkları benzersiz psikolojik zorluklara yanıt olarak ortaya çıkmıştır. Bu deneyimler çoğu zaman stres, travma sonrası belirtiler ve duygusal yük oluşturmaktadır; bu da hem mesleki performansı hem de kişisel iyi oluşu ciddi şekilde etkileyebilmektedir.

Program Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmış ve daha sonra birçok eyalete yayılmıştır; ücretsiz ve gizli danışmanlık ile ruh sağlığı desteği sunmaktadır. Uygulamanın hayata geçirilmesi, ilk müdahale personelinin damgalanma, maliyet ve bürokratik engeller nedeniyle çoğu zaman yardım aramaktan kaçınması gerçeğinin fark edilmesiyle mümkün olmuştur. Bu engelleri ortadan kaldırarak 911AEI, toplulukları korumaya hayatlarını adayan kişilerin zamanında ve yargıdan uzak bakım hizmetlerine erişebilmesini sağlamaktadır.

Bu girişimin hedef grubu, travma ile ilişkili ruh sağlığı sorunlarından orantısız şekilde etkilenen ilk müdahale personeli ve onların aileleridir. Coğrafi uygulama alanı Amerika Birleşik Devletleri'nin çeşitli bölgelerini kapsamakta, özellikle orman yangınları, sel ve diğer acil durumlara yatkın bölgeleri içermektedir. Programın önemi, yüksek profilli krizlerin ardından ve ilk müdahale personeli arasındaki intihar oranlarına ilişkin farkındalığın artmasıyla daha da belirgin hale gelmiştir. Müzik aracılığıyla iyileşmeyi destekleyen Project Harmony gibi girişimler sayesinde 911AEI, bu kritik iş gücü içinde dayanıklılığı ve iyileşmeyi teşvik ederek erişimini ve etkisini genişletmeye devam etmektedir.

4. Uygulamanın Amaçları

911 At Ease International (911AEI)'in temel amaçları, ilk müdahale personeli ve ailelerinin ruh sağlığını ve genel iyi oluşunu geliştirmeye odaklanmaktadır. Kuruluş, görev sırasında düzenli olarak travmatik ve yüksek stresli durumlarla karşılaşan kişilere ücretsiz, gizli ve damgalamadan uzak danışmanlık hizmetleri sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca ilk müdahale personelinin mesleki sonuçlardan veya sosyal yargıdan korkmadan yardım arayabilecekleri güvenli bir ortam oluşturmayı amaçlamaktadır.

Buna ek olarak kuruluş, ruh sağlığı hizmetlerine erişimdeki engelleri azaltmayı hedeflemektedir; çünkü damgalanmanın çoğu zaman bireylerin destek aramasını engellediği mesleklerde erişilebilirlik ve gizlilik kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda erken müdahale ve



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

sürekli destek yoluyla dayanıklılığı ve uzun vadeli iyi oluşu teşvik etmeyi amaçlar; çünkü tedavi edilmeyen stres ve travmanın tükenmişlik, madde kullanımı ve diğer ciddi sonuçlara yol açabileceği kabul edilmektedir.

5. Uygulamanın Açıklaması

Süreç, bir ilk müdahale personelinin veya aile üyesinin yardım için başvurmasıyla başlar. Bu başvuru 911AEI web sitesi, özel bir telefon hattı veya ortak kuruluşlardan yapılan yönlendirmeler aracılığıyla gerçekleştirilebilir. Kuruluş, erişim kolaylığını vurgular ve herhangi bir maliyet, sigorta gerekliliği veya bürokratik gecikme olmamasını sağlar.

İletişim kurulduktan sonra gizli bir ön değerlendirme (intake) süreci yürütülür. Bu aşamada kişinin durumu, ruh sağlığı ihtiyaçları ve aciliyet düzeyi hakkında temel bilgiler toplanır. Gizlilik unsuru, damgalanmayı aşmak ve katılımı teşvik etmek açısından kritik öneme sahiptir.

911AEI, ilk müdahale personeliyle çalışmak konusunda uzmanlaşmış lisanslı ve travma konusunda bilgili klinisyenlerden oluşan bir ağ bulundurur. Ön değerlendirme sonucuna göre kişi uygun bir danışmanla eşleştirilir. Bu uzmanlar acil hizmetler kültürünü ve bu mesleklerin kendine özgü stres faktörlerini iyi anlamaktadır.

Danışmanlık oturumları ücretsiz olarak sunulur ve danışanın tercihine ve konumuna bağlı olarak yüz yüze veya çevrim içi gerçekleştirilebilir. Oturumlar travma sonrası iyileşme, stres yönetimi ve başa çıkma stratejilerine odaklanır. Kuruluş, ilk müdahale personelinin ihtiyaçlarına uyarlanmış kanıta dayalı terapötik yaklaşımlar kullanmaktadır.

İlk oturumların ardından 911AEI, uzun vadeli iyi oluşu sağlamak için sürekli destek sunar. Bu destek ek danışmanlık, akran destek bağlantıları ve gerektiğinde uzmanlaşmış bakım hizmetlerine yönlendirmeleri içerebilir. Kuruluş ayrıca travmanın yaratıcı yollarla işlenmesine yardımcı olmak için müzik terapisini kullanan Project Harmony gibi toplum temelli programlar da yürütmektedir.

Program toplum bağışları, ortaklıklar ve bağış toplama etkinlikleri aracılığıyla sürdürülebilirliğini sağlar. Yerel kurumlar ve işletmeler de hizmetlerin genişletilmesi ve daha fazla ilk müdahale personeline ulaşılması için sıklıkla iş birliği yapmaktadır.

6. Çıktılar ve Etki

911 At Ease International (911AEI) uygulamasının sonuçları, ilk müdahale personeli ve ailelerinin ruh sağlığı ve genel iyi oluşu üzerinde önemli ölçüde olumlu bir etki göstermektedir. Kuruluşa göre, birden fazla eyalette binlerce klinik saatlik hizmet sunulmuş ve ihtiyaç duyan kişilere gizli, travma bilgisine dayalı bakım sağlanmıştır. Kesin sayılar yıllara göre değişse de program, hizmet verilen kişi sayısında ve hizmetlerin coğrafi kapsamındaki sürekli artışı rapor etmektedir; bu durum güçlü talebi ve topluluk desteğini yansıtmaktadır.

Katılımcılardan alınan geri bildirimler, programın ruh sağlığı hizmetlerine erişimdeki engelleri azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. İtfaiyeciler, polis memurları ve aile üyelerinden gelen tanıklıklar, hizmetin gizli, kolay erişilebilir ve ücretsiz olmasının yardım aramaya teşvik edilmesinde kritik rol oynadığını vurgulamaktadır. Birçok katılımcı danışmanlık sürecini “hayat değiştirici” olarak tanımlamakta; bu sürecin travmatik deneyimlerle başa çıkmalarına, tükenmişliği önlemelerine ve bazı durumlarda intihar kaybı veya şiddet içeren olaylara maruz kalma gibi ağır krizlerden sonra toparlanmalarına yardımcı olduğunu belirtmektedir.



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

Nitel sonuçlar ayrıca programın ilk müdahale toplulukları içinde ruh sağlığına yönelik damgalanmayı azalttığını göstermektedir. İtfaiye kaptanları ve polis şefleri gibi liderler girişimi açıkça desteklemiş ve programın personelin güçlü ve dayanıklı kalmasına katkı sağladığını ifade etmiştir. Buna ek olarak müziği terapötik bir araç olarak kullanan Project Harmony gibi yenilikçi programlar, iyileşme için yaratıcı yollar sunarak kuruluşun etkisini genişletmiştir.

Resmî nicel değerlendirmeler sınırlı olsa da artan katılım, coğrafi genişleme ve son derece olumlu tanıklıkların birleşimi, 911AEI'nin ilk müdahale personeli için ruh sağlığı desteğinde kritik bir boşluğu etkili şekilde doldurduğunu göstermektedir.

7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri

Başarıya en önemli katkılardan biri, programın gizli, damgalamadan uzak ve ücretsiz hizmetler sunma konusundaki kararlılığı olmuştur. İlk müdahale personeli çoğu zaman yargılanma veya mesleki sonuçlar doğurabileceği korkusuyla yardım aramaktan kaçınmaktadır. 911AEI, gizliliği garanti ederek ve mali engelleri ortadan kaldırarak katılımı teşvik eden güvenli bir ortam oluşturmuştur.

Programın genişlemesi güçlü topluluk desteği ve bağışlar sayesinde mümkün olmuştur. Yerel kurumlar, işletmeler ve bireyler finansal ve lojistik destek sağlayarak kuruluşun hizmetlerini birçok eyalette ölçeklendirmesine olanak tanımıştır.

911AEI, travma ve ilk müdahale kültürü konusunda eğitilmiş lisanslı klinisyenler ile çalışmaktadır; bu durum güven oluşturmakta ve danışmanlığın ilgili ve etkili olmasını sağlamaktadır. Bu kültürel yeterlilik, ilk müdahale topluluğu içindeki şüphecinin aşılmasında önemli bir unsur olmuştur. Müzik terapisi kullanan Project Harmony gibi programlar travmayı işlemek için yaratıcı yöntemler sunmuş ve girişimi daha etkileşimli ve etkili hale getirmiştir.

Karşılaşılan zorluklara gelince, başlangıçta birçok ilk müdahale personeli damgalanma nedeniyle yardım aramakta isteksizdi. 911AEI bunu gizliliği vurgulayarak ve akranlardan gelen başarı hikâyelerini öne çıkararak ele almış, böylece topluluk içinde ruh sağlığı hizmetlerinin normalleşmesine katkı sağlamıştır. Talep arttıkça ücretsiz hizmetlerin sürdürülmesi bir zorluk haline gelmiştir. Kuruluş bunu güçlü bağışçı ağları ve topluluk ortaklıkları oluşturarak aşmış ve programın genişlemesi için finansal sürdürülebilirliği sağlamıştır. Hizmetlerin birçok eyalete yayılması, nitelikli klinisyenlerin işe alınmasını ve hizmet kalitesinin tutarlı şekilde korunmasını gerektirmiştir. 911AEI bunu doğrulanmış, travma konusunda bilgili profesyonellerden oluşan bir ağ kurarak ve uzak bölgelere ulaşmak için çevrim içi danışmanlık seçeneklerinden yararlanarak çözmüştür.

8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

911 At Ease International (911AEI) modeli diğer bağlamlara veya bölgelere başarıyla uyarlanabilir; bu da onu yüksek stresli mesleklerde damgalanmayı azaltma ve bireyleri yardım aramaya teşvik etme açısından etkili kılar.

Bu modeli başka yerlerde uygulamak için ilk adım, ruh sağlığı hizmetlerinin ücretsiz ve gizli kalmasını sağlamaktır; çünkü maliyet ve mahremiyet kaygıları bakım hizmetlerine erişimde başlıca engellerdir. Bu ilke, hedef grubun ilk müdahale personeli, sağlık çalışanları veya insani yardım görevlileri olması fark etmeksizin evrensel olarak geçerlidir. Bir diğer kritik unsur kültürel uyarlamadır. Danışmanların hizmet verdikleri grubun özgün baskılarını ve değerlerini anlaması gerekir. Örneğin topluluk ve aile bağlarının güçlü olduğu bölgelerde aile



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

danışmanlığının dahil edilmesi etkililiği artırabilir; askerî bağlamlarda ise akran desteğinin entegre edilmesi önemli olabilir.

Model özellikle afet riski yüksek bölgeler veya çatışma alanları ya da pandemi etkisi altındaki topluluklar gibi uzun süreli krizler yaşayan bölgeler için uygundur. Bu ortamlarda acil durum çalışanları ve gönüllüler üzerindeki psikolojik yük çok büyüktür ve 911AEI modeline dayanan bir program zamanında ve hayat kurtarıcı destek sağlayabilir. Coğrafi ve altyapısal zorlukların üstesinden gelmek için tele-sağlık (telehealth) platformları kullanılabilir; böylece uzak veya yeterince hizmet alamayan bölgelerde bile bakım hizmetlerine erişim sağlanabilir. İnternet erişiminin sınırlı olduğu yerlerde ise mobil danışmanlık birimleri veya yerel kliniklerle kurulan ortaklıklar alternatif çözümler sunabilir.

9. Etik Hususlar

911 At Ease International (911AEI) uygulamasında önemli bir etik husus gizliliğin korunmasıdır. Program, ilk müdahale personeli ve ailelerinin damgalanma, mesleki sonuçlar veya mahremiyet ihlali korkusu olmadan ruh sağlığı desteği arayabilmelerini sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Tüm danışmanlık oturumları sıkı gizlilik anlaşmaları kapsamında yürütülür ve açık rıza olmadan hiçbir bilgi işverenlerle, kurumlarla veya üçüncü taraflarla paylaşılmaz. Gizliliğe yönelik bu güçlü bağlılık, programın kültürel engelleri aşmasında ve katılımı teşvik etmesinde önemli nedenlerden biri olmuştur.

10. Kaynakça

911 At Ease International. (n.d.). About us. 911 At Ease International. Retrieved from <https://911aei.org/>

911 At Ease International. (n.d.). Project Harmony. 911 At Ease International. Retrieved from <https://911aei.org/project-harmony/>



KAYNAK 5

1. İyi Uygulamanın Başlığı

Akut Stres Uyum Protokolü (ABD)

2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 2 - Stres Yönetimi Teknikleri

3. Bağlam ve Arka Plan

Akut Stres Uyum Protokolü (Acute Stress Adaptive Protocol – ASAP), Elan Shapiro'nun öncü katkılarından türetilmiş olup Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – EMDR) tekniklerini, ilk müdahale personelinin özgün ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yapılandırılmış ve akranlar tarafından uygulanabilir uygulamalar şeklinde geliştirmek için uyarlamıştır. EMDR, bireylerin rahatsız edici anıları işlemesine ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD) ile diğer travma ile ilişkili sorunların belirtilerini azaltmasına yardımcı olan bir psikoterapi türüdür.

Akut Stres Uyum Protokolü, ilk müdahale personeli arasında travma sonrası iyileşme için kültürel açıdan yetkin, etkili ve erişilebilir bir yöntemle duyulan ihtiyacı ele almaktadır. Protokol, şiddet, ölüm ve yüksek stresli acil durumlar gibi kritik olaylara tekrar tekrar maruz kalmanın yarattığı benzersiz psikolojik yükü ele almak üzere tasarlanmıştır. Amaç, travma sonrası stres yaralanmasının belirtilerini azaltabilecek ve dayanıklılığı teşvik edebilecek akranlar tarafından uygulanabilir, kanıta dayalı bir müdahale sunmaktır.

ASAP öncelikle Amerika Birleşik Devletleri'nin Pasifik Kuzeybatısı bölgesinde, özellikle First Responder Psychology kuruluşunun bulunduğu Oregon ve Washington eyaletlerinde uygulanmaktadır. Eğitimler ve oturumlar Tacoma (Washington) ve Portland (Oregon) gibi yerlerde düzenlenmiş ve çoğu zaman yerel polis teşkilatları, itfaiye hizmetleri ve kilise programları ile iş birliği içinde gerçekleştirilmiştir.

ASAP şu gruplar için tasarlanmıştır:

Polis memurları, itfaiyeciler, paramedikler, çağrı merkezi görevlileri (dispatchers), rahipler ve akran destek ekiplerinin üyeleri.

Yapılandırılmış ve sessiz EMDR temelli formatı sayesinde ASAP, lisanslı ruh sağlığı uzmanı olmasalar bile eğitilmiş akran destekçileri, klinisyenler ve din görevlileri (chaplains) tarafından güvenli bir şekilde uygulanabilmektedir.

4. Uygulamanın Amaçları

Bu protokol, ilk müdahale personelinin stresli ve travmatik olayları işlemelerine yardımcı olmak amacıyla özellikle onlar için geliştirilmiş travma bilgisine dayalı bir müdahaledir. Tekrarlanan kritik olaylara—şiddet, ölüm ve yüksek stresli acil durumlar gibi—maruz



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

kalmanın yarattığı özgün psikolojik yükü ele almak için, eski bir kolluk görevlisi olup daha sonra EMDR terapisti olan bir uzman tarafından geliştirilmiştir.

ASAP'ın temel amaçları şunlardır:

- Travma sonrası stres yaralanması belirtilerini önemli ölçüde azaltmak; çalışmalar %50-%66 oranında azalma göstermektedir.
- Klinik derece gerektirmeyen, akranlar tarafından yürütülen oturumlar aracılığıyla anında ve erişilebilir destek sağlamak.
- Müdahale edilmeden önce stresin büyümesini engellemek için ilk müdahale personelinin stresi işlemesine yardımcı olarak dayanıklılığı ve önleyici bakımı teşvik etmek.
- Katılımcıların kişisel ayrıntıları paylaşmadan travmayı sessiz biçimde işlemelerine imkân tanıyarak gizlilik ve güvenliği sağlamak.
- Travma tepkilerini tanımak ve meslektaşlarını etkili şekilde desteklemek için akran destek ağlarını güçlendirmek.

ASAP, bir olaydan hemen sonra veya yıllar sonra, hem bireysel hem de grup ortamlarında kullanılacak şekilde tasarlanmıştır; bu da onu travma sonrası iyileşme ve dayanıklılık geliştirme için esnek ve güçlü bir araç haline getirmektedir.

5. Uygulamanın Açıklaması

ASAP, kolaylaştırıcıların eğitimiyle başlar; bu kolaylaştırıcılar akran destek ekiplerinin üyelerini, din görevlilerini (chaplains) ve klinisyenleri içerir. Bu kişiler deneyimli travma uzmanlarından yapılandırılmış eğitim alır ve protokolü güvenli ve etkili şekilde nasıl uygulayacaklarını öğrenirler. Eğitim; travmanın nörobiyolojisini, stres düzenleme tekniklerini ve EMDR temelli araçların kullanımını kapsar.

Eğitim tamamlandıktan sonra kolaylaştırıcılar bir oturum düzenler. Bu oturum bireysel veya grup şeklinde gerçekleştirilebilir. Ortam sessiz ve özeldir; gizlilik ve duygusal güvenliği sağlamak amacıyla düzenlenir. Oturum sırasında hiçbir kişisel bilgi paylaşılmaz ve hiçbir kayıt tutulmaz.

Oturum yaklaşık beş ila on dakika süren kısa bir tanıtım aşamasıyla başlar. Bu süreçte kolaylaştırıcı süreci açıklar ve beklentileri belirler. Katılımcılara konuşmaları veya herhangi bir kişisel bilgi açıklamaları gerekmeceği konusunda güvence verilir.

Daha sonra grup stres yönetimi egzersizlerine katılır. Bunlar nefes alma teknikleri, topraklama stratejileri ve sinir sistemini düzenlemek için tasarlanmış imgeleme çalışmalarını içerir. Bu egzersizler katılımcıların ana işleme sürecine zihinsel ve fiziksel olarak hazırlanmalarına yardımcı olur.

Protokolün temel kısmı uyumlu işleme (adaptive processing) turlarıdır. Katılımcılar sessiz biçimde üç tur bilateral uyarım uygular. Bu teknik EMDR terapisine dayanmaktadır. Uygulama görsel takip, dokunma (tapping) veya beynin her iki tarafını uyaran diğer ritmik hareketleri



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

İçerebilir. Amaç, beynin travmatik anıları güvenli ve sözlü ifade gerektirmeyen bir şekilde yeniden işlemesine yardımcı olmaktır.

İşleme turlarından sonra oturum kapanış etkinliği ile sona erer. Bu bölüm sakinleştirici egzersizler, görselleştirme veya katılımcıların yeniden dengelenmiş bir duruma dönmelerine yardımcı olan yansıtıcı uygulamalar içerebilir. Kolaylaştırıcı oturumu bitirmeden önce herkesin kendini dengede ve desteklenmiş hissettiğinden emin olur.

Son olarak, ihtiyaç duyulması halinde katılımcılara isteğe bağlı takip desteği sunulur. Bu destek ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirmeler veya ek iyilik hâli kaynaklarını içerebilir. Bununla birlikte birçok kişi için tek bir ASAP oturumu bile önemli ölçüde rahatlama sağlayabilmektedir.

6. Çıktılar ve Etki

ASAP'ın uygulanması, ilk müdahale personelinin ruh sağlığı ve dayanıklılığını geliştirmede dikkat çekici sonuçlar ortaya koymuştur. Protokolün değerlendirmeleri, katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinde önemli bir azalma yaşadığını göstermektedir; çalışmalar %50 ile %66 arasında değişen düşüşler rapor etmektedir. Bu sonuçlar hem bireysel hem de grup oturumlarında gözlemlenmiştir ve protokolün farklı uygulama biçimlerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Katılımcılardan alınan geri bildirimler, ASAP'ın pratikliği, güvenliği ve kültürel uygunluğunu sürekli olarak vurgulamaktadır. İlk müdahale personeli, protokolün travmayı konuşmadan veya kişisel ayrıntıları açıklamadan işlemelerine imkân tanınmasını özellikle takdir etmektedir; bu durum gizliliğin korunmasına yardımcı olmakta ve damgalanmayı azaltmaktadır. Birçok katılımcı ASAP'ı, sahadaki deneyimlerine gerçekten uygun hissettiren ilk müdahale yöntemi olarak tanımlamıştır.

Eğitim değerlendirmeleri de güçlü ve olumlu geri bildirimler göstermektedir. Katılımcılar sıklıkla eğitmenlerin güvenilirliğini ve ilişkilendirilebilirliğini övmekte, özellikle eğitmenlerin kolluk kuvvetleri veya acil hizmetler geçmişine sahip olduğu durumlarda bu durum daha da öne çıkmaktadır. Eğitim alanların yorumları arasında çağrı merkezi görevlilerinin (dispatchers) programa dahil edilmesi, içeriğin kanıta dayalı olması ve sunum tarzının etkileşimli ve ilgi çekici olması gibi unsurlar için teşekkür ifadeleri yer almaktadır.

ASAP, Pasifik Kuzeybatısı bölgesindeki birçok kurum tarafından başarıyla benimsenmiştir; bunlar arasında polis teşkilatları, itfaiye hizmetleri ve dini programlar bulunmaktadır. Protokol, sendika temsilcileri tarafından da desteklenmekte ve bilgi paylaşımı gerektirmeyen yapısı ile kayıt tutulmaması sayesinde iç soruşturmalar sırasında bile güvenle kullanılabilir olarak kabul edilmektedir.

Genel olarak ASAP yalnızca terapötik bir araç olarak değil, aynı zamanda önleyici bir yöntem olarak da tanınmaktadır; çünkü belirtiler ağırlaşmadan önce ilk müdahale personelinin dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur. Erişilebilirlik, etkililik ve kültürel yeterliliğin birleşimi, onu yüksek stresli mesleklerdeki iyilik hâli programlarına değerli bir katkı haline getirmektedir.

7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

ASAP'ın başarısı kültürel uygunluğu, erişilebilirliği ve kanıta dayalı tasarımına dayanmaktadır. Bir diğer önemli unsur ise ASAP'ın sözlü olmayan (non-verbal) formatıdır. Katılımcıların oturumlar sırasında konuşmaları veya kişisel ayrıntıları paylaşmaları gerekmez; bu durum gizliliği korur ve damgalanmayı azaltır. Bu özellik, özellikle iç soruşturmalar veya sendika hassasiyeti bulunan durumlar gibi güven ve mahremiyetin kritik olduğu ortamlarda ASAP'ı daha cazip hale getirmiştir.

Protokol aynı zamanda oldukça erişilebilirdir. Eğitim almış akran destekçileri, din görevlileri (chaplains) ve klinisyenler tarafından uygulanabilir; hatta resmi bir ruh sağlığı derecesi olmayan kişiler tarafından bile uygulanabilir. Bu esneklik, kurumların yalnızca dış terapistlere bağımlı kalmadan ASAP'ı kendi iyilik hâli (wellness) programlarına entegre etmelerine olanak tanır. Eğitim süreci güçlü bir yapıya sahiptir ve güvenli ile yetkin uygulamayı sağlamak için EMDR klinisyenlerinden sürekli destek sunulur.

ASAP'ın etkililiği, travma sonrası stres belirtilerinde %50–%66 oranında azalma gösteren verilerle desteklenmektedir ve hem önleyici hem de müdahale edici amaçlarla kullanılmaktadır. Kurumlar, protokolün hem akut olayların hem de birikimli stresin işlenmesinde yararlı olduğunu belirtmiştir.

Bununla birlikte başlangıçta bazı ilk müdahale personeli arasında şüphecilik vardı. Bunun nedeni, geçmişte kültürel yeterliliğe sahip olmayan ruh sağlığı hizmeti sağlayıcılarıyla yaşanan deneyimler nedeniyle birçok kişinin bu tür müdahalelere temkinli yaklaşmasıydı. Bu durum, ASAP eğitmenleri ve kolaylaştırıcılarının acil hizmetler alanında doğrudan deneyime sahip kişilerden seçilmesi sayesinde aşılmıştır; bu da güvenilirlik ve güven oluşturmuştur. Katılımcı geri bildirimleri sıklıkla “bizim dilimizi konuşan” ve “durumu gerçekten anlayan” kişilerden öğrenmenin değerini vurgulamaktadır.

Bir diğer zorluk ise kolaylaştırıcılar arasında tutarlı kaliteyi sağlamaktır. Bu sorunu çözmek için ASAP, yapılandırılmış eğitimler, tazeleme kursları ve klinik süpervizyona erişim içermektedir. Bu önlemler protokole bağlılığın korunmasına yardımcı olmakta ve akran destekçilerinin rollerinde kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerini sağlamaktadır.

8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

Akut Stres Uyum Protokolü (ASAP) çeşitli ortamlarda uyarlanabilir ve etkili olduğunu kanıtlamıştır ve ilk müdahale topluluklarındaki başarısı daha geniş uygulamalar için güçlü bir temel sunmaktadır. Diğer bağlamlarda ve bölgelerde kullanılma potansiyeli basitliği, esnekliği ve kültürel duyarlılığına dayanmaktadır.

ASAP; sağlık hizmetleri, askerî alan, insani yardım, eğitim ve sosyal hizmetler gibi diğer yüksek stresli mesleklerde de uygulanabilir. Bu alanlar çoğu zaman travmaya tekrar tekrar maruz kalma, duygusal tükenmişlik ve yüksek baskı altında çalışma gibi durumları içerir; bu koşullar ilk müdahale personelinin karşılaştığı durumlara benzemektedir. ASAP katılımcıların konuşmasını veya kişisel ayrıntıları açıklamasını gerektirmediği için mahremiyet ve damgalanmanın önemli endişeler olduğu ortamlarda kullanılabilir. Bu sessiz ve klinik olmayan format, bireylerin geleneksel ruh sağlığı desteği aramaktan çekinebileceği meslekler için özellikle uygundur.

ASAP'ı farklı bölgelere uyarlamak için eğitimler ve materyaller yerelleştirilebilir. Bu süreç içeriğin çevrilmesini, kültürel açıdan ilgili örneklerin eklenmesini ve hedef grubun karşılaştığı özel zorlukları anlayan eğitmenlerin sürece dahil edilmesini içerir. Hastaneler, okullar veya askerî birimler gibi yerel kurumlarla ortaklık kurmak, ASAP'ın mevcut iyilik hâli



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

programlarına entegre edilmesine yardımcı olabilir. Bu topluluklar içinde akran destekçilerin eğitilmesi, sürdürülebilirliği sağlar ve güven oluşturur.

ASAP'ın yeni bağlamlarda uygulanmasında karşılaşılabilecek zorluklar arasında ruh sağlığı müdahalelerine yönelik şüphecilik, eğitilmiş kolaylaştırıcı eksikliği ve kurumsal direnç yer alabilir. Bu sorunlar, ASAP'ın kanıta dayalı sonuçlarının vurgulanması, erişilebilir eğitim formatlarının sunulması ve benzer ortamlardaki başarılarının öne çıkarılmasıyla aşılabılır. Hedef meslekte yaşanmış deneyime sahip eğitmenlerin kullanılması da direnci azaltmaya yardımcı olur ve güvenilirliği artırır.

9. Etik Hususlar

ASAP'ın en önemli etik özelliklerinden biri gizliliğe olan bağlılıdır. Bir oturuma kimin katıldığı veya oturum sırasında neler gerçekleştiğine dair hiçbir kayıt tutulmaz. Katılımcılar oturum sırasında konuşmadıkları veya kişisel ayrıntıları paylaşmadıkları için katılma nedenleri tamamen gizli kalır. Bu yapı, ASAP'ın gizlilik emirleri (gag orders) veya iç soruşturmalar içeren durumlarda bile kullanılmasına olanak tanımakta ve bu tür vakalar için sendika temsilcileri tarafından da onaylanmıştır.

Oturum sırasında yalnızca kolaylaştırıcılar konuşur ve katılımcılar protokole sessiz şekilde katılır. Bu yaklaşım yalnızca mahremiyeti korumakla kalmaz, aynı zamanda sözlü paylaşımın neden olabileceği yeniden travmatizasyon veya rahatsızlık riskini de azaltır. Ayrıca ilk müdahale topluluklarında ruh sağlığı desteği aramaya engel olan damgalanma ve yargılanma korkusunun aşılmasına yardımcı olur.

Bilgilendirilmiş onam açısından ASAP, kapsamlı biçimde travma bilgisine dayalı bakım konusunda eğitim almış akran destekçileri ve klinisyenler tarafından uygulanır. Bu kolaylaştırıcılara her oturumun başında süreci açık şekilde anlatmaları öğretilir; buna katılımcıların neler bekleyebileceği ve protokolün nasıl çalıştığı da dahildir. Bu tanıtım aşaması, bireylerin müdahalenin doğasını anlamalarını ve gönüllü olarak katılım kararı verebilmelerini sağlar.

Buna ek olarak kolaylaştırıcılar, bir katılımcının daha fazla desteğe ihtiyaç duyabileceğini tanıyabilecek şekilde eğitilmiştir ve gerektiğinde lisanslı klinisyenlere yönlendirme yapmaya hazırdır. Bu yaklaşım katılımcıların uygun takip bakımına erişmesini sağlar ve protokolün uygulama kapsamına ilişkin etik sınırlar içinde kalmasını güvence altına alır.

10. Kaynakça

List all sources used, formatted in APA 7th edition style.

Conn, S. M. (n.d.). Acute Stress Adaptive Protocol (ASAP). First Responder Psychology. Retrieved August 31, 2025, from <https://firstresponderpsychology.com/asap>



DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi



RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge
after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini zorunlu olarak yansıtmaz. Bu nedenle Avrupa Birliği ve EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.