

ACIL MÜDAHALE ÇALIŞANLARI VE GÖNÜLLÜLERİ İÇİN BİR KILAVUZ

İçindekiler

Çalışanları
Destekleyen Bir Çalışan Olmak

Stresle Başa Çıkma Yolları

Bu içerik bir IFRC dokümanıdır ve NHUMAN tarafından çevrilmiş ve düzenlenmiştir. Tüm hakları sahiplerine aittir.

ÇALIŞANLARI DESTEKLEYEN BİR ÇALIŞAN OLMAK

- Başkalarını dinleyin.
- Çatışmaları sürdürmeyin ve başkalarıyla her gün bağlantı kurduğunuzdan emin olun.
- Kişisel bakım planınızı yazın.
- Meslektaşlar arasında güven geliştirin.
- Bir iş arkadaşınız kendisi veya başkaları için tehlikeli davranışlarda bulunuyorsa, onu yardım aramaya teşvik edin ve gerekirse bir danışmana yönlendirmeye istekli olun.
- İş sorumlulukları bunaltıcıysa, ekip çalışması yaparak yardım teklif etmeye ve birbirinizin iş yükünü paylaşmaya çalışın.



STRESLE BAŞA ÇIKMAK



STRES NEDİR?

Stres, mevcut kaynakları aşan herhangi bir fiziksel, duygusal veya ruhsal taleptir.

Kritik Bir Olaya Bağlı Stres

Bir kişiye fiziksel veya psikolojik olarak zarar veren veya aniden tehdit eden beklenmedik ve şiddetli bir olayın neden olduğu durum.

Biriken Stres

Afetlerin veya acil durumların ardından kademeli olarak hissedilebilir. Yaşam koşulları, siyasi ortam, tekrar eden ve zorlayıcı görevler veya mağdurların acılarını yakından deneyimlemekle ilgili olabilir.

STRESİN NEDENLERİ

- Yetersiz hazırlık ve brifing
- Kolektif bir krizin parçası olmak
- Stresli durumlara uzun süre maruz kalma
- Fiziksel olarak zor, yorucu ve tehlikeli görevler
- Kronik yorgunluk
- Bir görevle veya birden çok görevle başa çıkmada yetersiz hissetmek
- Ahlaki ve etik ikilemlerle yüzleşmek
- Destek sisteminizden ayrı olmak
- Başkaları tarafından desteklenmediğini hissetmek
- Net olmayan, yetersiz veya tutarsız denetim

Kritik Bir Olaya Bağlı Stres Nedenleri

- Bir aile üyesinin ölümü
- İş arkadaşlarının ölümü
- Karmaşık bir acil durum veya doğal afet durumunu deneyimleme
- Birden fazla ölüme maruz kalma
- Doğrudan ve/veya dolaylı tehditler



STRES BELİRTİLERİ

- Uyku güçlükleri
- Verimsizlik
- Düşüncesiz davranışlar
- İzolasyon
- Güvenlik ve fiziksel ihtiyaçları ihmal etme
- Antisosyal davranış
- Kendi kendini tedavi etme (alkol, tütün, kafein veya uyuşturucu)
- Konsantre olamama
- Kronik yorgunluk
- Somatik belirtiler (sık mide ağrısı, baş ağrısı, aşırı kilo kaybı veya kilo alımı, göğüs ağrısı)
- Kronik kaygı duyguları

STRESİ ÖNLEME VE STRES YÖNETİMİ

Çalışan Kişisel Bakımı

- Başlıca stres faktörlerini tanımlayın.
- Başkalarına yardım ederken kendinize iyi bakın.
- Stresin acil müdahale çalışmalarının doğasında olduğunu anlayın.
- Dinlenmek ve rahatlamak için zaman ayırın.
- Derin nefes alma, rahatlama, meditasyon, dua, fiziksel aktivite, müzik, kitap okuma, mizah ile ilgilenme gibi stres yönetimi tekniklerini uygulayın.
- Sağlıklı yemekler tüketin.
- Egzersiz yapın
- Mümkünse, fazla çalışmaktan ve uzun çalışma saatlerinden kaçının.
- Kendi kendinize ilaç vermekten kaçının (alkol, uyuşturucu vb.).
- Başkalarını dinleyin ve destekleyin.
- Yaşadığınız olaylar ve tepkileriniz hakkında konuşun.
- Ekip ruhunu sürdürün ve koruyun.
- Gerçekçi iş beklentileri geliştirin.
- Evde arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişiminizi sürdürün.
- Destek ve danışmanlık isteyin.
- Ekip üyeleriyle kritik bir olaya bağlı stresin sorgulamasına katılın.




YÖNTEMLERİNİ KEŞFET

Stresle başa çıkmak için
aşağıdaki sorulara kişisel
cevaplarınızı yazın:


- Tespit ettiğiniz stres etkenleri nelerdir?
- Hangi stres giderme yöntemlerini kullanabilirsiniz?
- Kendinize taahhüt ettiğiniz yeni stres giderme yöntemleriniz neler?



Psikolojik Saęlık ve Güvenlik Çözümleri.

 worknhuman.com

 /worknhuman

 /worknhuman

 /company/worknhuman

 /worknhuman

NHUMAN
— WORK AND HUMAN

Adalet Mah. Manas Bulvarı No:39 Folkart Towers B
Kule Kat:31 Bayraklı/İzmir

+90 535 624 90 35

www.worknhuman.com

info@nhumandanismanlik.com