



BASIC PH - BAŞ ETME YÖNTEMİ

Savaşlar, doğal afetler gibi can kaybı ile sonuçlanan toplumsal krizlerle karşı karşıya kalmış kişilerle yapılmış çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Araştırmacılar ciddi bir kriz yaşamış olan kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir.

Bu modellerden biri Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş olan BASIC PH- (6 D) modelidir.

BASIC - PH (6 D) adı verilen modelde bireyin baş etme kaynakları altı boyutta incelenir. Bu boyutlar şunlardır:

- B - (Belief) Değer
- A - (Affect) Duygu
- S - (Social interaction) Dayanışma
- I - (Imagination) Düş
- C - (Cognition) Düşünce
- PH - (Physical) Davranış

B -Değer : İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Örneğin; her kültürde, tehlikeli anlarda yardım ve yol gösterme ihtiyacını ifade eden dualar kullanılır. Savaş durumlarında "vatanseverlik" değeri ve ülke güvenliği, ailede bir can kaybı yaşandığında ailenin bir arada tutulmasına ilişkin değerler kimilerini güçlü kılar. Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güven ve inancıdır. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.

A - Duygu : Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülererek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir. Çocuklara yaşadıkları olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için fırsat sağlamak onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Duyguların ifade edilmesi bir çok nedenle önemlidir:



Duyguları ifade etmek gerginliği ve endişeyi azaltır. Çocuklar yaşadıklarının hikayesini tekrar tekrar anlatarak olayla ilgili bir kontrol hissi kazanırlar. Diğer çocukların yaşadıklarını ve duygularını duymak kendi endişe ve korkularında yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlar. Duyguların paylaşımı ile çocuklar arasındaki etkileşim artarak kendi aralarında bir güven ve dayanışma havası oluşur. Çocukların yaşadıkları felaketle ilgili resimler çizmelerini sağlamak duyguların ifadesinin ilk adımı olabilir. Daha sonra çizilen şeyler hakkında konuşmanız kendi duygularını anlamalarını ve paylaşmalarını kolaylaştırır.

S - Dayanışma: Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.

I - Düş: Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, rüyalar ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Oyun çocuğun en etkin baş etme aracıdır. Bu nedenle psikososyal destek çalışmalarında yönlendirilmiş hayal, oyun, masal, drama ve canlandırma gibi etkinlikler yer alır. Yaşanan krizin özelliğine bağlı olarak çocukların bu olayı tekrar tekrar oyunla canlandırmalarına izin verilmelidir. Bu oyunlar krizin türüne göre itfaiyecilik, ambulans şoförlüğü, kurtarma çalışmaları, doktorculuk, bina inşa etme veya yıkma hatta cenaze oyunu olabilir. Kuklalar ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar. Oyunlar sırasında çocuklarla başlarından neler geçtiği ve duyguları hakkında konuşmaya çalışılır.

C - Düşünce: Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek yas tutma ve iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

PH -Davranış: Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Tehlike karşısında hayatta kalma değeri taşıyan "savaş / kaç" tepkisi travma sonrasında da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar.



Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren açık hava oyunları etkili bir baş etme aracı olabilir. Bu nedenle psikososyal yardım çalışmalarında çok sayıda çocuğun bir arada oyun oynamasına fırsat sağlayan açık hava etkinliklerinin düzenlenmesine dikkat edilmelidir. Fiziksel oyunlar ve etkinlikler çocukların duygularını boşaltmalarına katkıda bulunur. Oyunlar sırasında kurulacak (sarılma, el ele tutuşma, kucaklaşma gibi) fiziksel yakınlıklar çocuklara güven ve rahatlama sağlar.

Her birey; 6 baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahiptir. Ancak kişiler bu baş etme kanallarından sadece birkaçını kullanır. Travma geçirmiş kişilere yardım ederken en sık kullandığı baş etme kanalını belirleyip, müdahale bu kanala uygun olarak yapılabilir. Kişi ne kadar çok sayıda baş etme kanalını kullanılabiliyorsa, iyileşmesi o kadar çabuk gerçekleşebilir. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal destek çalışmalarındaki etkinlikler planlanırken mümkün olduğunca her baş etme kanalını harekete geçiren etkinliklere yer verilmesinde yarar vardır.

Basic PH Uygulama Örneği

Yönerge: Herkesin daha önce yaşadıkları zor durumları düşünerek kendilerinin kullandıkları baş etme kanallarını fark etmeleri ve başka kanalların da farkına varmaları sağlanır.

| | DÜŞÜK | ORTA | YÜKSEK |
|---------------|-------|------|--------|
| B-İNANÇ | | | |
| A-DUYGULAR | | | |
| S-SOSYAL | | | |
| I-İMAJİNASYON | | | |
| C-DÜŞÜNCE | | | |
| PH-FİZİKSEL | | | |