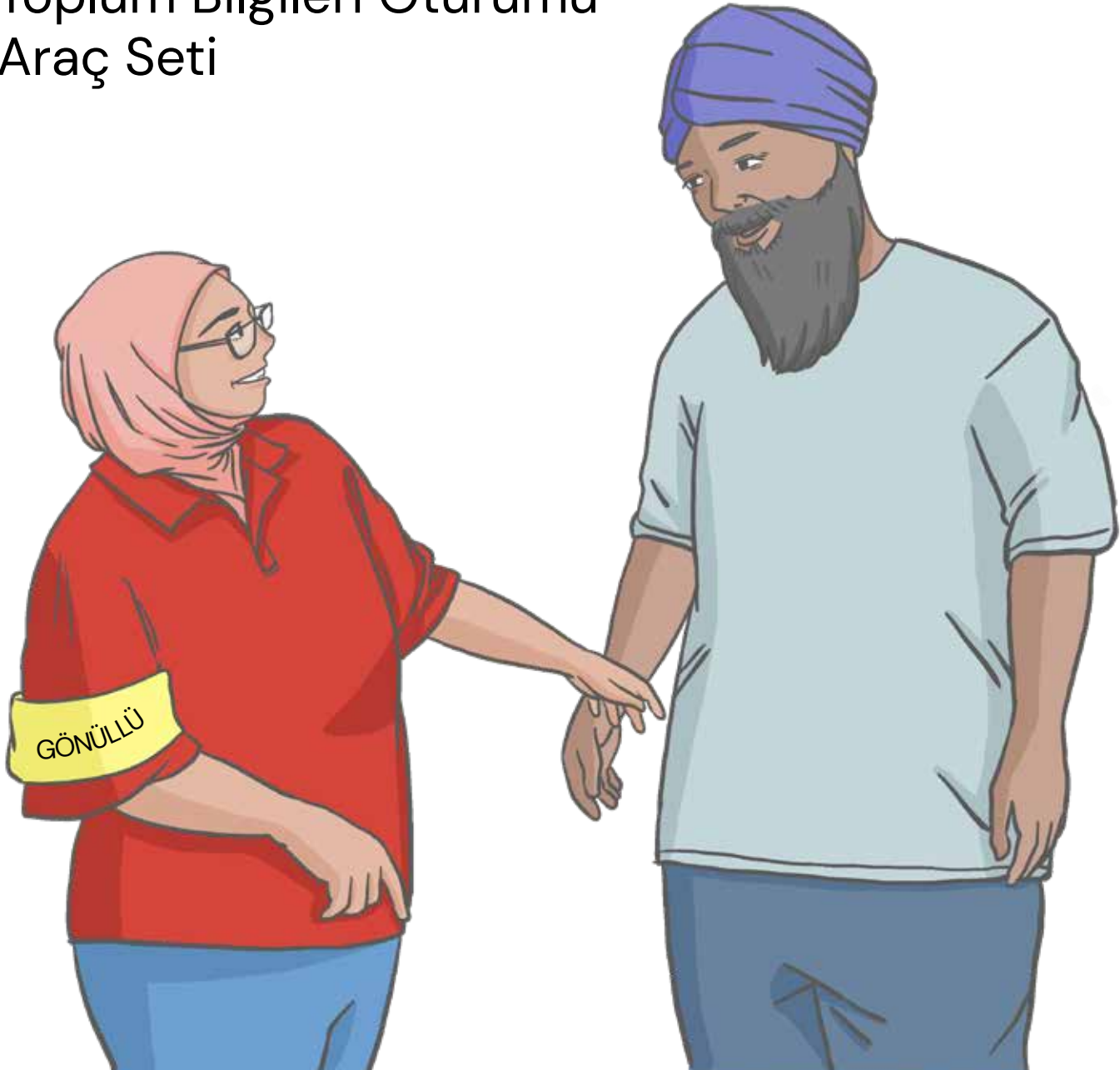


Psikososyal Desteye Giriş

Toplum Bilgileri Oturumu
Araç Seti





Çizimler: Angie Dara @paintpotatopaint
Kasım 2021'de yayımlandı © Australian Red Cross (Avustralya Kızılhaçı)

Fiji Kızılhaç Derneği ve Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu tarafından üretilen malzemelerden uyarlanmıştır

Bu belge, koşullara bağlı olarak verilebilen Avustralya Kızılhaçı'nın açık yazılı izni dışında başka bir kişi tarafından kullanılamaz, kopyalanamaz, çoğaltılamaz veya dağıtılamaz. Bu kaynak, içinde 'acil durum' terimi ve her türlü acil olay veya felaket için geçerli olabilir. 'Felaket' teriminin kullanıldığı yerlerde, bu terim 'acil durum' ile değiştirilebilir ve bir terimin çağrışımları diğerinin üzerine yapılmamalıdır.

Bu kaynağın geliştirilmesi için fon Victoria Eyalet Hükümeti tarafından sağlanmıştır.



İçindekiler

Toplum Bilgileri Oturumu Araç Seti

Bu araç setinin kullanılması	4
Bir bilgi oturumu yönetimine hazırlık	5

Temel Psikososyal Destek

Konu 1: Psikososyal desteği anlama	7
Konu 2: Psikososyal desteğin temel unsurları	11
Konu 3: İyi bakım sağlamak	14
Konu 4: Psikososyal desteği yürütmek	18
Konu 5: Başkalarını desteklerken kendi bakımımız	21

Keşfedilecek başka konular

Konu 6: İnsanları profesyonel desteğe yönlendirme	24
Konu 7: Felaketin etkisinden kurtulma	26
Konu 8: Stres konusunda harekete geçmek	29
Konu 9: Çocukların iyileşmesini desteklemek	32
Konu 10: Bak, Dinle, Bağlantı kur	35

Destekleyici malzemeler

Yönlendirme yolları	37
Bilgilendirme broşürleri ve sayfaları	39
Resim kartları	43

Bu araç setinin kullanılması

Bu eğitim araç seti ve destekleyici malzemeler, toplum üyelerini travmaya yol açan sarsıcı bir olay veya felaketten sonra psikososyal destek sağlamaya hazırlarken Toplum Eğitimcileri tarafından kullanılır.

Bu toplum bilgileri oturumu araç seti üç bölüm içerir:

Temel Psikososyal Destek

Bu bölüm, Toplum Eğitimcilerinin toplumlarında temel psikososyal destekle ilgili bilgilendirme oturumlarını düzenlerken kullanmaları içindir. Konular, katılımcıların krizlerin psikososyal etkilerini ve nasıl iyi bir destek sağlayacaklarını anlamalarına yardımcı olacaktır.

Keşfedilecek başka konular

Bu bölüm, Toplum Eğitimcilerinin toplumlarındaki bilgi oturumlarını düzenlerken ve biraz daha ayrıntı eklemek istediklerinde kullanmaları içindir.

Destekleyici malzemeler

Bu araçlar, bilgi oturumu katılımcılarının eve götürebileceği bilgileri ve Toplum Eğitimcilerinin sohbetleri kolaylaştırmalarına yardımcı olacak malzemeleri içerir. Buna resim kartları, yönlendirmeler hakkında bilgiler ve psiko eğitim malzemeleri dahildir. Bilgi broşürleri ve el ilanları, felaketlerin psikososyal etkilerini, strese karşı ortak tepkileri açıklar ve başa çıkma ve iyileşme stratejileri hakkında bilgi sağlar.

Psikososyal Desteğe Giriş atölyeleri, sınıf ortamında yüz yüze veya çevrimiçi internet semineri yöntemlerinden biri kullanılarak sunulabilir. Mümkün olduğunda yüz yüze sunum tercih edilir.

Atölye kolaylaştırıcılarının, bu Araç Setini tam olarak okumaları ve bir bilgilendirme oturumu tasarlamadan önce destekleyici malzemelere aşina olmaları önerilir.

Bu el kitabında:



Tartışma sorusu/soruları simgesi

Bu simge, önemli tartışma sorularını vurgular.



Etkinlik simgesi

Bu simge, bir etkinliğin olacağını gösterir.



Zaman simgesi

Bu simge, ilgili etkinliğin ne kadar süreyle devam etmesi gerektiğini ve önerilen başlangıç ve bitiş saatlerini ifade eder.



Gerekli kaynaklar/malzemeler simgesi

Bu simge, ilgili etkinliği düzenlemek için ihtiyacınız olan kaynaklar ve/veya malzemeler hakkında sizi uyarır.



Etkinlik/tartışma yönergeleri simgesi

İlgili etkinlik yönergeleri için bu simgeyi arayın.

Önerilen metinler ***kalın italikler*** şeklinde yazılmıştır. Metinleri kelimesi kelimesine kullanmanıza gerek yoktur, bu sadece bir rehberdir. Kendi sözcüklerinizle ifade edebilirsiniz.

Bir bilgi oturumunu yürütmeye hazırlanma

Psikososyal Desteğe Giriş oturumunun başlamadan önce gereğine uygun biçimde planlanması önemlidir. Aşağıdakiler, oturumun sorunsuz bir şekilde yürütüldüğünden emin olmak için dikkate alınması gereken önemli noktalar ve hazırlanacak önemli şeyleri özetler.

Genel

- Katılımcıların hangi bilgilere ihtiyacı var? Yalnızca 1 ile 5 arasında olan konular mı, yoksa bazı ek konular da yararlı olur mu?
- Oturumda kaç katılımcı olacak?
- Sunum yöntemi (ör. çevrimiçi veya yüz yüze)
- Konu 6'yı yapıyorsanız, yerel yönlendirme yollarını araştırın ve yerel yönlendirme yolu şablonunu tamamlayın

Yüksek teknoloji mi düşük teknoloji mi?

Bu araç seti esnek olacak şekilde geliştirilmiştir ve çeşitli bağlamlarda kullanılmak üzere uyarlanabilir. Bu araç setini kullanan bir Toplum Eğitmeni olarak, kullanabileceğiniz kaynaklara bağlı olarak, dijital bir sunum oluşturabilir veya konuşma başlatmak için Destekleyici Malzemeler bölümündeki resim kartlarını kullanabilirsiniz. Bu malzemenin esnek doğası, ister büyük gruplar ister birkaç kişi için oturum yürütebileceğiniz anlamına da gelir.

Yüz yüze sunum

- Dijital bir sunum hazırlamak ister misiniz?
- Mekânda Akıllı TV veya Projektör ve slaytları yansıtmak için yeterli alan var mı?
- Sunum kullanmıyorsanız, gereken resim kartlarını yazdırın*
- İlgili destekleyici malzemeleri yazdırın*:
 - Yönlendirme yolları
 - Bilgilendirme broşürleri ve sayfaları
- Bir yemek veya atıştırmalık düzenlemeniz gerekecek mi?
- Alanın nasıl hazırlanması gerekiyor?
- Banyoların, mutfağın ve acil çıkışların nerede olduğunu öğrenin.

Çevrimiçi sunum

- Dijital bir sunum hazırlamak ister misiniz?
- Katılımcılara sağlamak için çevrimiçi bir bağlantı ayarladınız mı?
- Katılımcılarla paylaşabileceğiniz destekleyici malzemelerle bağlantınız var mı?*
- Yönlendirme yolları
- Bilgilendirme broşürleri ve sayfaları

*Bkz. Destekleyici Malzemeler.

Temel Psikososyal Destek


Temel Psikososyal Destek konularının her biri 10-15 dakika arasında sürecektir. Bu konuların amacı, katılımcılarda psikososyal destek, iyi bakım sağlama unsurları ve esenlik yönetimi için ipuçları konusunda anlayış ve farkındalık oluşturmaktır.

Örnek çizelge

Bu araç setinde ilk beş konunun akışını ve yapısını izleyin:

- Konu 1:** Psikososyal desteği anlamak
- Konu 2:** İyi bakım sağlamak
- Konu 3:** Psikososyal desteğin temel unsurları
- Konu 4:** Psikososyal destek yürütmek
- Konu 5:** Başkalarını desteklerken kendi bakımımız


Konu 1: Psikososyal desteği anlamak

 **Amaç:** Stresli bir olay yaşarken ve yaşadktan sonra ortak veya doğal duyguları ve psikososyal desteğin ne olduğunu katılımcı olarak anlamak.

Önemli mesajlar

- Bir felaket, travmatik olay veya başka bir kriz yaşadktan sonra üzgün veya stresli hissetmek doğaldır.
- Stresli veya duygusal olan kişiler psikososyal destekten yararlanır

 **Zaman:** 10 dakika

 **Malzemeler:** Resim kartları 1'den 4'e kadar

Şunları söyleyin

Krizlerden sonra insanları nasıl desteklediğimiz hakkında konuşurken önemli olan iki kavram vardır. Bunlar 'psikososyal' ve 'dayanıklılık'tır.

İngilizcede 'psikososyal' terimi 'psikolojik' ve 'sosyal' kavramlarını birleştirir. Psikolojik terimi duygularımız, nasıl düşündüğümüz, hafızamız ve karar verme yeteneğimize; sosyal terimi ise ailemiz, arkadaşlarımız ve topluluğumuzla olan ilişkilerimize atıfta bulunur. Bu kavramlar birbirleriyle ilişkilidir ve felaketlerin ve diğer travmatik olayların insanların yaşamlarının hem psikolojik hem de sosyal yönleri üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurmak önemlidir.

İnsanlar, bir felaket gibi travmatik veya şok edici bir olaydan sonra bir dizi psikososyal etki yaşayabilirler. Felaketler kayıp ve kedere neden olur, bu nedenle üzgün veya kızgın olmak gibi duygusal tepkiler normaldir. En zor duygular zamanla azalacaktır, çoğu insan aile, arkadaş ve toplumlarının desteğiyle iyileşir.

'Dayanıklılık', travmatik bir olay veya felaketten sonra kendinizin, sevdiklerinizin ve toplumunuzun iyileşme, uyum sağlama ve yardımcı olma yeteneğidir. Çoğu insanın iyileşmesine yardımcı olmak için güç alabilecekleri güçlü yanları ve kabiliyetleri vardır.



▶ Tartışma yönergeleri – Psikososyal destek nedir?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Psikososyal ve dayanıklılık terimlerini göz önünde bulundurarak psikososyal desteğin ne olduğunu düşünüyorsunuz?*
2. Gerekirse, hatırlatmak için Resim 1'e bakın ve katılımcılara sorun: *Bu resimde neler oluyor?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Acı çeken bir kişiye destekleyici şefkatli bir karşılık.
- Şunları içerir:
 - Şefkatli bir dinleyici olmak ve hazır olduğunda kişinin hikâyesini anlatmasına izin vermek
 - Kişiyi kendi dayanım gücünü ve ailesinden ve toplumundan aldığı güçlü yönleri hatırlatmak
 - Profesyonel yardıma ihtiyacı olan kişiyi diğer hizmetlere yönlendirmek.



RESİM 1

▶ **Tartışma yönergeleri – Birinin psikososyal desteğe ihtiyacı olup olmadığını nasıl anlarsınız?**

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Birinin psikososyal desteğe ihtiyacı olup olmadığını nasıl anlarsınız?*
2. Gerekirse, konuşma başlatmak için 2, 3 ve 4'üncü resimlere atıfta bulunun ve katılımcılara sorun: *Bu resimlerdeki insanlar hakkındaki gözlemlerinizi nedir?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Üzgün, kızgın veya sinirlenmiş insanlar
- Korkmuş veya şokta olan insanlar
- Sıkıntıda olan insanlar
- Stresli insanlar.



RESİM 2



RESİM 3



RESİM 4

Şunları söyleyin

Bunlar duygusal sıkıntı örnekleridir. Bu, stresten farklıdır. Ancak her ikisi de üzücü, stresli veya travmatik olaylar sırasında ve sonrasında insanlarda meydana gelir.

▶ Tartışma yönergeleri – Sıkıntı nedir?

1. Grup olarak katılımcılara sorun: Sizce sıkıntı ne olabilir? İnsanların sıkıntılı olduğunu nasıl biliriz?

Katılımcıların şu gibi yanıtları vermesini teşvik edin:

- Duygusal sıkıntının birçok farklı türü vardır.
- Sıkıntı kültürler arasında farklı şekilde ifade edilebilir.
- 'Yüksek sesli' duygular ağlamak, bağırarak, öfke, hayal kırıklığı olarak ortaya çıkabilir.
- 'Sessiz' duygular şöyle görünebilir:
 - başkalarından uzak durmak; insanlarla birlikte olmak istememek
 - şok: şaşkın, boş ifadeli yüz, ne söyleyeceğini bilmemek veya konuşmayı zor bulmak
 - irkilme: yüksek seslerde irkilme, titreme
 - anksiyete: çok endişeli veya korkmuş olmak.

▶ Tartışma yönergeleri – Stres nedir?

1. Grup olarak katılımcılara sorun: Stres nedir? Stresli olduğunuzu nasıl anlıyorsunuz?

Katılımcıların şu yanıtları vermesini teşvik edin:

- Stres, vücudumuzun tehlikeye karşı doğal bir şekilde yanıt vermesidir.
- Adrenalin gibi stres hormonları daha hızlı koşmamıza ve güçlü olmamıza yardımcı olur, böylece bir tehdit veya tehlikeden kurtulabiliriz.
- Travmatik bir olaydan sonra sakinleşmezsek, stres iyileşme yeteneğimizi olumsuz etkileyebilir
- Stres beynimizi etkiler - bir şeyleri iyi hatırlamayız ve karar vermek zor gelir
- Stres sağlığımızı etkiler - uyumamızı engelleyebilir veya her zaman çok yorgun hissettirebilir, hasta olma olasılığımızı artırır, kilo almamıza veya kilo vermemize neden olabilir



Konu 2: Psikososyal desteğin temel unsurları

Amaç: Başkaları için güvenli ve bakımlı bir ortamın sağlanması hakkında anlayış geliştirmek.

Önemli mesajlar

Psikososyal desteğin 5 temel unsuru vardır:

- İnsanların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmak
- İnsanların sakin hissetmelerine yardımcı olmak
- İnsanları destek için arkadaşlarından ve ailelerinden faydalanmaya teşvik etmek
- İnsanların kendilerini güçlü hissetmeleri ve iyileşmeleri konusunda kendilerine yardımcı olmaları için desteklemek ve onlara güçlü yönlerini hatırlatmak
- İlginizi göstermek ve gelecek için umut sahibi olmalarına yardım etmek

Zaman: 10 dakika

Malzemeler: Resim kartları 5'ten 8'e kadar

Şunları söyleyin

İnsanlar sıkıntılı olduğunda, kendilerini güvende ve sakin hissetmelerine yardımcı olabilir. Destekçiler olarak insanların sakinleşmesine yardımcı olmanın yolları ve kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmak için atabileceğimiz adımlar vardır.

Tartışma yönergeleri – İnsanların kendilerini güvende ve sakin hissetmelerine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

1. Grup olarak katılımcılara sorun: İnsanların kendilerini güvende ve sakin hissetmelerine nasıl yardımcı olabilirsiniz?
2. Gerekirse, hatırlatma için Resim 5'i gösterin ve katılımcılara sorun: *Gönüllü bu resimde ne yapıyor?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- İnsanları tehlikeli veya güvenliklerini tehdit eden her şeyden uzaklaştırın.
- Mümkünse, felaket görüntülerini izliyorlarsa televizyonu kapatmalarını önerin.
- Hikâyelerini ve duygularını paylaşmak isteyen insanları, konuşmaları için zorlamadan, dinleyin.
- Günlük rutinelere dönmenin teşvik edilmesi, insanların yine normal hayatlarına bağlı hissetmelerine yardımcı olabilir.
- İnsanların duygularının normal olduğuna dair güvence vererek onların duygusal olarak güvende hissetmelerine yardımcı olun.



RESİM 5

Şunları söyleyin

İnsanların aileleri, arkadaşları ve toplumlarıyla birlikte olduklarında çok daha iyi başa çıktıklarını biliyoruz. Krizlerden sonra insanların beraberliği daha yararlı olur. Bu aynı zamanda yardımcı olarak yararlı olabileceğimiz bir şeydir.



Tartışma yönergeleri – Bağlılığı/bağlantıları nasıl teşvik edebilirsiniz?

Grup olarak katılımcılara sorun: İnsanların sevdikleriyle bağlantı kurmasına nasıl yardımcı olabilirsiniz? İnsanların başkalarıyla bağlantı kurmasına yardımcı olmak için ne yapabildiniz?

Gerekirse, hatırlatmak için Resim 6'yı gösterin ve katılımcılara sorun: *Bu resimde neler oluyor?*

Katılımcıları şu gibi yanıtları vermeleri için teşvik edin:

- İnsanların arkadaşlarıyla ve sevdikleriyle iletişim kurmasına yardımcı olun
- İnsanları ailelerini ve toplumlarını kullanmaya teşvik edin, yaşadıklarını ve iyileşmek için aileniz ve toplumunuzla neler yaptığınızı paylaşmanız, insanların daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur
- Bilgi ve mevcut hizmetlere yönlendirin

Şunları söyleyin

Krizlerden sonra, insanlar ve toplumlar kendilerine yardım edebileceklerini hissediyorlarsa, bu uzun vadede daha iyisini başarmalarına yardımcı olur.



Tartışma yönergeleri – İnsanların kendilerine ve toplumlarına yardım edebileceklerini hissetmelerine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

1. Grup olarak katılımcılara sorun: İnsanların kendilerine ve toplumlarına yardım edebileceklerini hissetmelerine yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz?
2. Gerekirse, hatırlatmak için Resim 7 ve 8'i gösterin ve katılımcılara sorun: Bu resimdeki insanlar ne yapıyor?

Katılımcıları şu gibi yanıtları vermeleri için teşvik edin:

- Geçmişte zorluklarla nasıl başa çıktıklarını hatırlatarak insanları kendilerine inanmaları için güçlendirin – onlara sorun:
 - “O zaman başa çıkmak için ne yaptın?”
 - “Ailenizde ve toplumunuzda ne gibi destekleriniz var?”
- Durum hakkında ve hangi hizmetlerin onlara yardımcı olabileceği hakkında bilgi verin, böylece iyileşmeleri hakkında karar verebilsinler
- “Stresten arınarak” ve dinlenmek ve onlara mutluluk getiren aktiviteler yapmak için zaman ayırarak duygusal iyileşmelerinin yanı sıra fiziksel iyileşmelerini (evlerini yenilemek gibi) teşvik edin.

Şunları söyleyin

Umutlu ve geleceğe inanan insanlar ve toplumlar, krizden sonraki uzun dönemde daha iyisini başarır. Bunu söylemek, işlerin zor ya da üzücü olmadığını iddia etmek değildir. Aksine, araştırmalar bize umutlu hissetmenin koruyucu olduğunu söylüyor. Umut zor zamanları yönetmemize yardımcı olabilir. İnsanların zor dönemlerinde onları desteklemek için yanlarında olarak ve onlara güven vererek umutlu hissetmelerine yardımcı olabiliriz.

▶ Tartışma yönergeleri – İnsanların umutlu olmasına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Katılımcılara grup olarak sorun: *İnsanların umutlu olmasına nasıl yardımcı olabilirsiniz?*

Katılımcıları şu gibi yanıtları vermeleri için teşvik edin:

- Önemlediğinizi ve yardım etmek için orada olduğunuzu gösterin
- Duygularının normal olduğuna dair güvence verin
- Onlara, şu anda zor olsa da çoğu insanın bir felaketten sonra iyileştğine dair güvence verin

RESİM 6



RESİM 7



RESİM 8

Konu 3: İyi bakım sağlamak

Amaç: Katılımcıların, başkalarına iyi bakım sağlamak için yapabileceğimiz eylemleri ve destekleyici iletişim becerilerini anlayışını geliştirmek.

Önemli mesajlar

- Destek sağlama yeteneğinizin sınırlarını ve toplumdaki rolünüzü bilin – danışmanlık değil temel duygusal destek sağlayın
- Başkalarını desteklerken onlara saygı gösterin, onlarla empati kurun ve onların yerinde olsaydınız nasıl desteklenmek istediğinizi düşünün

Zaman: 10 dakika

Malzemeler: Resim kartları 1 ve 9'dan 12'ye kadar. İyi iletişim ipuçları sayfası (sayfa 36–37)

Şunları söyleyin

Psikososyal destek, akıl sağlığı sorunları yaşayan kişileri tedavi etmek veya danışmanlık değildir. Bu daha basit bir destek şeklidir.

Tartışma yönergeleri – Temel psikososyal destek ile danışmanlık arasındaki fark nedir?

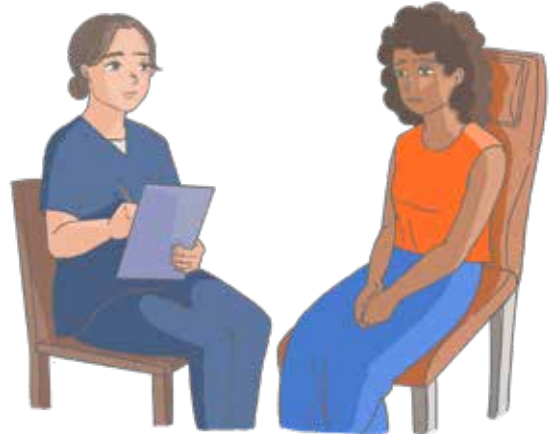
1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Temel psikososyal destek için gerekli olan önemli beceriler nelerdir? Bunun danışmanlıktan ne farkı vardır?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Temel psikososyal destek, önemsedığınızı göstermeyi, konuşmak isteyen kişiyi dinlemeyi, ancak kişiye hazır olduğundan daha fazlasını söylemeye teşvik eden sorular sormamayı gerektirir.
- Temel psikososyal bakım, çoğu insanın iyileşmesine yardımcı olmak için ihtiyaç duyduğu tek şeydir.
- Az sayıda insanın danışmanlık gibi daha fazla duygusal desteğe ihtiyacı olacaktır. Temel psikososyal destek sağlayanların bir rolü, ihtiyacı olan kişileri bu profesyonel hizmetlerle ilişkilendirmektir.
- İnsanlarla bağlantı kurabileceğiniz çeşitli sosyal hizmetler mevcuttur.



RESİM 1



RESİM 9

Şunları söyleyin

Sıkıntıda ki insanları desteklerken kullandığımız kelimelere dikkat etmek önemlidir.

▶ Tartışma yönergeleri – Neden kullandığımız kelimelere dikkat etmemiz gerekiyor?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Neden kullandığımız kelimelere dikkat etmemiz gerekiyor?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Bir felaketten etkilenen insanları tanımlamak için 'kurban' veya 'deli' gibi olumsuz kelimeler kullanmayız. Travmatik bir olaydan sonra duygusal tepkilerin normal olduğunu unutmayın. İnsanların duygularını göstermeleri onları 'deli' yapmaz.
- Kelimeler incitici olabilir. İnsanlar hakkında nasıl konuştuğumuzun farkında olmalıyız ve insanların güçlü yönlerini ve yeteneklerini kabul eden kelimeler kullanmalıyız.
- İnsanları iyileşmeleri konusunda onları güçlendirecek şekilde desteklemeliyiz.

▶ Tartışma yönergeleri – İnsanlara nasıl saygı gösterebiliriz?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *İnsanlara nasıl saygı gösterebiliriz?*
2. Gerekirse, hatırlatmak için Resim 10, 11 ve 12'yi gösterin ve katılımcılara sorun: *Bu resimlerde neler oluyor? Bu neden bir sorun olabilir?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Dikkat çekmeyen kıyafetler giyin – süslü veya çok döküntü bir şey olmasın. Görünüşümüz, destek sağlamamızın önünde bir engel oluşturabilir, bu yüzden desteklediğimiz kişilere saygılı kıyafetler giymeyi düşünmeliyiz.
- Psikososyal destek sağlarken güneş gözlüğü takmaktan kaçının, insanların dinlediğinizi anlamaları için gözlerinizi görebilmesi gerekir.
- Toplumun kültürel açıdan geçerli diğer saygı normlarını takip edin; örneğin şapkanızı çıkarmanız gerekebilir.
- Kendilerine veya başkalarına zarar verme riski olmadıkça, insanların size söyledikleri sizinle onlar arasında gizli kalsın.



RESİM 10



RESİM 11



RESİM 12

Şunları söyleyin

Sıkıntısı olan insanlarla iletişim kurma şeklimiz çok önemlidir. Acil durum yaşayan insanlar çok üzgün, endişeli veya kafası karışmış olabilir. Bazı insanlar acil durum sırasında olan şeyler için kendilerini suçlayabilirler. Psikososyal destek sağlarken sakin olmak ve anlayış göstermek, sıkıntıda olan insanların kendilerini daha güvenli ve emniyette hissetmelerine, anlaşılmasına, saygı duymalarına ve uygun şekilde bakılmalarına yardımcı olabilir.



Tartışma yönergeleri – İyi bakım için Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *İnsanlara nasıl iyi bakım sağlayabiliriz? Yardım ederken uygun davranış nedir?*
2. İyi bakım örnekleri üzerine kısa bir tartışma yönetin.
3. Katılımcılara grup olarak sorun: *Bunlar iyi davranış örnekleriyse, uygunsuz davranış örnekleri neler olabilir?*
4. Katılımcılar tarafından belirtilmeyen tüm noktaları ele alan iyi iletişim ipuçları sayfasını dağıtın veya bu sayfayla bağlantı sağlayın.

Katılımcıları şu gibi yanıtları vermeleri için teşvik edin:


İyi bakım sağlamak için şunları YAPIN:

- Dürüst ve güvenilir olun.
- İnsanların kendi kararlarını verme hakkına saygı gösterin.
- Kendi eğilimleriniz ve önyargılarınızın farkında olun ve onları bir kenara koyun.
- İnsanlara, şimdi yardımı reddetseler bile, gelecekte de yardıma erişebileceklerini açıkça belirtin.
- Uygunsa gizliliğe saygı gösterin ve kişinin hikâyesini gizli tutun.
- Kişinin kültürünü, yaşını ve cinsiyetini göz önünde bulundurarak uygun şekilde davranın.
- Konuşmak için sessiz bir yer bulmaya çalışın ve dışarıdaki dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirin.
- Kişinin yakınında kalın, ancak yaşına, cinsiyetine ve kültürüne bağlı olarak uygun bir mesafeyi koruyun.
- Dinlediğinizi bilsinler; örneğin, başınızı sallayın ya da uygun sesler çıkartın.
- Sabırlı ve sakin olun.
- Varsa, verilere dayanan bilgi sağlayın. Bildikleriniz ve bilmedikleriniz konusunda dürüst olun. "Bilmiyorum, ama bunu sizin için öğrenmeye çalışacağım."
- Kişinin anlayabileceği şekilde bilgi verin; bilgileri basit tutun.
- Nasıl hissettiklerini ve size anlattıkları evlerinin kaybı veya sevilen birinin ölümü gibi kayıpları veya önemli olayları anladığınızı belli edin.
- "Çok üzgünüm. Bunun sizin için çok üzücü olduğunu tahmin edebiliyorum."
- Kişinin güçlü yönlerini ve kendilerine nasıl yardım ettiğini anladığınızı belli edin.
- Sessizliğe izin verin.

İyi bakım sağlamak için şunları YAPMAYIN:

- Yardım eden kişi olarak kurduğunuz ilişkiyi istismar etmeyin.
- Kişiyi yardım ettiğiniz için karşılığında para ya da iyilik istemeyin.
- Tutulmayacak sözler veya yanlış bilgi vermeyin.
- Yeteneklerinizi abartmayın.
- İnsanları yardım almaya zorlamayın ve müdahaleci ya da itici olmayın.
- İnsanlara hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmayın.
- Kişinin hikâyesini başkalarıyla paylaşmayın.
- Birine hikâyesini anlatması için baskı yapmayın.
- Birinin hikâyesini bölmeyin veya telaş etmeyin (örneğin, saatinize bakmayın veya çok hızlı konuşmayın).
- Uygun olduğundan emin değilseniz kişiye dokunmayın.
- Ne yapıp yapmadıklarını ya da nasıl hissettiklerini yargılamayın. Şunları söylemeyin: "Böyle hissetmemelisin," ya da, "Hayatta kaldığın için kendini şanslı hissetmelisin."
- Bilmediğiniz şeyleri uydurmayın.
- Çok teknik terim kullanmayın.
- Onlara başkasının hikâyesini anlatmayın.
- Kendi dertleriniz hakkında konuşmayın.
- Kişinin tüm sorunlarını çözmeniz gerekiyormuş gibi düşünmeyin ve davranmayın.
- Kişinin gücünü ve kendine bakabilme duygusunu elinden almayın.
- İnsanlar hakkında olumsuz ifadelerle konuşmayın (örneğin, onlara "deli" veya "kaçık" demeyin).


Konu 4: Psikososyal destek yürütmek

 **Amaç:** İnsanlara nasıl yaklaşılacağı, destek sağlanacağı, destekleyici ve saygılı sohbetlerde nasıl bulunulacağı konusunda katılımcı anlayışını geliştirmek.

Önemli mesajlar

- Psikososyal destek sağlamanın ilk adımı kendinizi tanıtmak ve kişinin kendini güvende ve önemsenmiş hissetmesine yardımcı olmaktır.
- İnsanlar kendilerini hazır hissediyorlarsa, onları konuşmaya ve hikâyelerini paylaşmaya teşvik edin, ancak istemiyorlarsa konuşmaya zorlamayın veya çok fazla soru sorarak ayrıntılar için baskı yapmayın.
- İlginizi iyi dinleyerek gösterin.

 **Zaman:** 10 dakika

 **Malzemeler:** Resim kartları 5 ve 13

Şunları söyleyin

Psikososyal desteğin ne olduğunu konuştuk. Ayrıca, insanların kendilerini güvende, sakin, umutlu, başkalarına bağlı hissetmelerine ve kendilerine yardım edebilmelerine yardımcı olan önemli eylemleri tartıştık. Şimdi psikososyal desteği nasıl yürüteceğimiz, insanlara nasıl yaklaşacağımız, bir konuşmaya nasıl başlayacağımız ve iyi, aktif dinlemenin önemi hakkında konuşacağız.

Tartışma yönergeleri – Destek sağlamaya nasıl başlarsınız?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Sıkıntıda olan bir kişiye nasıl destek sağlamaya başlayabilirsiniz?*
2. Gerekirse, hatırlatmak için Resim 13'ü gösterin ve katılımcılara sorun: *Bu resimde neler oluyor?*

Katılımcıları şu gibi yanıtları vermeleri için teşvik edin:

- Dostça bir girişle, onlara adınızı ve yardım etmek için burada olduğunuzu söyleyin
- Tokalaşma veya kültürel açıdan uygun selamlaşma
- İlginizi ve açık, arkadaş canlısı bir kişi olarak yardımcı olmak için orada olduğunuzu gösterin

Tartışma yönergeleri – Konuşmanızı nasıl başlatırsınız?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Konuşmaya nasıl başlarsınız?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

Kişinin kendini nasıl hissettiğini sorun:

- “Bugün nasılsınız?”
- Konuşmak isterler mi diye sorun:
 - “Olaydan sonra olanlar hakkında konuşmak ve hikâyeyi paylaşmak isterseniz dinlemek için buradayım.”
- İhtiyaçlarının veya endişelerinin ne olduğunu sorun:
 - “Paylaşmak istediğiniz herhangi bir ihtiyacınız veya endişeniz var mı?”

▶ Tartışma yönergeleri – İnsanlar size hikâyelerini anlattığında nasıl yanıt verebilirsiniz?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *İnsanlar size hikâyelerini anlattığında nasıl yanıt verebilirsiniz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Duygularının normal olduğuna dair onlara güvence verin.
- Felaket sırasında kendilerine ve ailelerine bakmanın yapılacak en doğru şey olduğuna dair güvence verin.
- İyileşme umudu olduğuna dair güvence verin ve onlara geçmişte zorluklarla nasıl başa çıktıklarını sorun:
 - “Geçmişte zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olmak için neler yaptınız?”
- Bir şey söylemenize gerek kalmayan durumlar olabileceğini unutmayın, kişinin konuşmasına ve dinlendiğini hissetmesine yardımcı olmak psikososyal desteğin en önemli parçasıdır.

▶ Tartışma yönergeleri – İhtiyaçları ve endişeleri olan insanlara ne dersiniz?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *İhtiyaçları ve endişeleri olan insanlara ne dersiniz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Geçmişte zorluklarla nasıl başa çıktıklarını hatırlatarak insanları kendilerine inanmaları için güç verin; onlara sorun:
 - “O zaman başa çıkmak için ne yaptınız?”
 - “Ailenizde veya toplumda ne gibi destekleriniz var?”
- İhtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olacaklarsa, ilgili hizmetlere yönlendirin (yerel toplum yönlendirme kılavuzuna bakın)
- Yardım sağlayabilecek diğer hizmetler hakkında bilgi verin



▶ Tartışma yönergeleri – Sıkıntıda olan insanları nasıl iyi dinleyebilirsiniz?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Sıkıntıda olan insanları nasıl iyi dinleyebilirsiniz?*
2. Uygun vücut dili, cesaret verici kelimeler ve sesleri kullanarak verilen örnekleri pekiştirin.

Yanıtlar şunları içerebilir:

- İyi dinlemek aktif bir davranıştır, bilinçli olması gerekir.
- Vücut diliniz hakkında düşünün. Nasıl durduğunuz, vücudunuzu ve göz temasınızı nerede ve nasıl konumlandığınız, insanlara tüm dikkatinizi onlara verdiğinizizi göstermede önemlidir.
- Kişi konuşurken 'ha' veya hımm' gibi küçük teşvik edici kelimeler kullanarak dinlediğinizi gösterin.
- Kişinin size söylediklerini kendi kelimelerinizle yeniden ifade edin veya özetleyin.

▶ Tartışma yönergeleri – Konuşmanızı nasıl bitirirsiniz?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Konuşmanızı nasıl bitirirsiniz?*
2. Gerekirse, hatırlatmak için Resim 5 ve 13'ü gösterin ve katılımcılara sorun: *Gönüllü kişiler bu resimlerde ne yapıyor?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- İyileşmelerini destekleyebilecek bilgiler verin.
- Hoşça kalın deyin ve onlara iyi dileklerde bulunun, veremeyeceğiniz bir destek için herhangi bir söz vermeyin.



RESİM 5



RESİM 13

Konu 5: Başkalarına destek verirken öz bakımınız



Amaç: Başkalarına yardım ederken öz bakımınızın önemi konusunda katılımcı bilincini geliştirmek.

Önemli mesajlar

- “Esenliğe Giden 5 Yolu” hayatınızın bir parçası haline getirmek sizi daha mutlu ve sağlıklı yapacaktır.
- Küçük şeyler önemlidir, ancak bunları sık sık yaptığınızdan emin olun.
- Zor zamanlarda, örneğin bir felaketten sonra, esenliğiniz konusunda daha dikkatli olmanız, felaketten önce yaptığınız gibi “enerjinizi sürdürmek” için size neşe veren, rahatlamanıza ve fiziksel olarak aktif kalmanıza yardımcı olan şeyler yapmaya devam etmeniz gerekir.



Zaman: 10 dakika



Malzemeler: Esenliğe Giden 5 Yol sayfası veya bağlantısı

Şunları söyleyin

Başkalarına yardım etmek ödüllendiricidir ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlayabilir. Bununla birlikte, yardım etmek çoğu zaman stresli olabilir ve bizi üzebilir. Kendimize iyi bakmak, başkalarına iyi bakım sağlamanın önemli bir parçasıdır.



Tartışma yönergeleri – Psikososyal destek sağlarken karşılaşılan zorluklardan bazıları nelerdir?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Psikososyal destek sağlarken karşılaşılabileceğiniz zorluklardan bazıları neler olabilir?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Zor durumlarda yaşayan insanları görmek zor olabilir, insanların sorunları nasıl yardımcı olabileceğimizi bilemeyecek kadar büyük görünebilir.
- İnsanların hikâyelerini dinlemek duygusallaşmanıza neden olabilir.
- Ayrıca bu felaketi yaşamış ve duygusal olarak kendiniz de etkilenmiş olabilirsiniz.
- Duygusal destek verdiğinizde ne yaptığınızı veya neyi başardığınızı göremediğiniz için (bir barınak inşa etmenin veya gıda dışı eşyalar vermenin aksine) dinlemenin “yardım etmek olmadığını” düşünebilirsiniz, bu sizi güçsüz hissettirebilir.
- Yapacak fazla şey olduğunu düşünerek mola veremeyebilir ve yeterince dinlenemeyebilirsiniz; sonuç olarak kendinizi yıpratma riski yaratırsınız.

Şunları söyleyin

Kendi stresinizi ve esenliğinizi yönetmek için araçlara ve stratejilere sahip olmak önemlidir. Psikososyal destek rolü üstlenmediğiniz zamanlarda bile bunları günlük rutininizin bir parçası haline getirmeniz ve bu stratejileri uygulamanız çok yararlıdır. Bu şekilde, onlara gerçekten ihtiyacınız olduğunda, ne yapacağınızı öğrenmiş olursunuz.

Esenliğinizi idare etmeyi düşünmenin iyi bir yolu, Esenliğe Giden 5 Yolu kullanmamdır. Esenliğe giden 5 Yol şunları içerir:

1. **Dikkat Etmek**
2. **Aktif Olmak**
3. **Öğrenmeye Devam Etmek**
4. **Bağlantı Kurmak**
5. **Verici Olmak.**



Aktif olmak yönergeleri – Esenliğe Giden 5 Yol

1. Esenliğe Giden 5 Yol broşürünü katılımcılara dağıtın.
2. Katılımcılardan, Dikkat Etmek'ten başlayarak Esenliğe giden 5 Yolum her birini nasıl uygulayabileceklerine dair örnekler paylaşmalarını isteyin.

Esenliğe Giden 5 Yolun uygulamadaki örnekleri:

1. Dikkat Etmek. Etrafınızdaki şeyler için durup düşünmek ve fark etmek için bir dakikanızı ayırmak, rahatlamanıza ve çevrenizle ilişki kurmanıza yardımcı olur.
2. Aktif Olmak. Fiziksel aktivite vücudumuz ve aklımız için iyidir. Vücudunuzu hareket ettiren ve kalbinizi pompalayan her şey önemlidir!
3. Öğrenmeye Devam Etmek. Meraklı olmak ve yeni beceriler kazanmak beyninizi çalıştırır: Yeni şeyler deneyin!
4. Bağlantı Kurmak. Bir gülüşü paylaşmak ve arkadaşlarımız ve ailemizle vakit geçirmek, kendimizi toplumlarımızın bir parçası olarak hissetmemize yardımcı olur.
5. Özverili Olmak. Zamanınızı vermekte cömert olun, bir komşuya veya gönüllüye yardım edin. Nazik olmak ve başkaları için bir şeyler yapmak sadece onlara yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.

Şunları söyleyin

Bugün, üzücü deneyimler sırasında ve sonrasında insanlar için nasıl iyi bir duygusal destek ve bakım sağlayabileceğimizi tartıştık. İnsanları desteklediğinizde, temel psikososyal destek ve danışmanlık arasındaki farkı unutmayın, yapabileceğinizden daha fazlasını yapmaya çalışmayın. Göreviniz kişinin sorunlarını çözmek değil, ancak o sorunları kendilerinin düzeltebileceklerini hissetmelerini desteklemektir. İnsanlar durumları veya deneyimleri sonucunda hüsrana uğramış olabilirler| bu sizin hatanız değil, bunu kişisel sorunuz olarak görmemeye çalışın.

Duygusal olarak da etkilenmenizin ve ihtiyacınız olduğunda ailenizden, arkadaşlarınızdan veya diğer güvenilir kişilerden destek almanızın sorun olmadığını unutmayın. Deneyimlerinizi paylaşın, gülün ve sevdiklerinizi destekleyin. Hızınızı ayarlayın. Enerjinizi sürdürmek için rahat olun ve keyifli şeyler yapın.

Bugünkü oturumun bir parçası olduğunuz için teşekkürler. Umarım ailenizi, arkadaşlarınızı ve topluluğunuzu desteklemenize yardımcı olacak bazı yeni beceriler öğrenmişsinizdir.

Keşfedilecek daha fazla konu

Bu bölüm, katılımcılarınızla birlikte keşfetmek isteyebileceğiniz ek konuları içerir. Bu oturumlar Temel Psikososyal Destek oturumundaki konuları geliştirir ve katılımcılarınızın becerilerini çok temel psikososyal becerilerin ötesinde geliştirmek için yararlı olacaktır.

Bu bölümdeki her konu 10-15 dakika arasında sürecektir ve Temel Psikososyal Destek oturumunda ele alınan 1'den 5'e kadar olan konulara eklenebilir. Bu konular Temel Psikososyal Destek oturumuna herhangi bir sırayla eklenebilir, oturumlardan yalnızca birini veya beşini de ekleyebilirsiniz. Bu konular, katılımcılarınızın ne öğrenmesini istediğinize bağlı olarak değişebilir. Temel Psikososyal Destek oturumuna eklenebilecek konulardan hangisinin yararlı olacağını belirlemek için toplumunuza danışmanız önerilir.

Konu 6: İnsanları profesyonel desteğe yönlendirmek



Amaç: İnsanların uzman hizmet sağlayıcılardan ne zaman daha fazla destek almaya ihtiyaç duyabileceği, aile içi şiddet belirtileri ve insanları güvenli bir şekilde konuşmaya ve destek aramaya nasıl teşvik edebilecekleri hakkında katılımcı anlayışını geliştirmek.



Zaman: 10 dakika



Malzemeler: Resim kartları 14'ten 17'ye. Yönlendirme yolları dinleyici notları.

Şunları söyleyin

Çoğu insan felaketlerden ve diğer kriz olaylarından sonra sorun yaşamazken, bazı insanların daha fazla desteğe ihtiyacı olacaktır. Psikososyal destek, insanların kendilerini iyi hissetmelerine ve başkalarıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olabilecek temel beceriler ve aktivitelerdir. Bununla birlikte, bazı insanların sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için daha özel desteğe ihtiyaç vardır. Bir destekçi olarak, desteğinizin sınırlarını ve insanları ihtiyaç duydukları şeyi sağlayabilecek başka birine yönlendirmeniz gerekebileceğini bilmek önemlidir.



Tartışma yönergeleri – Bu resimlerde ne görüyorsunuz?

1. Katılımcılara 14, 15, 16 ve 17 numaralı resim kartlarını gösterin.
2. Katılımcılara grup olarak sorun: *Bu resimlerde ne görüyorsunuz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Toplum Gönüllüleri sıkıntılı bir adamı gözlemliyor
- Ev içi şiddet belirtilerini gözlemleyen Toplum Gönüllüsü
- Telefonla bir esenlik hizmetine yönlendirme yapan bir Toplum Gönüllüsü

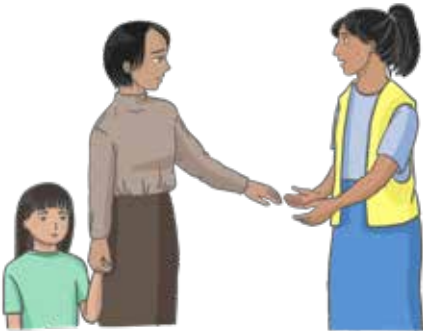


Tartışma yönergeleri – Bir kişiyi ne zaman profesyonel destek için yönlendirmeliyiz?

1. Grup olarak katılımcılara sorun: *Bir kişiyi ne zaman profesyonel destek için yönlendirmeliyiz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Kişi duygusal olarak çok sıkıntılıysa ve desteğiniz yeterli değilse
- Kişi ciddi duygusal ihtiyaçlar veya ciddi kötü düşünceler hakkında konuşmaya başlarsa ve duygusal durumu hakkında endişelenirseniz
- Şiddet belirtileri gözlemlederseniz veya kişi sizinle evinde meydana gelen istismar veya şiddet hakkında konuşursa
- Kişi size tecavüze uğradığını veya cinsel saldırıya uğradığını söylerse, polis veya hastaneden acil bakım almaya ihtiyacı vardır.



RESİM 14



RESİM 15



RESİM 16

Şunları söyleyin

Ne yazık ki, bazı insanlar evlerinde ve toplumlarında şiddete maruz kalır. Araştırmalar bize kriz olaylarından sonra toplumlarda öfke ve şiddetin arttığını söylüyor. Destekçiler olarak bunun farkında olmamız ve bizimle yaşadıkları şiddeti paylaşabilecek insanları destekleyebilmemiz önemlidir.



Soru: Aile içi şiddet nedir?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Aile içi şiddet nedir?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Aile içi şiddet, vurma, yumruklama, tekmeleme, tokatlama gibi fiziksel şiddeti içerir. Bu genellikle bir erkek tarafından bir kadına, başka bir erkeğe veya bir çocuğa karşı yapılır. Kardeşler arasında da ortaya çıkabilir.
- Aile içi şiddet, tecavüz veya cinsel saldırı da dâhil olmak üzere cinsel istismarı da içerir.
- Aile içi şiddet psikolojik istismar, duygusal istismar ve tacizi içerir. Bunlar arasında bağırlı olmak veya olumsuz isimler takılması, hareketlerin veya faaliyetlerin başka bir kişi tarafından kontrol edilmesi, bir kişinin kendini tehdit altında hissetmesine yol açan davranışlar ve mağdurun kendinden şüphe duymasını sağlamak olabilir.
- Aile içi şiddet, başka bir kişinin mali durumunu, satın alımlarını ve paralarını nasıl, ne zaman ve neden kullandıklarını kontrol etmek gibi finansal istismar olaylarını içerir.



Tartışma yönergeleri – Birisi aile içi şiddet yaşadığını açıklarsa ne yapmalısınız?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Birisi aile içi şiddet yaşadığını açıklarsa ne yapmalısınız?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Dikkatle ve kendini vererek dinlemelisiniz.
- Telefonda veya sanal olarak konuşuyorsanız, güvende olduklarını ve konuşmak için güvenli bir zaman olduğunu teyit edin.
- Onlara inanın.
- Paylaştıkları için teşekkür edin ve onları mümkün olan en iyi şekilde destekleyeceğinize dair güvence verin.
- Bundan sonra ne yapmak istedikleri hakkında bir fikirlere olup olmadığını sorun.
- Onları, paketinizde listelenen ilgili Aile İçi Şiddet ve/veya Ev İçi Şiddet kaynaklarına yönlendirin



RESİM 17

Konu 7: Felaketin etkisinden kurtulma

Amaç: Başkalarına yardım ederken öz bakımın önemi konusunda katılımcı bilincini geliştirmek.

Önemli mesajlar

- İyileşme uzun bir süreç olabilir, ancak çoğu insan iyileştiğinde daha güçlü olur.
- İyileşme sırasında üzgün, kızgın, bunalmış, gururlu, şanslı gibi birçok farklı duygu hissetmek normal ve olağandır.
- İyileşmeniz için arkadaşlarınızın ve ailenizin yardımını kullanın, onlarla konuşun ve birlikte zaman geçirin.
- Keyif alacağınız şeyleri yapmaya yeniden başlayın.

Zaman: 10 dakika

Malzemeler: Resim kartları, 2, 3, 4, 19'dan 21'e.

Şunları söyleyin

Felaketler ve diğer krizler insanlar ve toplumları üzerinde karmaşık ve uzun vadeli etkilere sahiptir. Tüm toplumlar farklıdır, ancak birçok toplumun genel olarak benzer deneyimlere sahip olacağını yaşananlardan biliyoruz.

Örneğin, bir felaketten veya başka bir krizden sonra oldukça olumlu hissetmek normaldir, insanlar hızlı bir şekilde toparlanıp yaşamlarını yeniden kurabileceklerini ve çok sayıda yardımın mevcut olacağını hissedebilirler. Ancak, bir süre sonra, insanlar kendilerini felaketten hemen sonra olduğundan daha kötü hissetmeye başlayabilirler. Yorgunluk ve hüsrans hissi duyarlar. Yardıma gelen insanlar dağılıbilir ve toplum ne yapacağını bilemeyen bir durumda kalabilir.

Bir felaketle başa çıkmak ve etkisinden sıyrılmak uzun zaman alabilir. İyileşme "inişli-çıkışlı" bir yolculuk gibi olabilir. İnsanlar bir gün iyi duygularla "moralleri yükselmiş", ertesi gün kötü duygularla "morali bozuk" hissedebilirler. Bu kafa karıştırıcı olabilir.

İnsanların iyileşmeleri ve esenliklerine dikkat etmeleri için kendilerine zaman vermeleri yararlı olabilir. Çoğu insan bir süre sonra iyileşir ve iyileştiğinde daha güçlü olur, tekrar bir felaket veya zor zamanla karşılaştıklarında daha hazırlıklı olurlar.



RESİM 18

▶ Tartışma yönergesi – Bu resimlerde ne görüyorsunuz?

1. Gruba 2, 3 ve 4 numaralı resimleri gösterin.
2. Katılımcılara grup olarak sorun: *Bu resimlerde ne görüyorsunuz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Adam ağlıyor
- Adam kızgın görünüyor
- Kadın şok olmuş görünüyor

Şunları söyleyin

Felaketler şok edicidir ve eşyalarımızı, evlerimizi, komşularımızın evlerini ve hatta sevdiklerimizi bizden alabilir. İnsanların birçok farklı hisse ve duyguya sahip olması normaldir. Hiçbir şey kaybetmediğiniz için nasıl başa çıktığınız veya şanslı olduğunuz konusunda gurur duyarak iyi hissetmek kadar, kötü – üzgün, kızgın, sinirli – hissetmek de normal bir duygudur. İnsanları duygularını hissetmeleri ve yas tutmaları için kendilerine zaman tanımaya teşvik etmek yararlıdır.

▶ Tartışma yönergesi – Bu resimde ne görüyorsunuz?

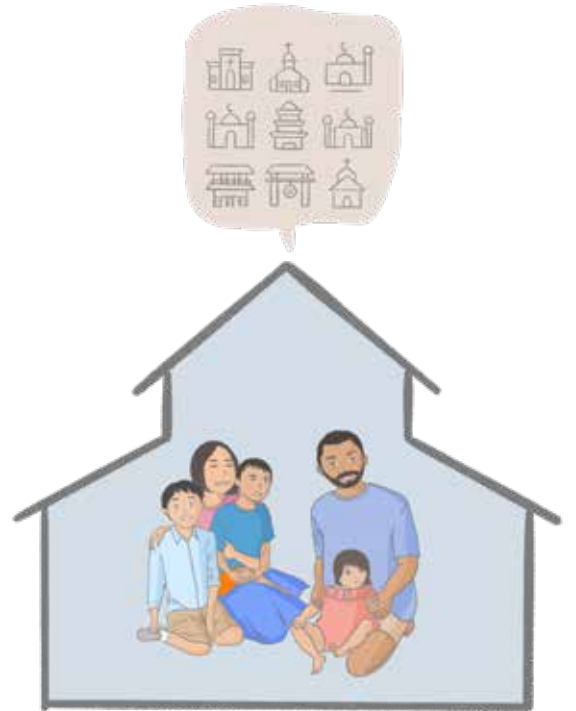
1. Gruba 19 numaralı resmi gösterin.
2. Grup olarak katılımcılara sorun: *Bu resimlerde ne görüyorsunuz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Toplum merkezinde/ibadet yerinde bir aile

Şunları söyleyin

İnsanlar kendilerini hazır hissettiklerinde, deneyimlerini paylaşmaları ve önemseyen biriyle başlarına gelenler hakkında konuşmaları, neler olduğunu anlamalarına ve geleceğe bakmalarına yardımcı olabilir. Konuşmak, insanların kendilerinin ve ailelerinin iyileşmesine yardımcı olmak için ne yapmaları gerektiğini planlamalarına yardımcı olabilir. Bu aynı zamanda insanların kendilerini daha kontrollü hissetmelerine yardımcı olabilir.



RESİM 19

▶ **Tartışma yönergesi – Bu resimde ne görüyorsunuz?**

1. Gruba 20 ve 21 numaralı resimleri gösterin.
2. Katılımcılara grup olarak sorun: *Bu resimlerde ne görüyorsunuz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Kadınlar konuşuyor ve gülüyor
- Aile oyun oynuyor

Şunları söyleyin

Aileniz ve arkadaşlarınızla sosyalleşmek, insanların yaşadıklarını paylaşmalarına yardımcı olur. Hoşlandığınız ve normalde size zevk veren şeyleri yapmak, kendinizi tekrar iyi hissetmenize yardımcı olmak için önemlidir. İnsanları desteklerken onları hoşlandıkları aktivitelere katılmaya teşvik edebilir, böylece iyileşmelerini sürdürmelerine yardımcı olabiliriz.




RESİM 20



RESİM 21


Resim 8: Stres konusunda harekete geçin

 **Amaç:** Hem kendimiz hem de başkalarında stresin fiziksel ve duygusal göstergelerini katılımcı olarak anlamak.

Önemli mesajlar

- Stres sağlığını, iş ve aile hayatınızı ciddi şekilde etkileyebilir.
- Stres belirtilerini göz ardı etmeyin, bunlar vücudunuzun dinlenmenizi ve kendinize bakmanızı söyleme şeklidir.
- Dinlenme ve keyifli aktiviteler stresi yenmenin en iyi yoludur.

 **Zaman:** 10 dakika

 **Malzemeler:** Resim kartları 2, 21'den 25'e.

Şunları söyleyin

Stres normaldir, vücudumuzun tehlikeye karşı doğal bir şekilde yanıt vermesidir. Stres zorlu zamanlarla başa çıkmamıza yardımcı olabilir. Adrenalin gibi stres hormonları daha hızlı koşmamıza veya daha güçlü olmamıza yardımcı olur, böylece tehditlerden kurtulabiliriz. Stres aynı zamanda bilgi alma, iletişim kurma ve karar verme şeklimizi de etkileyebilir.

Stres uzun süre devam ettiğinde, fiziksel ve psikolojik sağlığımıza zararlı olabilir ve ilişkilerimizi etkileyebilir. İyi uyumamızı engelleyebilir, hasta olma olasılığımızı artırabilir, kilo almamız veya kilo vermemize neden olabilir. Stres beynimizi de etkiler - bazı şeyleri iyi hatırlamayız ve karar vermek zor gelir.



RESİM 2



RESİM 22



RESİM 23

▶ Tartışma yönergeleri – Bu resimde ne görüyorsunuz?

1. Gruba 2, 22 ve 23 numaralı resimleri gösterin.
2. Katılımcılara grup olarak sorun: *Bu resimlerde ne görüyorsunuz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Sırtı ağrıyan bir adam; Uyumakta zorlanan bir adam; Şok olmuş gibi görünen biri.

Şunları söyleyin

İnsanların yaygın stres belirtilerini bilmeleri yararlı olabilir. Bunlar fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtileri olan stres belirtilerini de içerir.

Stresin fiziksel belirtileri şunlardır:

- uyku problemleri
- baş ağrıları
- kas gerginliği/vücut ağrısı
- hızlı kalp atışı
- mide bulantısı

Duygusal ve davranışsal stres belirtileri şunlardır:

- başkalarından uzaklaşmak – insanlarla birlikte olmak istememek
- şok – şaşkın, boş ifadeli yüz, ne söyleyeceğini bilmemek veya konuşmayı zor bulmak
- irkilme – yüksek seslerde irkilme, titreme
- anksiyete – çok endişeli veya korkmuş olmak



RESİM 24

▶ Tartışma yönergeleri – Bu resimde ne görüyorsunuz?

1. Gruba 9 ve 24 numaralı resimleri gösterin.
2. Grup olarak katılımcılara sorun: *Bu resimlerde ne görüyorsunuz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Sağlıklı yemek yiyen bir aile
- Danışmanla konuşan bir kişi

Şunları söyleyin

Sevdiklerimizle zaman geçirmek veya gerekirse bir profesyonelle konuşmak, sorunları ve stresi yönetmemize ve genel esenliğimizi güçlendirmemize yardımcı olabilir.



RESİM 9

▶ Tartışma yönergeleri – Başka hangi şeyler daha iyi hissetmemize yardımcı olur?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Başka hangi şeyler daha iyi hissetmemize yardımcı olur?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Bir arkadaşınız, aileniz veya başka bir güvenilir kişi gibi şefkatli ve güvendiğiniz biriyle başınıza gelenler hakkında konuşmak
- Aile ve arkadaşlarla sosyalleşme
- Normalde hoşlandığınız şeyleri yapmak size zevk verir

▶ Tartışma yönergeleri – Kendinize bakmak ve stresinizi azaltmak için ne yapabilirsiniz?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Kendinize bakmak ve stresinizi azaltmak için ne yapabilirsiniz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Ara verin ve dinlenin
- Sağlıklı beslenin
- Egzersiz yapın
- Günlük rutinlerinize geri dönün
- Stresinizi kendiniz azaltamıyorsanız, yaşadıklarınız hakkında danışman gibi bir profesyonelle konuşun



Konu 9: Çocukların iyileşmesini destekleme

Amaç: Çocuklarda stresin temel belirtilerine ve çocukların bir felaketten kurtulmalarının nasıl destekleneceğine dair katılımcı anlayışını geliştirmek.

Önemli mesajlar

- Çocukların da tıpkı yetişkinler gibi bir felaket veya travmatik olaydan sonra strese girmesi normaldir.
- Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri gerekir. Ebeveynlerin ve bakıcıların çocukları rahatlatması ve çocukların kendilerini güvende ve emniyette hissetmelerine yardımcı olmaları gerekir.
- Çocukların korkularını ve endişelerini paylaşmaları gerekir. Ebeveynlerin ve bakıcıların dinlemeleri ve paylaşılanların normal olduğu konusunda çocuklara güvence vermeleri ve onlara bakmak için orada olduklarını söylemeleri gerekir.
- Rutin tekrarlanan düzenler çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur, bir aile olarak felaketten önce yaptığınız her zamanki faaliyetleri birlikte yapmaya devam etmeye çalışın.

Zaman: 10 dakika

Malzemeler: Resim kartları 25'den 27'ye.

Şunları söyleyin

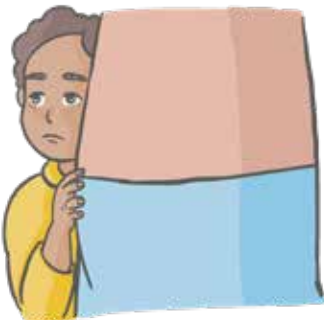
Yetişkinler gibi çocuklar da stres ve sıkıntı yaşarlar. Bununla birlikte, çocuklarda stres ve sıkıntı belirtileri farklıdır. Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri, önemsenmeleri ve endişelerini paylaşabilmeleri gerekir.

Tartışma yönergeleri – Bu resimlerde ne görüyorsunuz?

1. Katılımcılara 26, 27 ve 28 numaralı resim kartlarını gösterin.
2. Katılımcılara grup olarak sorun: *Bu resimlerde ne görüyorsunuz?*

Yanıtlar şunları içerebilir:

- Karnı ağrıyan bir çocuk
- Ebeveynine tutunan bir çocuk
- Yatakta anne babasıyla uyuyan bir çocuk



RESİM 25



RESİM 26



RESİM 27

▶ Tartışma yönergeleri – Çocuklar stresli olduklarını nasıl gösterir?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Çocuklar stresli olduklarını nasıl gösterir?*

Katılımcıları şu gibi yanıtları vermeleri için teşvik edin:

- Yetişkinlerin aksine çocuklar size, "Stresli hissediyorum," diyemeyebilirler.
- Bunun yerine fiziksel belirtiler gösterebilirler:
 - Karın ağrısı veya baş ağrısından şikâyet etmek
 - Yemek yemek istememek
- Farklı davranmaya başlayabilirler:
 - İyi uyumamak
 - Kolayca ağlamak
 - Agresif olmak veya çabucak öfkelenmek
 - Korku içinde olmak
 - Ebeveynlerine / bakıcılarına yapışıp kalmak ve her zaman yakın olmak istemek
 - Diğer çocuklarla konuşmak veya oynamak istememek
 - 'Geriye doğru gidiyor' gibi görünebilirler - ebeveynleriyle aynı yatakta uyumak, yatağı ıslatmak gibi küçük bir çocukken yaptıkları davranışlara dönmek
- Çocuklar stres belirtileri göstermekle oynamak ve eğlenmek arasında hızlı bir geçiş yapabilirler. Çocukların travmatik bir olaydan sonra bile oynaması normaldir ve kederli olmadıkları anlamına gelmez.





Tartışma yönergeleri – Ebeveynler ve bakıcılar çocukları nasıl destekleyebilir?

1. Katılımcılara grup olarak sorun: *Ebeveynler ve bakıcılar çocukları nasıl destekleyebilir?*

Katılımcıları şu gibi yanıtları vermeleri için teşvik edin:

- Çocukları arkadaşlarıyla oynamaya teşvik edin.
- Çocuklarınızın korkularını dinleyin ve onları rahatlatın.
- Saygıyla dinleyin, çocuklarla korktukları için alay etmeyin.
- Çocukları olanlar hakkında sorular sormaya teşvik edin ve onlara felaketi anlamalarına ve bir dahaki sefere bir şey olduğunda kendilerini güvende tutmak için neler yapabileceklerini bilmelerine yardımcı olacak bilgiler verin.
- Onlarla oynayın ve birlikte keyifli, eğlenceli şeyler yapın.
- Çocukları her zamanki aktivitelere dâhil edin ve birlikte yemek yemek, birlikte okumak, aileyi ziyaret etmek gibi aile alışkanlıklarını sürdürün. Düzen, hayatın normal ve güvenli hissedilmesine yardımcı olur.
- Yemek istememek: Ailece birlikte yemek yemeye çalışın, ebeveynler çocukları yemeye zorlamamalı, yemek saatlerini eğlenceli ve rahatlatıcı hale getirmeye çalışmalı, iyi bir örnek olmalı ve yemek saatlerinde iyi beslenmelidir.
- Uyku problemleri: Yatmadan önce egzersiz yapmadan biraz sakin bir zaman geçirmek, yatakta hikâye anlatmak, sarılmak gibi uyku düzeni faaliyetleri çocukların daha iyi uyumasına yardımcı olabilir.



Konu 10: Bak, Dinle, Bağlantı kur



Amaç: Katılımcıları psikolojik ilk yardımın “Bak, Dinle, Bağlantı kur” ilkeleriyle tanıştırmak.

Önemli mesajlar

- Psikolojik ilk yardım, bir psikososyal destek yaklaşımıdır
- Psikolojik ilk yardım yaklaşımına rehberlik eden üç temel eylem seti vardır: BAK, DİNLE ve BAĞLANTI KUR



Zaman: 10 dakika



Malzemeler: İsteğe bağlı *Psikolojik İlk Yardım: Avustralya’da felaketten etkilenen insanlara destek verme* (İngilizce), Avustralya Kızılhaç internet sitesine bakınız

Şunları söyleyin

Psikososyal destek faaliyetleri çeşitlidir ve farklı şekillerde uygulanabilir. Geniş kapsamlı iletişim mesajlarından grup desteğine ve bire bir etkileşimlere kadar değişebilir. Psikolojik ilk yardım, acil durumlar sırasında veya kısa bir süre sonrasında en sık kullanılan psikososyal destek yaklaşımıdır. Özellikle büyük ölçekli acil durumlarda faydalıdır. Psikolojik ilk yardım ilkeleri, sıkıntı yaşayan insanlarla etkileşimimize rehberlik edebilir ve bu konuda psikososyal destek sağladığınız zamanlarda düşünmenize yardımcı olur. İlkeler: Bak, Dinle, Bağlantı kur. Üç ilkeyi hatırlamanıza yardımcı olmak için kısa bir oyun oynayacağız.



Etkinlik yönergeleri – Bak, Dinle, Bağlantı kur

1. Gruptan ayağa kalkmasını isteyin (masalarında iken kalkmalarında sorun yok).
2. Gruba “Simon diyor ki” oyununu oynayacağınızı söyleyin. Herkesin oyunu bilip bilmediğini sorun.
3. Ancak gruba bu defa oyunun, BAK, DİNLE VE BAĞLANTI KUR eylemleriyle ilgili olacağını söyleyin
4. Eylemleri önce siz göstererek örnek olun: BAK: eliniz gözlerinizin üzerindeyken uzağa bakın, DİNLE: el kulakta, BAĞLANTI KUR: kol kola girme hareketi yapın.
5. Rastgele “Simon diyor ki... BAK”, “ Simon diyor ki... DİNLE ” veya “Simon diyor ki... BAĞLANTI KUR ” diyerek seslenin ve hangi katılımcıların doğru hareketleri yaptığını izleyin.
6. Bazı çağrılarda, hareketten önce “Simon diyor ki”yi eklediğinizden emin olun. “Simon diyor ki” dememenize rağmen yaptığınız hareketi taklit eden katılımcılar oyundan çıkacaktır.
7. İnsanları gafil avlamak için oyunu giderek hızlandırın!

Şunları söyleyin

Bunların her biri ne anlama geliyor? BAK, yardımcılarının güvenliği ve desteğe en çok ihtiyaç duyabilecek kişileri belirlemek ve önceliklendirmek anlamına gelir. PFA yardımcılarını, bunu yapmak için ne olduğu hakkında bilgi toplamalı ve değerlendirme yapmalıdır: Kimin yardıma ihtiyacı var, eğer güvenliyse, insanların temel ve pratik ihtiyaçları var mı ve hangi duygusal tepkileri gözlemliyorsunuz. DİNLE, yardımcılarının zor durumdaki insanlarla onlara yaklaştıkları ve onlarla etkileşime başladıkları andan itibaren iletişim kurma şeklini ifade eder. Son olarak BAĞLANTI KUR, yardımcının bilgi vermesi ve insanların temel ihtiyaçlarla ilgilenmelerine ve durumlarıyla başa çıkmak için ihtiyaç duydukları kaynaklara erişmelerine yardımcı olması açısından pratik sonuçlara sahiptir.

Destekleyici malzemeler

Aşağıdaki bölümde oturumunuzda kullanabileceğiniz ve katılımcularınıza dağıtabileceğiniz malzemeler yer almaktadır. Bunlar arasında her bir konudaki tartışmayı destekleyecek resim kartları, yönlendirme yolları ve katılımcularınıza verilecek el ilanlarını nerede bulacağınız hakkında bilgiler bulunur.

Yönlendirme yolları

Genellikle psikososyal destek sağladığımız kişilerin diğer hizmet sağlayıcılarının yardımına ihtiyacı olacaktır. Bu, pratik veya finansal yardım, akıl sağlığı desteği veya diğer özel hizmetler olabilir. Bu hizmetleri sağlayan kurumlar ve kuruluşlar toplumlar arasında değişebilir, bu nedenle yerel toplumunuzda hangi hizmetlerin mevcut olduğunu kontrol etmek önemlidir.

Aşağıdaki şablon, katılımcılarınızın faydalanabilecekleri hizmetlerden ve kişileri kime yönlendirebileceklerinden haberdar olmalarına yardımcı olabilmemiz için yerel hizmet sağlayıcılarınızın adlarını ve iletişim bilgilerini belirleyebileceğiniz bir bölüm içerir. Adli Yardım ve Aborijin Hukuk Hizmetleri gibi bazı önemli hizmetler eyalet tabanlıdır, bu nedenle eyaletiniz veya bölgenizle ilgili bilgileri araştırmanız gerekir.

Şablonun ilk sayfasında ulusal destek hatları için numaralar bulunur, ikinci sayfada bölgenizle ilgili hizmetleri eklemeniz için bir bölüm vardır.

Dâhil edilecek hizmet türleri:

- Akıl sağlığı ve esenlik desteği
- Yerel pratisyen hekim
- Yerel Aborijin Toplumunu Kontrollü Sağlık Örgütü
- Yerel sağlık kliniği ve/veya hastane
- Ev içi ve aile içi şiddet hizmetleri
- Mali yardım hizmeti
- Toplum desteği ve hizmetleri sağlayan devlet kurumları
- Toplum grupları, spor kulüpleri, erkek kulübeleri
- Hukuki yardım
- Mülteciler ve sığınmacılar için hizmetler

Ulusal yönlendirme yolları

Acil durumlarda, 000'dan polis, itfaiye veya ambulans çağırın.

Örgüt	Hizmet türü	İletişim bilgileri	İnternet sitesi
Yaşam Hattı	Kriz desteği	13 11 14	lifeline.org.au
BeyondBlue	Anksiyete, depresyon ve stres desteği	1300 22 4636	beyondblue.org.au
1800RESPECT	Cinsel saldırı, ev içi, aile içi şiddet danışmanlık hizmeti	1800 737 732	1800respect.org.au
Ulusal Borç Yardım Hattı	Finansal danışmanlık	1800 007 007	ndh.org.au
Çocuk Yardım Hattı	5 ile 25 yaş arası için telefon danışmanlığı	1800 55 1800	kidshelpline.com.au
Erkekler Yardım Hattı (MensLine)	Erkekler için telefon ve çevrimiçi danışmanlık	1300 789 978	mensline.org.au
Engelli insanlar - Avustralya	Engelli kişiler için bilgi ve yönlendirme	1800 422 015 Teleyazıcı: 1800 422 016	pwd.org.au
Avustralya Tecavüz ve Ev İçi Şiddet Merkezleri	Avustralya'da cinsel saldırı yaşayan veya cinsel saldırı riski altında olan herkes için her gün 24 saat telefon ve çevrimiçi kriz danışmanlığı hizmeti	1800 211 028	rape-dvservices.org.au

Bilgilendirme broşürleri ve bilgi sayfaları

Avustralya Kızılhaçı, insanların felaketlerin ve diğer krizlerin psikososyal etkileri altında iken yollarını bulmalarına yardımcı olmak için bir dizi bilgi malzemesine sahiptir. Bunlar arasında etkilenen kişi ve toplumlar için malzemelerin yanı sıra felaketten etkilenen toplumlarla çalışan insanlar ve kurumlar için malzemeler de yer almaktadır. Bu malzemelerden bazıları çeşitli dillerde mevcuttur. Bu malzemelerden bazılarının bilgi oturumlarınızda katılımcılara dağıtılmak üzere hazır olması yararlı olabilir. Bu malzemeler, katılımcılarınızın felaketlerin psikososyal etkileri hakkında daha fazla bilgi edinmelerine ve ayrıca insanları yararlı bilgilere ulaşmalarına yardımcı olabilir.

Bu malzemeler Kızılhaç internet sitesinde bulunabilir:

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities

İyi iletişim ipuçları

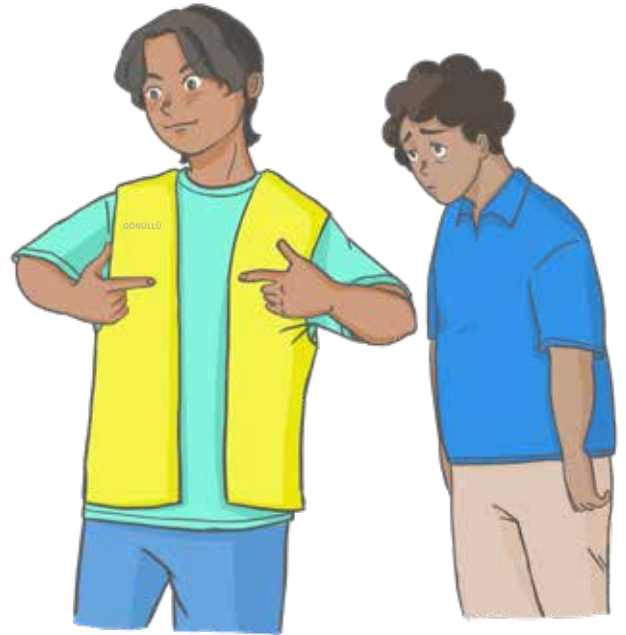
Yapılması gerekenler:

- Dürüst ve güvenilir olun.
- İnsanların kendi kararlarını verme hakkına saygı gösterin.
- Kendi eğilimleriniz ve önyargılarınızın farkında olun ve onları bir kenara koyun.
- İnsanlara, şimdi yardımı reddetseler bile, gelecekte de yardıma erişebileceklerini açıkça belirtin.
- Uygunsa gizliliğe saygı gösterin ve kişinin hikâyesini gizli tutun.
- Kişinin kültürünü, yaşını ve cinsiyetini göz önünde bulundurarak uygun şekilde davranın.
- Konuşmak için sessiz bir yer bulmaya çalışın ve dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirin.
- Kişinin yakınında kalın, ancak yaşına, cinsiyetine ve kültürüne bağlı olarak uygun bir mesafeyi koruyun.
- Dinlediğinizi bilsinler; örneğin, başınızı sallayın ya da uygun sesler çıkarın.
- Sabırlı ve sakin olun.
- Varsa, gerçeklere dayanan olgusal bilgi sağlayın. Bildikleriniz ve bilmedikleriniz konusunda dürüst olun. "Bilmiyorum, ama bunu sizin için öğrenmeye çalışacağım," diyebilirsiniz.
- Bilgiyi kişinin anlayabileceği şekilde verin; bilgileri basit tutun.
- Nasıl hissettiklerini ve size anlattıkları evlerinin kaybı veya sevilen birinin ölümü gibi kayıpları veya önemli olayları anladığınızı belli edin.
- "Çok üzgünüm. Bunun sizin için çok üzücü olduğunu tahmin edebiliyorum."
- Kişinin güçlü yönlerini ve kendilerine nasıl yardım ettiğini anladığınızı belli edin.
- Sessizliğe izin verin.



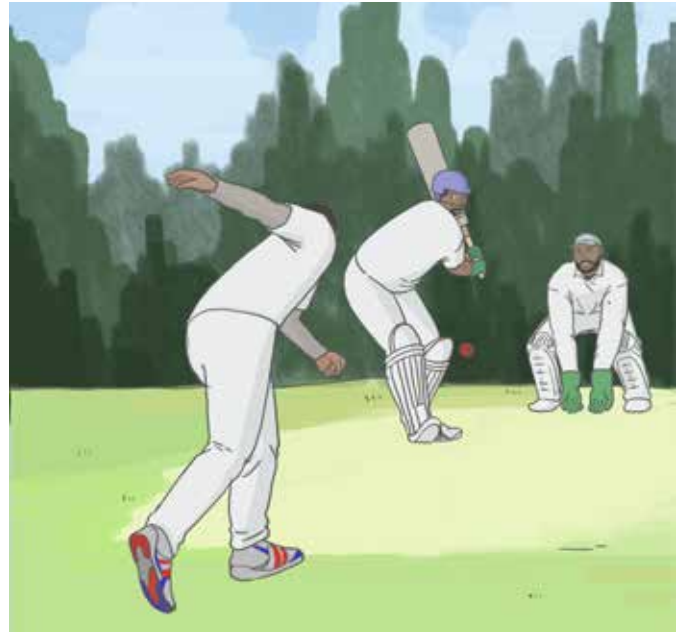
Yapılmayacaklar

- Yardım eden kişi olarak kurduğunuz ilişkiyi istismar etmeyin.
- Kişiye yardım ettiğiniz için karşılığında para ya da iyilik istemeyin.
- Tutulmayacak sözler veya yanlış bilgi vermeyin.
- Yeteneklerinizi abartmayın.
- İnsanları yardım almaya zorlamayın ve müdahaleci ya da itici olmayın.
- İnsanlara hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmayın.
- Kişinin hikâyesini başkalarıyla paylaşmayın.
- Birine hikâyesini anlatması için baskı yapmayın.
- Birinin hikâyesini bölmeyin veya telaş etmeyin (örneğin, saatinize bakmayın veya çok hızlı konuşmayın).
- Uygun olduğundan emin değilseniz kişiye dokunmayın.
- Ne yapıp yapmadıklarını ya da nasıl hissettiklerini yargılamayın. Şunları söylemeyin: "Böyle hissetmemelisin," ya da "Hayatta kaldığın için kendini şanslı hissetmelisin."
- Bilmediğiniz şeyleri uydurmayın.
- Çok teknik terim kullanmayın.
- Onlara başkasının hikâyesini anlatmayın.
- Kendi dertleriniz hakkında konuşmayın.
- Kişinin tüm sorunlarını çözmeniz gerekiyormuş gibi düşünmeyin ve davranmayın.
- Kişinin gücünü ve kendine bakabilme duygusunu elinden almayın.
- İnsanlar hakkında olumsuz ifadelerle konuşmayın (örneğin, onlara "deli" veya "kaçık" demeyin).



Esenliğe Giden 5 Yol

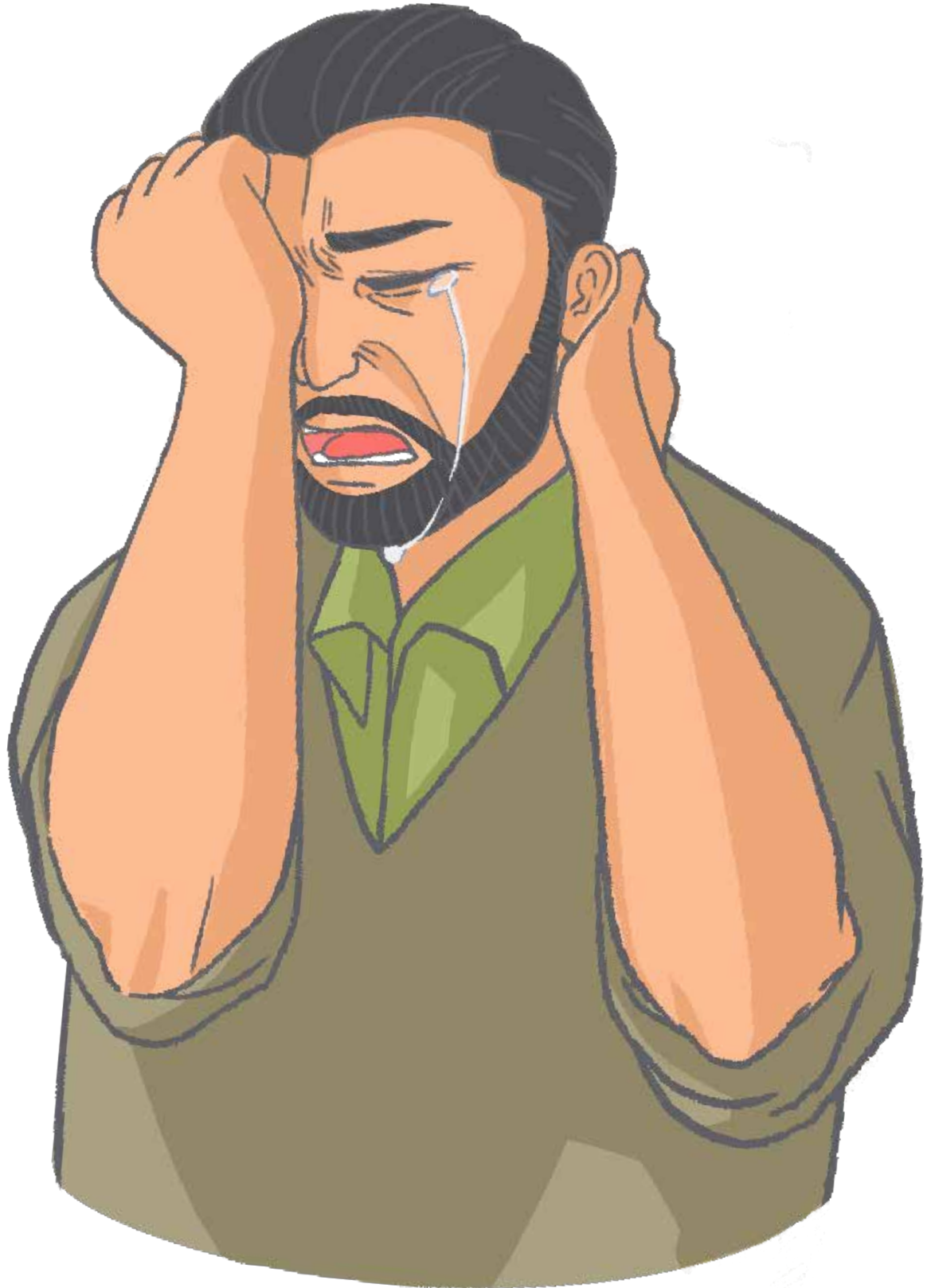
- **Dikkat edin.** Etrafınızdaki şeyler için durup düşünmek ve fark etmek için bir dakikanızı ayırmak, rahatlamanıza ve çevrenizle bağ kurmanıza yardımcı olur.
- **Aktif olun.** Fiziksel aktivite vücudumuz ve aklımız için iyidir. Vücudunuzu hareket ettiren ve kalbinizi pompalayan her şey önemlidir!
- **Öğrenmeye devam edin.** Meraklı olmak ve yeni beceriler kazanmak beyninizi çalıştırın: Yeni şeyler deneyin!
- **Bağlantı Kurmak.** Bir gülüşü paylaşmak ve arkadaşlarımız ve ailemizle vakit geçirmek, kendimizi toplumlarımızın bir parçası hissetmemize yardımcı olur.
- **Özverili olmak.** Zamanınızı verirken cömert olun, bir komşunuzaa veya gönüllüye yardım edin. Nazik olmak ve başkaları için bir şeyler yapmak sadece onlara yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.





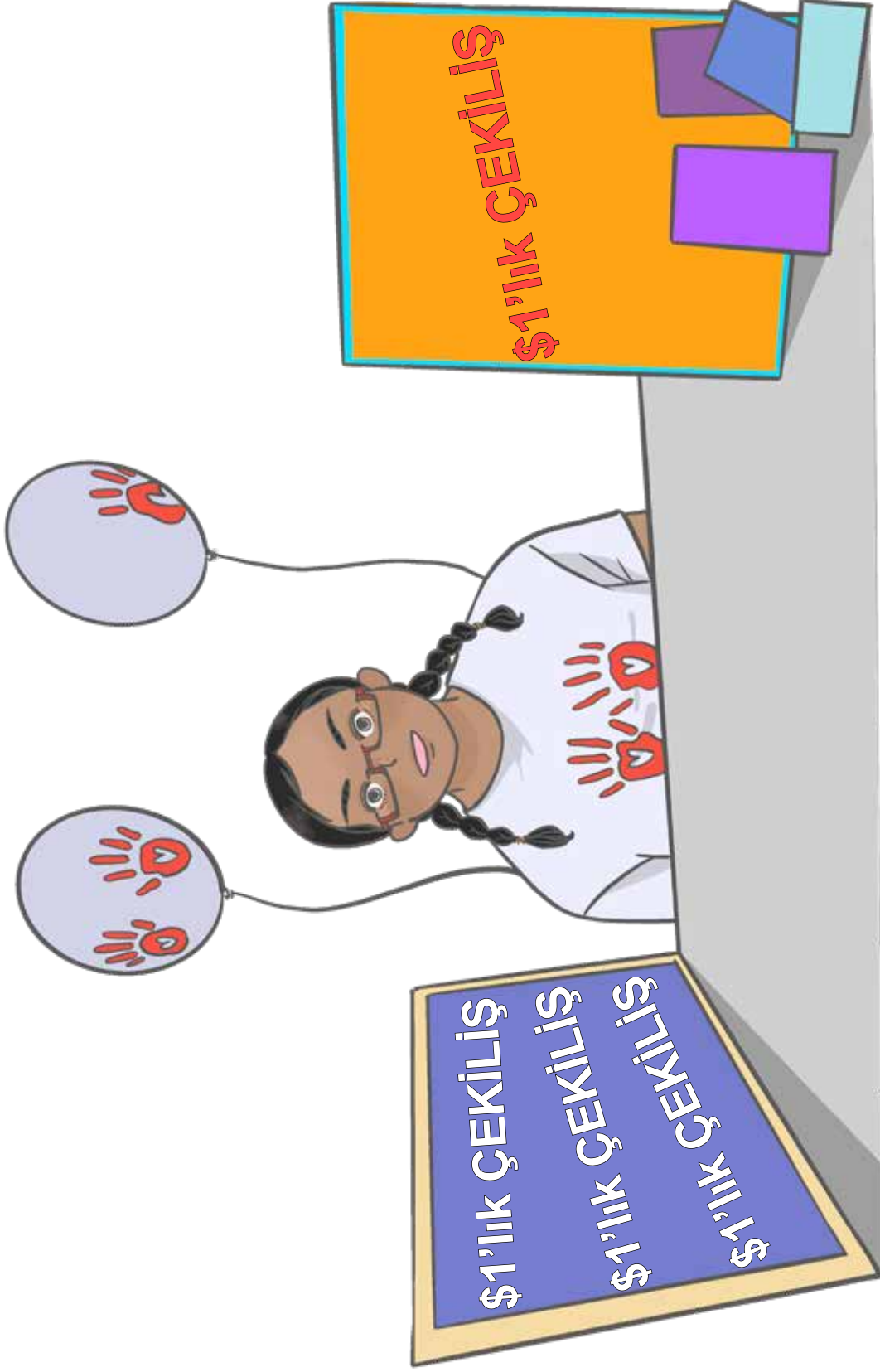








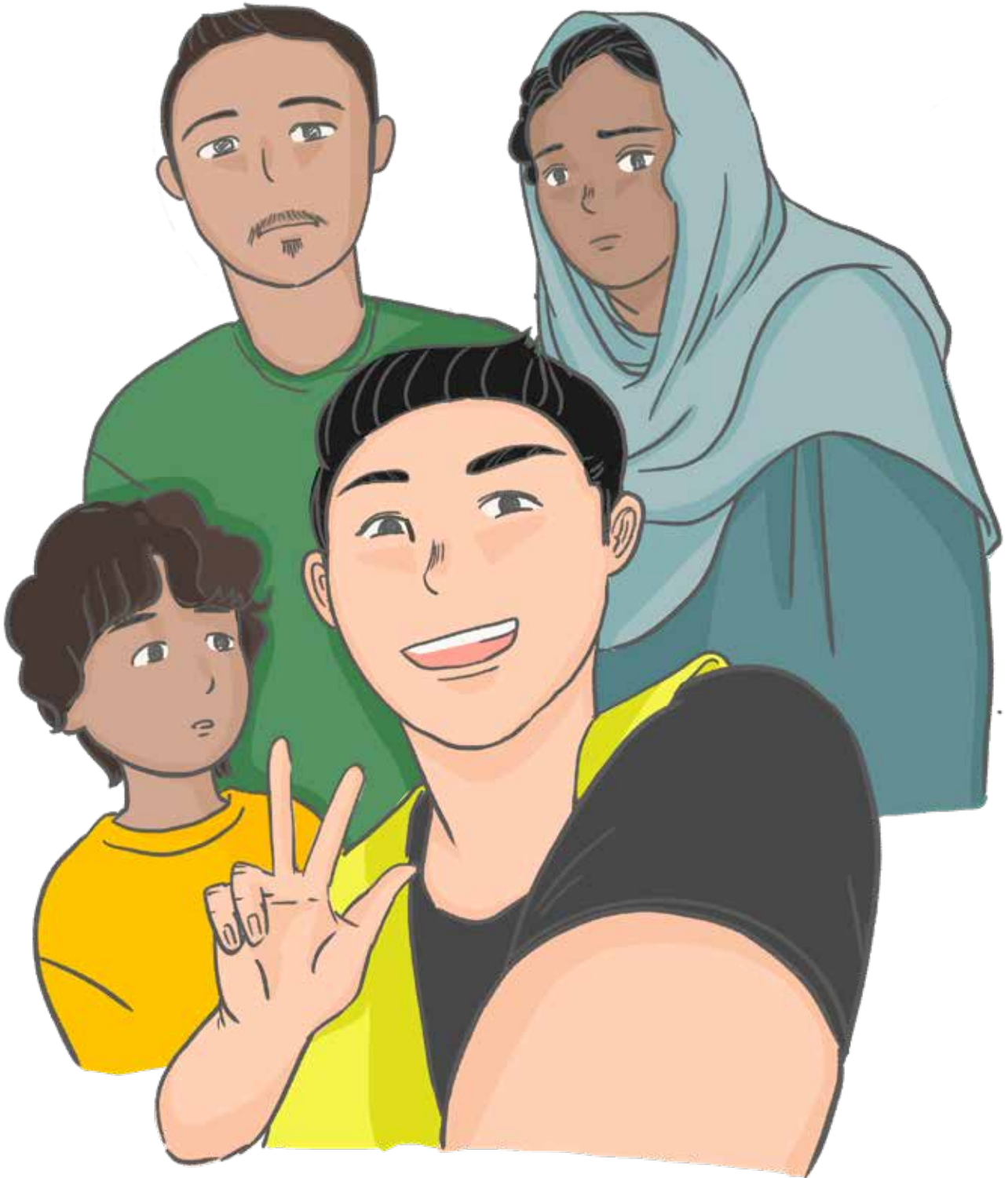


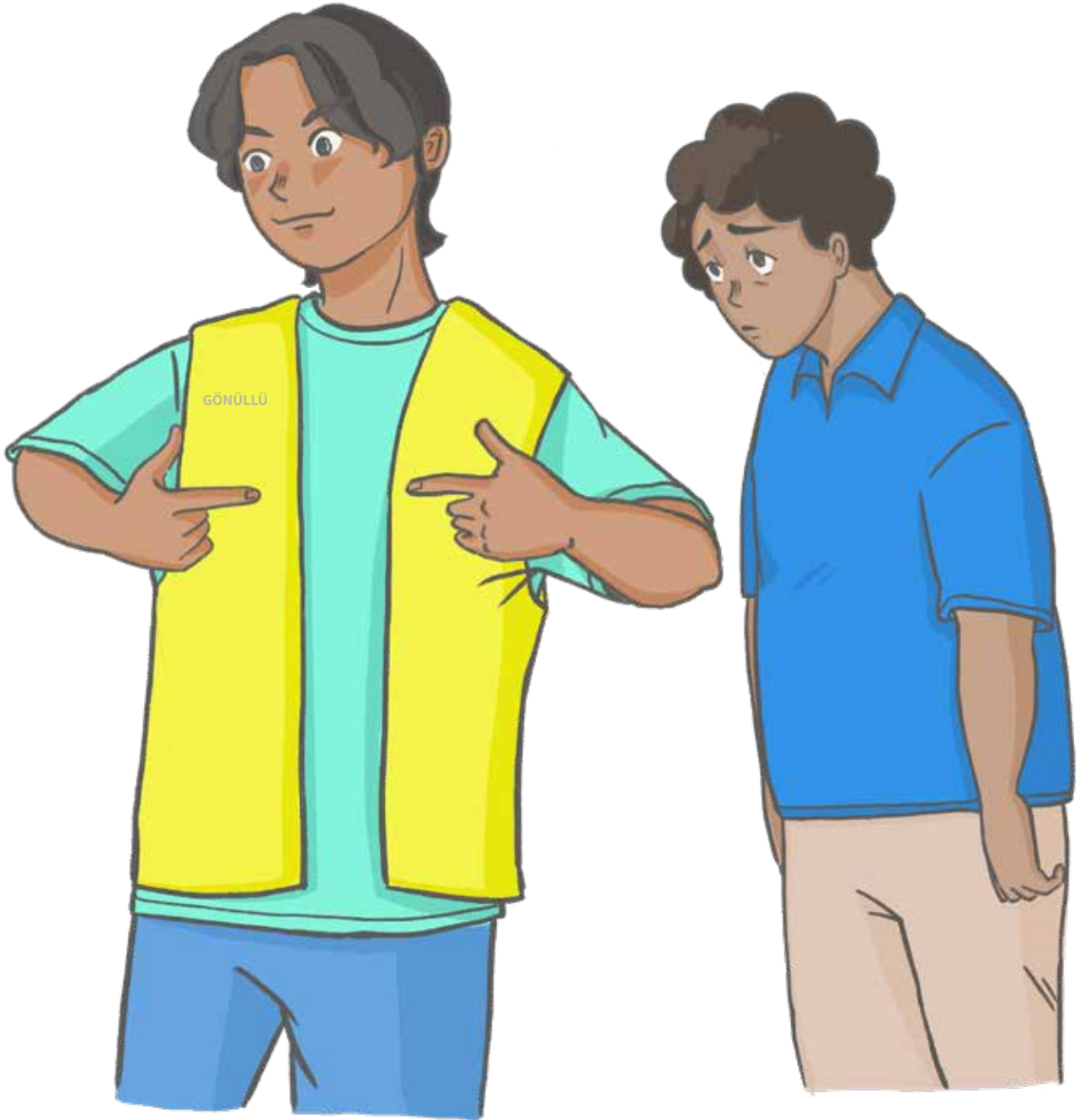




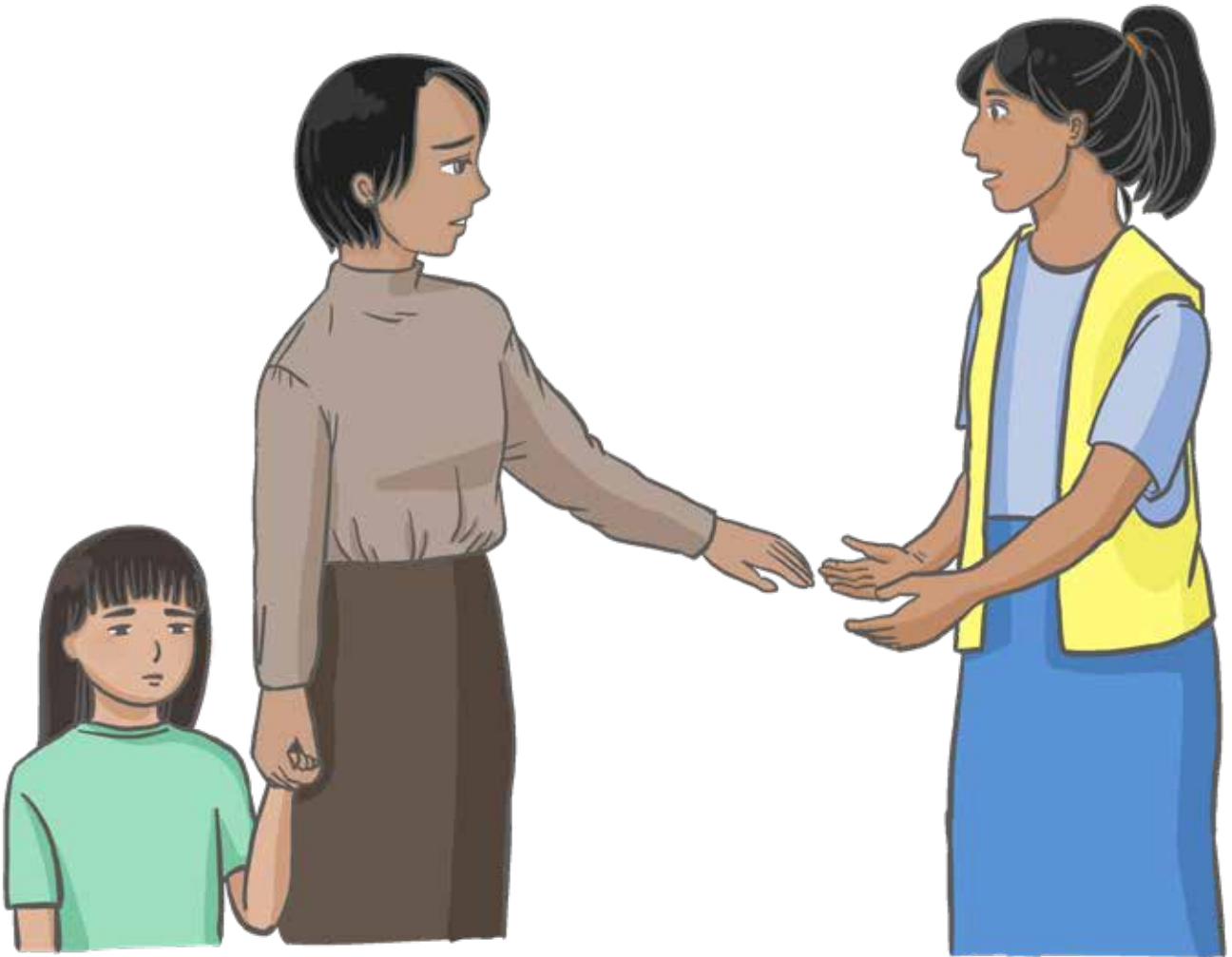








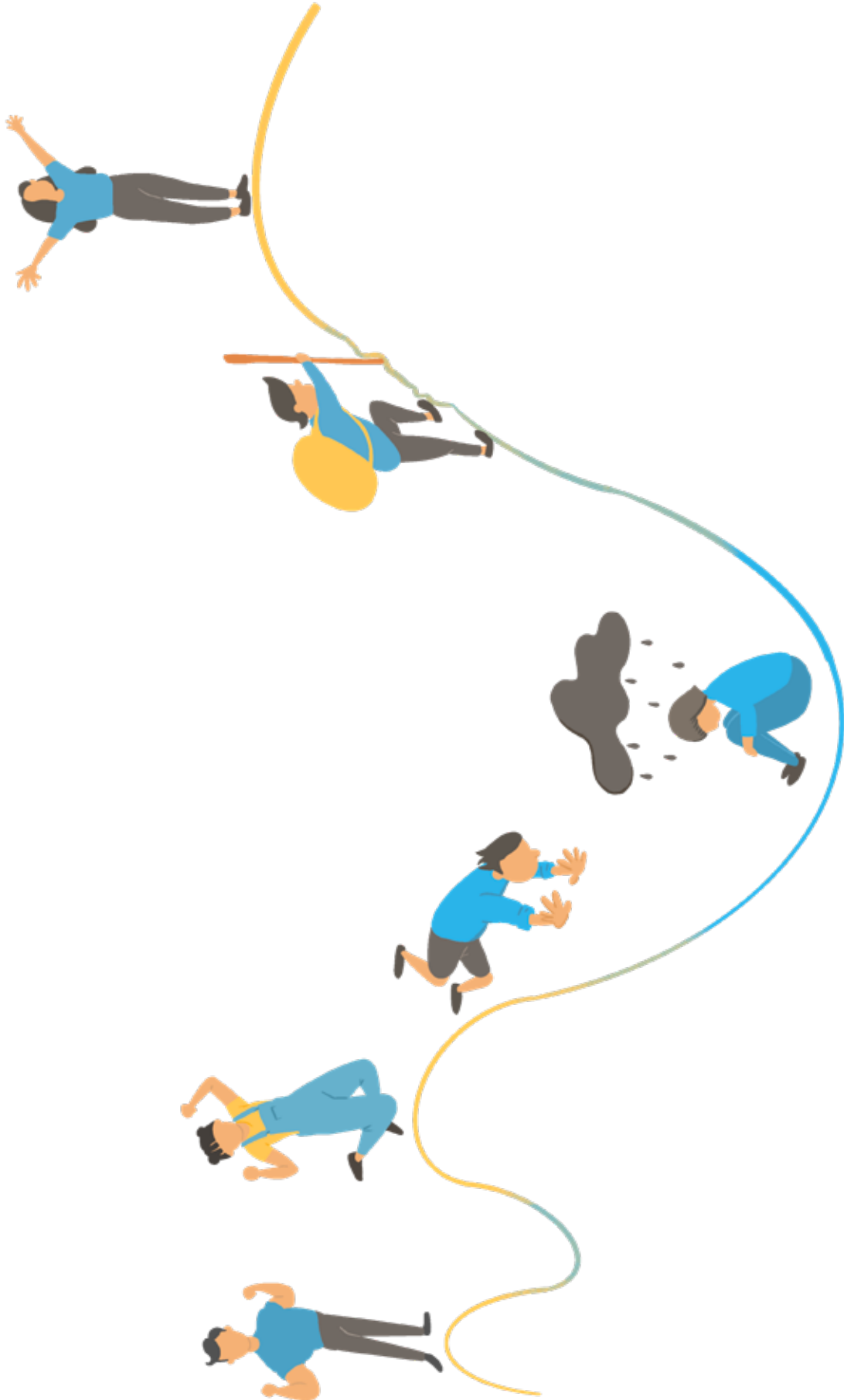


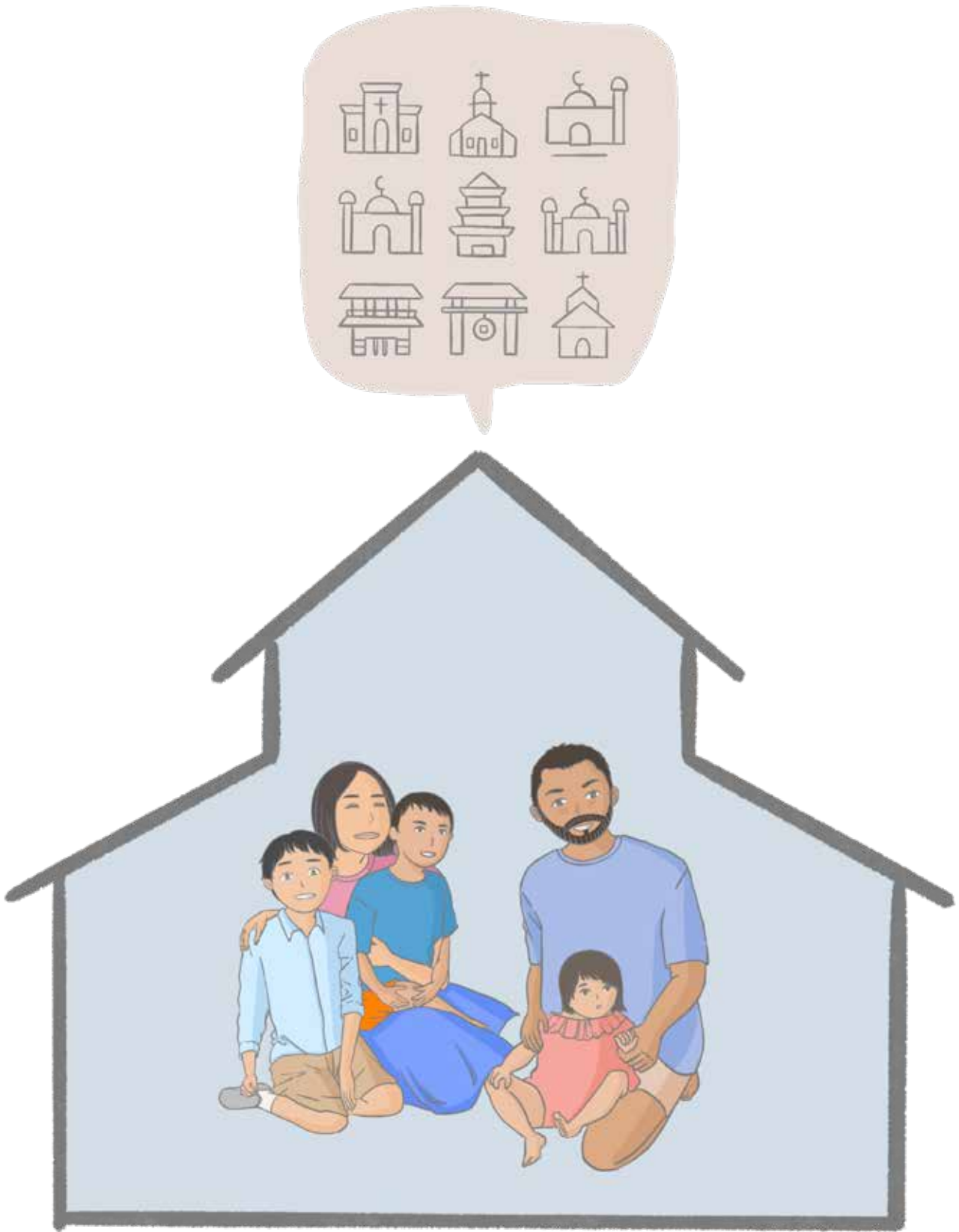




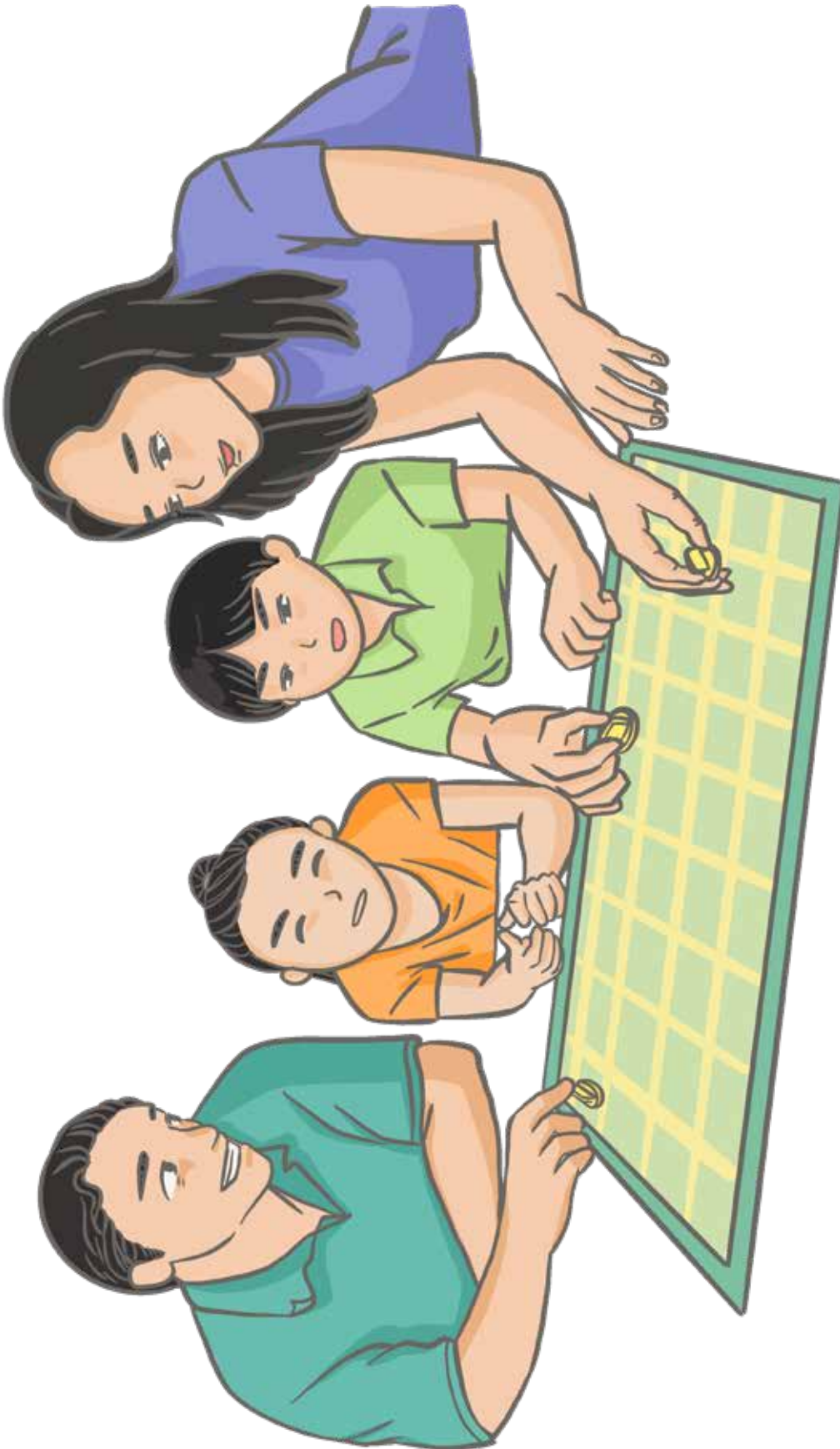






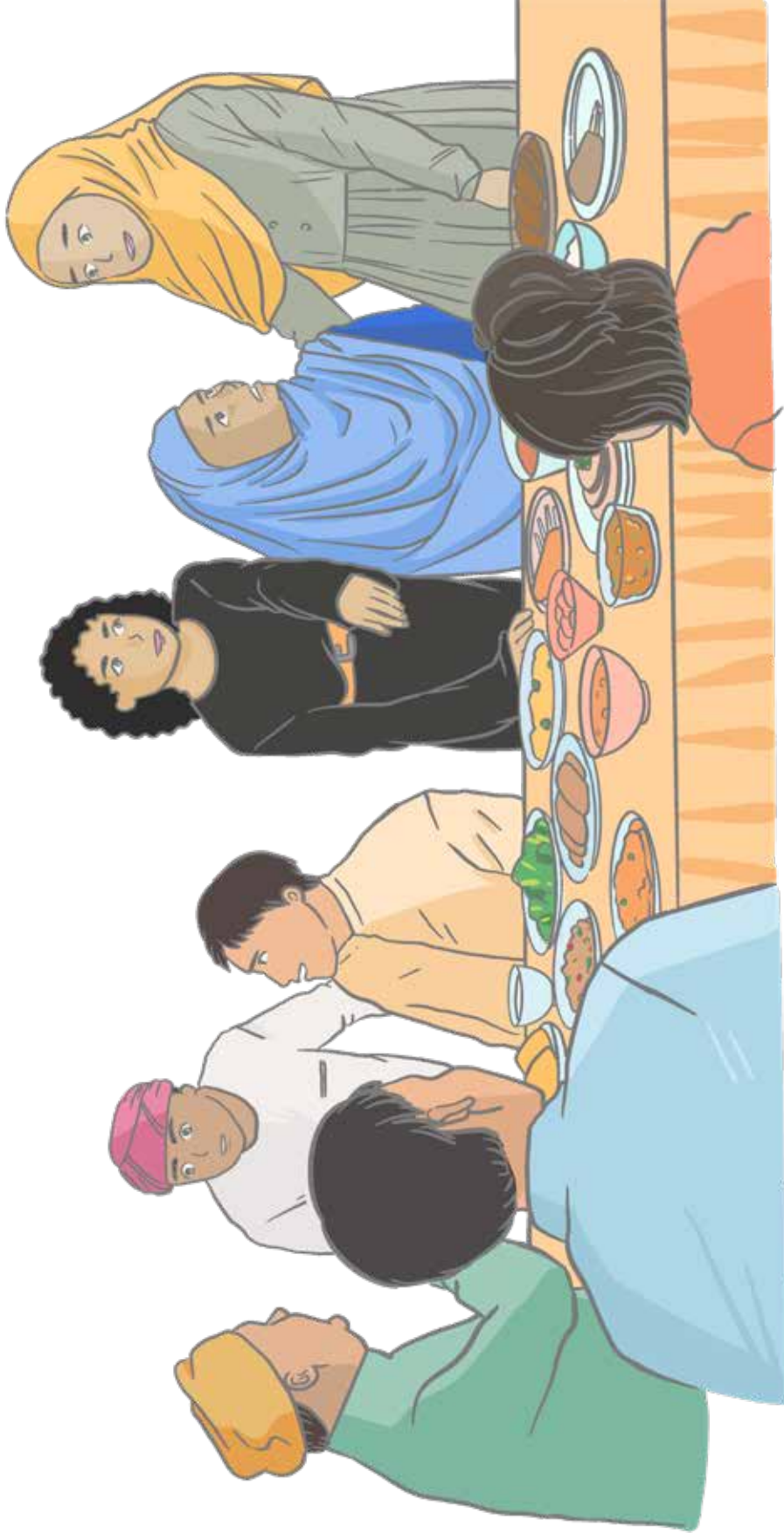


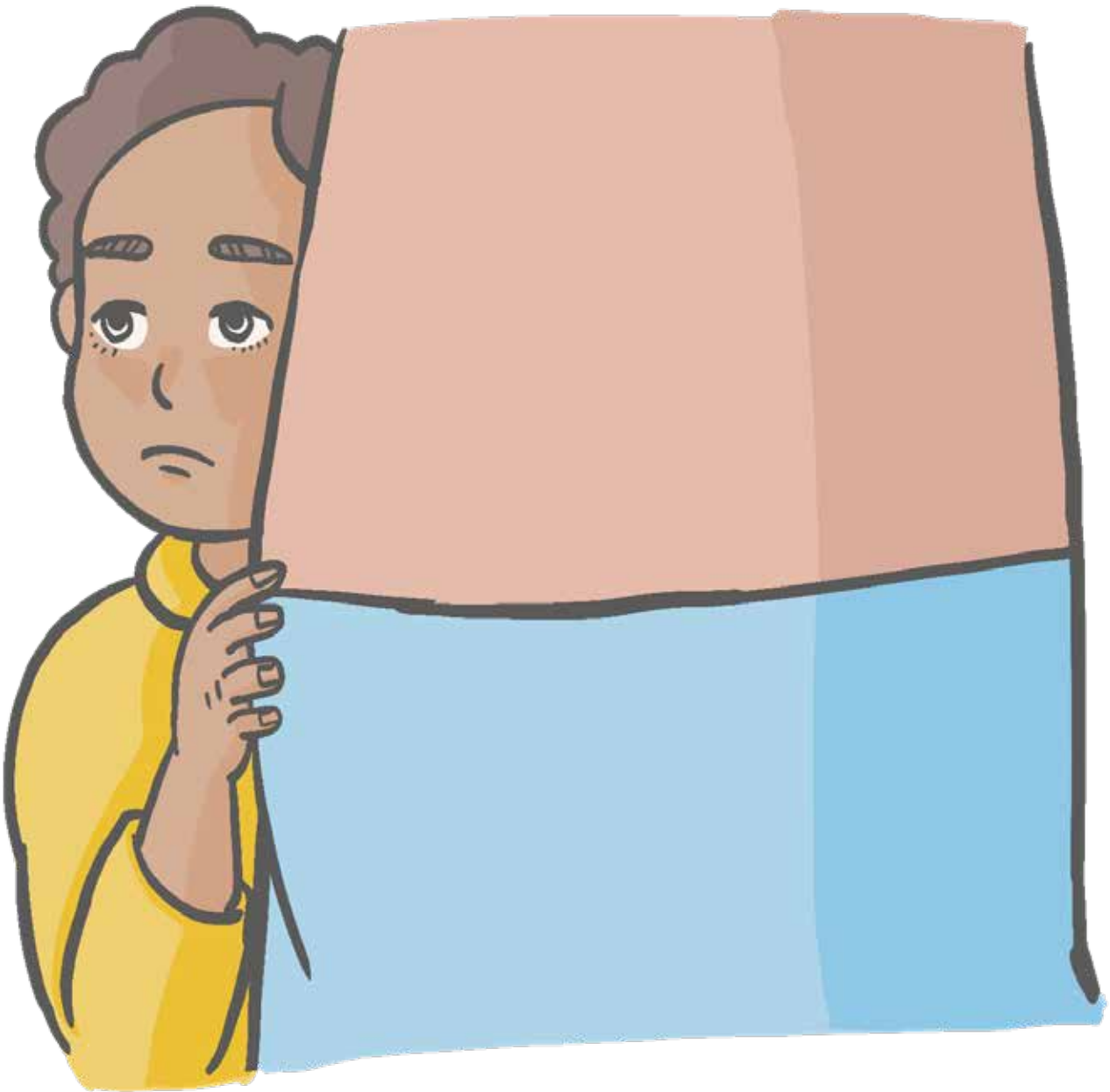


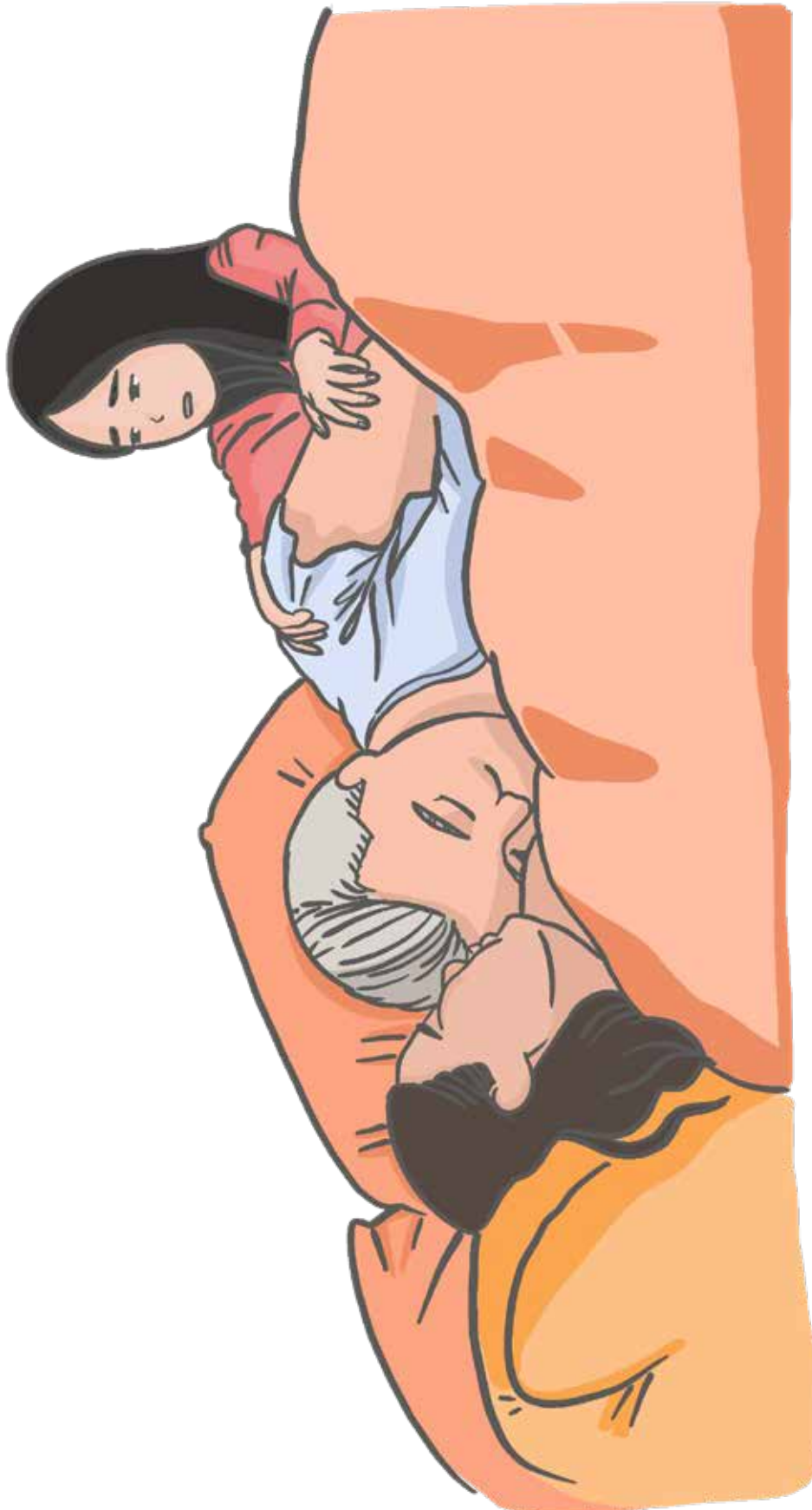














İnsanlık için harekete geçin

Avustralya Kızılhaçı (Australian Red Cross)
Ulusal Ofis (National Office)
23-47 Villiers Street
North Melbourne VIC 3051

redcross.org.au