

Soma Faciası hk.

Soma'da meydana gelen maden faciasında hayatını kaybeden maden emekçilerine rahmet, başta aile ve yakınları olmak üzere tüm halkımıza sabır, güç ve metanet diliyor, yaralıların bir an önce fiziksel ve ruhsal sağlıklarına kavuşmasını umut ediyoruz.

Değerli Medya Mensupları,

Zor koşullarda görevinizi hakkıyla yapmak için verdiğiniz fedakârca emeğin farkındayız ve doğru bilgi ve habere ulaşmamızı sağlamadaki değerli katkılarınız için minnettarız. Toplumsal krizlerde, doğal afetlerde ve son yaşadığımız türde facialarda, daima sahada sizlerle omuz omuza çalışıyoruz. Toplum ve kamu yararı için, ortak insani ve ahlaki değerlerle hizmet veriyoruz. Bu işbirliğini daha etkin kılmak için, gündeme dair toplumsal ruh sağlığı açısından önemli ve anlamlı bulduğumuz noktaları birkaç başlık altında sizlerle ve sizler aracılığıyla kamuoyuyla paylaşmak arzusundayız.

İşbirliğiniz için teşekkür ederiz.

Türk Psikologlar Derneği
Genel Merkez Yönetim Kurulu

Medya Mensuplarına Öneriler

- TV yayın akışlarının değiştirilmesi, eğlence programları, yarışma ve dizilerin tercihen yayımlanmaması daha sağlıklı olacaktır. Bunların yerine gündeme dair doğru bilgilerin ve haberlerin ağırlığının arttırılması, bu haberlerin mutlaka travma, kayıp ve yas süreçlerine dair psikososyal bilgilendirmeler ve uzman görüşleri ile birlikte sunulması faydalı olur. TV program gündemlerinin ve konuklarının da bu duyarlılıkla yeniden belirlenmesi toplumsal yası birlikte göğüslemeye çalıştığımız şu günlerde anlamlı olacaktır.

- Kesinliği teyit edilmeyen bilgiler yayımlanmaması konusunda var olan mesleki titizlik en yüksek hassasiyet düzeyinde korunmalıdır. Zira yanlış bilgilerin yayılması da en az belirsizlik ve bilgiye erişememe kadar kaosa neden olabilir; insanların kaygı ve öfke düzeyini arttırabilir.

Türk Psikologlar Derneği Genel Merkezi

Fethiye Sok. 5/1 GOP Çankaya 06680 Ankara

Telefon: +90 (312) 425 67 65

Belgegeçer: +90 (312) 417 40 59

www.psikolog.org.tr

Kütük No: 06-019-051

Türk Psikologlar Derneği kamu yararına çalışan dernek statüsünü haizdir.

- Naaş fotoğrafları ve ailelerin teşhis sürecindeki görüntüleri yayımlanmamalıdır.
- Çocukların fotoğrafları hiçbir şekilde yayımlanmamalıdır.
- Haberlerin içeriğinin sunuluş biçiminde, haberi çarpıcı kılmak adına gerçekliği dramatize eden, sansasyonel ifadelerden, manşetlerden kaçınılmalıdır. Zira, facianın ve neden olduğu kayıpların etkisi insanlar için zaten travmatik boyutlarda; haberlerin dili, üslubu ve görselleri ile insanları ve özellikle de kayıp yakınlarını daha da fazla travmatize etmemeye özen göstermek önemli bir insani ve ahlaki sorumluluk.
- Görevinin gereği olarak bölgede emek veren muhabirler, görevlerini yaparken kamuoyunun, yöre halkının ve kayıp yakınlarının duygusal durumlarını dikkate almalı, sordukları soruların kişiyi tekrar tekrar travmatize edebileceğini göz önünde bulundurmalıdır.

Bölgede Yaşayan Kayıp Yakını Ailelere Yönelik Bilgilendirme

Ölüm haberi nasıl verilmeli?

Afetlerde ve böylesi facialarda, ideal ortam koşullarından söz etmek elbette mümkün değil, durum ve koşullar ne kadarına elveriyorsa onları dikkate alabilirsiniz:

- Mümkün olabiliyorsa, ölüm haberini yüz yüze ve fazla kalabalık olmayan bir ortamda, çocuğun kendini güvende hissedeceği bir yerde, tercihen evde, çevresinde tanıdığı ve güvendiği insanların olduğu bir zamanda vermeniz daha uygundur.
- Ertelemeden konuşun. Konuşurken kısa, açık, net, somut ifadeler kullanın, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun bir dil seçin, doğanın döngüsü, bitkilerin ve hayvanların hayatlarından örnek vererek anlatmak, ölümü anlamalarına yardımcı olabilir. Birden fazla çocuğunuz varsa tercihen tüm çocuklarla aynı anda paylaşın. Sonraki ihtiyaçları yaşlarına göre değişebilir.
- 3-4 yaş ve altı çocuklar ölümün geri dönüşü olmayan bir kayıp olduğunu algılamakta zorlanabilirler. 5-6 yaşından itibaren ölümün mutlak bir kayıp olduğunu idrak etmeye başlayabilirler.
- Çocuğa ölümü anlatırken kesinlikle “uyumak”, “uzağa gitmek”, “bir yolculuğa çıkmak” gibi ifadeler kullanmayın. Bazen aileler ölüm haberini verirken zorlandıkları için, benzetme amaçlı, çocuğa ölen kişinin uyuduğunu veya uzağa gittiğini söylerler, ancak bu tür ifadeler çocuğun ölümü kavramasını zorlaştıracak gibi uyumaktan, yolculuğa çıkmaktan ya da her uyuyandan korkmaya başlaması gibi başka olumsuz ve sağlıksız sonuçlar doğurabilir.

Türk Psikologlar Derneği Genel Merkezi

Fethiye Sok. 5/1 GOP Çankaya 06680 Ankara

Telefon: +90 (312) 425 67 65

Belgegeçer: +90 (312) 417 40 59

www.psikolog.org.tr

Kütük No: 06-019-051

Türk Psikologlar Derneği kamu yararına çalışan dernek statüsünü haizdir.

- Çocukların cenaze törenlerine katılımında; öncelikle çocuğa cenaze ve defin törenin ne olduğunu, ne anlama geldiğini ve bu törende neler yapılacağını anlatın. Çocukların cenazeye katılacağı durumlarda yanlarında mutlaka tanıdıkları, güvendikleri ve duygularını anlayabilecek bir yetişkinin eşlik ediyor olmasına özen gösterin. Cenaze ve defin töreni sonrası eve yapılacak taziye ziyaretlerine onları duygusal ve zihinsel olarak hazırlayın, bu adetlerin anlamını, bir destek, dostluk, yakınlık ve dayanışma unsuru olduğunu izah etmeye çalışın.

Bir kaybın ardından yaşanan böyle bir süreçte çocuklarda belirli tepkiler gözlemlenebilir:

- Ölümü öğrendiğinde hiç tepki vermeyebilir (yok sayabilir, inkar edebilir, inanmak istemeyebilir) ya da yoğun duygusal patlamalar yaşayabilir. Bazıları duruma yüksek sesle isyan edebilir, bağırabilir, ağlayabilir, haberi veren kişiye öfkeyle vurmaya başlayabilir. Bazıları da duydukları habere o kadar tepkisiz kalırlar ki, haberi veren kişi, çocuğun söylenenleri duymadığını sanarak söylediklerini tekrar etme ihtiyacı duyabilir. Daha nadir de olsa, bazen çocuklar ölüm haberinin verilmesinin hemen ardından, konuya, duruma ve ortama aykırı gibi görünen davranışlar sergileyebilir (o anda çıkıp oyun oynamak veya ısrarla dondurma yemek istemek, lunaparka gitmek istemek gibi); bunlar sizi panikletmesin. Çocuğun böyle büyük bir kaybın gerçekliği ile yüzleşmek, bunu kabul etmek ve bununla baş etmek için, ilk şoku atlama kadar zamana ve alana ihtiyacı vardır. Zaman verin, dikkatle gözlemleyin, eşlik edin, konuşun, yanında olduğunuzu hissettirin ve onu konuşmaya veya bir yolla duygularını dışavurmaya teşvik edin.

- Kaygı ve korkularda artış gözlenebilir; buna paralel uyku bozuklukları, gece korkuları, karanlık korkusu, kabuslar vb gibi. Özellikle de sevdiklerini kaybetme korkuları yoğunlaşabilir.

- Öfke, hırçınlık, gerginlik, kolay yatışamama ve saldırgan tutum ve davranışlar artış gösterebilir.

- İçine kapanma, sessizleşme, ilgisizleşme ve kendini çevreden soyutlama gözlenebilir.

- Okula gitmek istememe, okulda ilgi, motivasyon ve başarısında düşme yaygın dışavurumlar arasındadır.

Bölgede olmasa bile toplumsal yas sürecindeki tüm halkımıza yönelik bilgilendirme

Bölgede olmasa ve doğrudan bir yakını kaybetmese bile bu topraklarda yaşayan tüm insanlar için acı ortak acı, yas toplumsal yas. Medya üzerinden bilgi ve haber akışını takip eden çocuklar ve yetişkinler için, toplumsal ruh sağlığı adına koruyucu, önleyici ve destekleyici olabilecek noktalar şöyle özetlenebilir:

Çocuklara ve Ailelere Yönelik Bilgilendirme

- Bilgi verin, ne olduğunu anlatın; soyut kavramlardan kaçının, basit, somut ve çocuğun yaşına uygun, anlaşılır kelimeler kullanın.

Türk Psikologlar Derneği Genel Merkezi

Fethiye Sok. 5/1 GOP Çankaya 06680 Ankara

Telefon: +90 (312) 425 67 65

Belgegeçer: +90 (312) 417 40 59

www.psikolog.org.tr

Kütük No: 06-019-051

Türk Psikologlar Derneği kamu yararına çalışan dernek statüsünü haizdir.

- Üzüntünüzü, acınızı ifade edin, toplum olarak hepimizin üzgün olduğunu da ifade edin, anlamasına yardımcı olmaya çalışın; bunu yaparken güven verici olmayı ihmal etmeyin.
- Varsa sorularını yanıtlayın, size soru sorabilmeleri için fırsat verin, zaman tanıyın.
- Duygularını dışavurmalarını kolaylaştırın. Olaylarla ilgili ne hissettiklerini, onları zorlamadan sorun; onları konuşmaya, paylaşmaya teşvik edin. Ağlamasına izin verin, hiçbir şekilde “ağlama” demeyin ve “güçlü olmalısın” gibi sözler sarf etmeyin; bırakın acısını yaşasın, duygularını dışavursun. Unutmayın ki, bastırılmış duygular ve tutulmamış yaslar çocuklar için çok daha sağlıksızdır.
- Çocukların ve ailenin günlük rutinlerini olabildiğince koruyun, karışıklıktan ve düzensizlikten kaçının.
- Çocukların yanında onları ürkütebilecek, kaygılandırabilecek detayları konuşmayın.
- Çocukları TV karşısında yalnız bırakmayın; TV ve internet ortamında yayımlanan arama-kurtarma çalışmaları, naaş görüntüleri ve şiddet haberlerine kontrolsüzce maruz bırakmayın, olabildiğince uzak tutun.
- Güvende hissettirebilmeye yardımcı olabilmek için çocuklarınıza daha fazla dokunun, sarılın.
- Çocukların kendilerini ifade etme dilleri oyundur; onlara bu dönemde evde biraz daha fazla oyun ortamı sağlamaya çalışın ve bu yolla duygularını ifade etmelerine eşlik edin.

Yetişkinlere Yönelik Bilgilendirme

Süreç içerisinde yaşadıklarınızı ve hissettiklerinizi çevrenizle paylaşmaktan çekinmeyin. Bu dönemde ortaya çıkabilecek duygusal, bedensel ve davranışsal birçok tepki, “anormal bir duruma verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Bu süreçte,

- Duygu durumunuzda ani değişiklikler olabilir.
- Uyku ve iştah problemleri yaşayabilirsiniz
- Sosyal anlamda geri çekilme, ilgisizleşme hali artabilir
- Tepkisizlik, hissizlik ya da tam tersi aşırı tepkili, öfkeli ve toleranssız olma hali görülebilir
- Konsantrasyon kaybı ve motivasyonunuzda azalma işteki performansınızı azaltabilir
- Olayı hatırlatan kişi ve mekânlardan kaçınma veya oralara özellikle sıklıkla gitme arzusu dikkat çekebilir

Türk Psikologlar Derneği Genel Merkezi

Fethiye Sok. 5/1 GOP Çankaya 06680 Ankara

Telefon: +90 (312) 425 67 65

Belgegeçer: +90 (312) 417 40 59

www.psikolog.org.tr

Kütük No: 06-019-051

Türk Psikologlar Derneği kamu yararına çalışan dernek statüsünü haizdir.

- Olayı tekrar tekrar yaşama hissi olabilir, gözünüzün önünden silemediğiniz görüntüler, kulağınızda çınlayan sesler ve sözler gibi... Ya da bazen olayı veya bazı kısımlarını hatırlamakta güçlük geçebilirsiniz

- Çevreye ve kendinize yabancılaşmış gibi hissedebilirsiniz

Böylesine sarsıcı ve üzücü toplumsal olayların ardından, ilk günlerde ve ilk haftalarda bu ve benzeri belirtileri yaşamamız normal kabul edilir. Eğer yaşadıklarınız, daha uzun süre günlük hayatınızın gidişatını sekteye uğratmaya başlıyorsa ve kendi kendinize baş etme gücünüzü aşıyorsa bir ruh sağlığı uzmanından yardım ve destek almaktan çekinmeyin. Yanınızdayız ve yanınızda olacağız.

Türk Psikologlar Derneği Genel Merkezi

Fethiye Sok. 5/1 GOP Çankaya 06680 Ankara

Telefon: +90 (312) 425 67 65

Belgegeçer: +90 (312) 417 40 59

www.psikolog.org.tr

Kütük No: 06-019-051

Türk Psikologlar Derneği kamu yararına çalışan dernek statüsünü haizdir.