



# AFET DÖNEMLERİNDE TOPLUMSAL PSİKOLOJİK SAĞLIK

*İnsan toplulukları, her dönemde ve her coğrafyada bazen doğal bazen de toplumsal afetlerle yüzleşmek zorunda kalıyor. Temel olarak bu afetlerde her ne kadar öncelik fiziksel güvenliğe veriliyor olsa da onunla birlikte psikolojik sağlık da takip edilmesi gereken öncelikli ihtiyaçlardan biri.*

Dr. Ayşe Sena Sezgin

**A**fet döneminde sadece afet bölgesinde olan kişilerin değil aynı zamanda şahit olarak, seyrederek veya afetle karşılaşan yakınlarının olması dolayısıyla ikinci dereceden afetten etkilenen kişilerin de psikolojik sağlığı için yapılması gerekenler önemlidir. Afetten hem birinci hem ikinci dereceden etkilenen kişiler için küçük veya büyük, gösterilecek bütün hassasiyetlerin ve yapılacak bütün uygulamaların bugünü olduğu kadar yarının psikolojik sağlığını etkilemede ciddi bir rol oynayacağı söylenebilir.

İnsan bir birey olarak, yalnızca kendiyile bir varlık olamaz, ancak bir bağlamın parçası olarak var olabilir. Onun için sadece bizim iyi olmamız, kendi hayatımızın yolunda gitmesi diye bir durum mümkün değildir. İçinde bulunduğumuz bağlam, yeterli bir iyi oluşa sahip değilse, kimse tam anlamıyla iyilik hâlini koruyamaz. Bu durumda her birey, kendi ihtiyaçları kadar, kendi güvenliği kadar, kendi psikolojik sağlığı kadar ötekini de korumak, kollamak zorundadır. Bunu, yalnızca pragmatik amaçlarla, doğrudan kendi iyiliği için yapmak ile ilkesel olarak ahlaki bir düzlemde yapmak bir spektrumun iki ucunu ifade edebilir. Bu spektrumun neresinden meseleye bakılırsa bakılsın, ötekinin iyi oluşunu kollamak bir mecburiyet sayılabilir.

Bütün bunlarla birlikte bir insanın sadece bireysel özellikleri bir bireyin kişiliğini oluşturmaz; içinde yetiştiği toplumun özellikleri de bir bireyin kişiliğinin inşasına katkıda bulunur. Bir afetle karşılaşıldığında milletimizin, topyekün bir gayretle, birlik içinde, bütün eksikleri kapatmak, yiyecek, içecek, giyecek, barınma gibi temel ihtiyaçları karşılayacak desteği bütün gücüyle

vermek için üstün bir gayret gösterip sorumluluk aldığına şahit oluyoruz. Böyle bir kolektif özelliğe sahip olduğumuzu görmek, psikolojik ihtiyaçları da aynı hassasiyetle gözeteceğimizin işareti sayılabilir.

Nasıl ki böyle hassas dönemlerde kendimizi düşünmekten ziyade toplumsal sorumluluğumuz ve toplumsal kişilik özelliklerimiz gereği birbirimizin fiziksel ihtiyaçlarını düşünüyorsak, toplumsal psikolojik sağlık için gerekli olan ihtiyaçları da kollayabiliriz. Bunun için günümüzde en yaygın kitlesel iletişim araçlarından biri olan sosyal medyayı, dijital iletişim unsurlarını doğru, ahlâkî, yerinde ve kararınca kullanmaya özen göstermek de önemli bir sorumluluğumuzdur.

İnsan onuru, bütün haber ve paylaşımlardan önemlidir. Sosyal medyayı, bu ilkeyi esas alarak ve hiç unutmuyarak kullanmak doğru olacaktır. Mesela, etiket kuramlarının gösterdiği gibi afetlerde etiketin yerleşmesi, afet bölgesindeki insanların çeşitli olumsuz algılar geliştirmesine yol açabilir. Bir paylaşım yapılırken zarar verici olup olmayacağı ve sonra da fayda sağlayıp sağlamayacağı düşünülerek hareket edilmelidir.

Deprem bölgesinde enkazda kalmış, kurtarılmayı bekleyen veya kurtarılmış insanların kurtarılmama anlarını, en mahrem görüntülerinin yayınlanmaması, yaygınlaştırılmaması gerekir. Bu görüntülerin gösterilen kişinin hayatında dijital ayak izi bırakacağı unutulmamalıdır. Bu paylaşımlar hem o ânı yaşayan kişiye hem de şahit olan, görüntüyü görenlere tekrar tekrar mağduriyeti hatırlatabilir, mağdur rolünü pekiştirebilir. Ökseleyici olacak bilgilerin paylaşılması bir zaruretse, görsel olmaksızın, duygusal müzikler eklenerek ajite hâle

1 Marmara Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü



getirilmeden, sözel olarak ve kaynağı belirtilerek paylaşılması gerekir.

Bir insanın rızası dışında hayatına müdahale edilerek kamuya açık bir şekilde görüntüsünün paylaşılması, insan haklarına aykırıdır. Hangi niyetle olursa olsun bir insanın hayatı samimi rızası dışında kimseyle paylaşılmamalıdır. Bu durum, olayı yaşayanlarda, geçmişte benzer olaylar yaşamış olanlarda ve görseli gören kişilerde tetiklenmelere yol açabilir. Yaşananların atlatılmasına müsaade etmeyerek iyileşmeyi zorlaştırabilir. Bu tip paylaşımlar, toplumsal psikolojik sağlamlığa da zarar vermektedir.

Özellikle çocuklar gibi toplumun daha hassas unsurlarının kontrolsüzce paylaşılması onların araçsallaştırılmasına sebep olmaktadır. Bu şekilde çocukların güven duygusu zedelenir, kaygıları tetiklenir, istismar kolaylaşır.

Paylaşılan içeriğin güncel ve doğru olduğundan emin olmak, kritik önemi haizdir. Aksi hâlde bir dakikanın bile büyük değişiklikler oluşturabileceği böyle dönemlerde, istemeden vakit kaybına sebep olunabilir. Güncelliğini kaybetmiş çağrılar, karışıklığı önlemek adına silinmelidir.

Dezenformasyon ve bilgi kirliliği hem kriz yönetiminde hem de toplumun ve bireylerin psikolojik sağlığını korumada zorluklara neden olacaktır. Paylaşılan bilgilerin yaygınlaştırılması, eğer bu bilgi güvenilir bir kaynaktan gelmiyorsa, duyarlılığa hitap etmesi beklenirken duyarsızlaşma yaratabilir. Psikolojik ihtiyaçlarla gereğinden fazla paylaşım yapmak da yine duyarsızlaşmaya imkân tanyabilir.

Haberleri, resmî kurum ve kuruluşların, sivil toplum örgütlerinin açıklamalarından takip etmek elzemdir. Tek bir kaynağa bağlı kalmadan çeşitli kaynakları takip edebilmek de yanıltıcı yargılardan korunmamızı sağlayabilir. Sıcağı sıcağına yayılan bazı bilgilerin istemli ya da istemsizce yanıltıcı olabileceği unutulmamalıdır. Bütün bu hususlar dezenformasyon yaratacaktır. Hassas dönemlerde dezenformasyon önemli bir risk teşkil eder ve krize müdahaleyi zorlaştırır. Böyle bilgileri hemen paylaşmak yerine sabırla doğru kaynaklara ulaşmak gerekir.

Kaygı dengesinin bozulması doğru karar vermeyi engelleyeceği için kriz dönemlerinde kaygımızı düzenlemek için gayret etmeliyiz. Kaynağı bilinmeyen, taraflı olabilecek paylaşımlardan uzak durulmalıdır. Bu, toplumun kaygısını istemeden yükseltmeye ve yanlış kararlar verilmesine aracı olmamıza sebep olur.

Afet gibi kriz dönemlerinde hurafeler, yanlış inançlar, komplo teorileri hızla yayılma eğilimindedir. Kötüyü hâkim kılmamak, felaket tellallığı yapmamak, komplo teorilerini yaygınlaştırmamak önemli bir sorumluluktur. Ayrıca bu tip olumsuz yanlışlıklar, motivasyon düşürücü, önlem ve sorumluluktan kurtulmaya kapı aralayan bir rol oynar.

Hakaret, nefret söylemi, kutuplaşma, grup kayırmacılığı gibi motivasyonu düşüren, kitleleri galeyana getirebilecek, kötülüğü hâkim kılarak işi zorlaştıran tepkilerden uzak kalınmalıdır. Bunları okumak psikolojik sağlığımızı olumsuz etkileyeceği gibi aynı zamanda paylaşmak ve yaygınlaşmasına müsaade etmek de çevremize karşı duyduğumuz insanî sorumluluğumuz gereği doğru olmayacaktır.

Kullanılan anahtar kelimeler duygu yoğunluğuyla gereksiz yere, fazlaca kullanıldığında asıl dikkat çekmesi gereken çağrıların gözden kaçmasına yol açabilir. Teyit edilmemiş, kesinleşmemiş bilgiler paylaşıp çoğaltılmamalıdır. Duygusal müziklerle düzenlenen ve romantize edilen videolar hem afeti yaşayanlara hem de duygusal bağ ile ona şahit olanlara zarar verebilir.

Afetten dolaylı olarak, ikinci dereceden etkilenen kişilerden yetişkinler, çocuklar, hassas yaşantıya ve özelliğe sahip olanlar gibi çeşitli grupların psikolojik ihtiyaçları için çeşitliliği kapsayıcı hususlar göz önünde bulundurulmalıdır.

Her insan biriciktir. Herkesin afeti yaşama şekli farklı olduğu gibi onu algılaması da birbirinden farklıdır. Bunu dikkate almak gerekir. Çocuklar için de bu, böyledir. Yine de çocuklar yetişkinlere göre nispeten hassas bir yapıda oldukları için onlara afetleri açıklarken, afet süreçlerinde bazı konularda dikkatli olunması gerekir. Çocukla konuşulabilen her şey çocuğun o konuyu duygusal, sosyal, bilişsel vs yönleriyle sağlıklı işleyebileceği bir düzleme



çekilebilir. Bilinmezliğini kaybeder. Bilinmezliği kayboldukça kaygı dengelenir. Böylelikle afet, bilinen bir şeye dönüşür ve bilinmesi kontrollülük hissini artırır. Afeti kontrol edemese de ona karşı davranışını, önlemini, duygusunu, ilişkisini kontrol edebilir bir hâl sağlar.

Çocuklar afet durumlarının en az kendisi kadar etraflarındaki insanların bu duruma karşı tepkilerinden de etkilenirler. Bunun için yetişkinler çocukların yanında konuştuklarına, eylemlerine, seyrettiklerine ve paylaştıklarına son derece dikkat etmelidir.

Afetlerde milletçe bir yas dönemi yaşanır. Konuya duyarlı herkes, elinden geldiğince yardım etmeye ve farkındalık oluşturmaya gayret eder. Herkes işin bir ucundan tutarak, dayanışma ruhuyla, bireyliğini ön plana çıkararak değil toplumun bir parçası olduğunu hissederek sorumluluğunu yerine getirmeye, dayanışma, yardımlaşma faaliyetlerine katılmaya çalışır. Bu duyguyla hareket etmek, her yaşta insan için bireysel olarak sağaltıma yardımcı olur ve toplumsal olarak da çok kıymetlidir. Bu birlik görüntülerinin paylaşılmasında hiçbir mahzur olmaz. Ancak bunun bireysel reklama dönüştürülmesi dayanışma bilincine zarar verir.

Toplumsal bir bilinç oluşturmak için her bir insana sorumluluklar düşer. Özellikle dayanışma

bilincinin, diğerkâmlık gibi duyguların geliştirilmesi, insanî değerlerle ilgili taviz verilmeyerek yaşanabilmesi, afet dönemlerinin uzun vadede katkı sunacağı yönlerden sayılabilir. Ancak bunun sağlanabilmesi için dayanışma, yardımlaşma görüntülerinin sosyal medyada bir araç hâline getirilmemesi, bireysel reklam ve kazanç hâline dönüştürülmemesi, sağ elin verdiği sol elin duymaması kültürel olduğu kadar insanî ve toplum psikolojik sağlığını koruyan önemli bir sorumluluktur. Bunu sağlayabilmek için bir bütünün parçası olma bilinciyle hareket edilmesi gerekir. Yapılan yardımlar dayanışma bilincini sağlarken ikincil kazanca dönüşürse asıl amaç yolundan sapar. Yapılan yardımın karşılığı, bireysel veya kurumsal reklam olursa toplumun temelinde yer alan güven duygusu zedelenebileceği gibi hiyerarşik bir yapı geliştirilmesi için zemin hazırlanmış olur. Bu durum, afetten birinci dereceden etkilenen kişilerin tekrar tekrar zorlanmasına sebep olur.

Bireysel ve toplumsal psikolojik sağlığı korumak ve geliştirmek için afet dönemlerinde ve sonrasında, mümkün olduğunca birlik bilincini geliştirmek, afet sürecinin neresinde olursak olalım üstümüze düşen sorumluluğun farkında olmak ve sonrasında öz muhasebe yapmak yararlı olacaktır.