



DENİZ FACİASI OLAYININ ARDINDAN

Kendimiz nasıl baş edebiliriz ve birbirimizi nasıl destekleyebiliriz?

Bu broşür, 30 Ağustos 2026 tarihinde Girne'de yaşanan deniz faciasının toplum üzerindeki olası etkilerini özetlemektedir.

Haberler, görüntüler, sosyal medya paylaşımları, çevremizde yapılan konuşmalar ve toplumdaki ortak keder; olayla doğrudan bağlantısı olmayan bireylerde de korku, üzüntü, kaygı veya çaresizlik yaratabilir.

Böyle zamanlarda kendimizi, çocukları ve yaşlıları korumak için yapabileceklerimiz vardır.

Biz de etkilenebiliriz.

Toplumumuzu etkileyen deniz faciasının ardından üzölmek, endişelenmek veya olanları düşünmek insani tepkilerdir. Deniz faciasını doğrudan yaşamamış olsak da etkilenebiliriz.

Bazılarımız;

- 01 Olayla ilgili haberleri sık sık kontrol etmek isteyebilir,
- 02 Kendisinin veya sevdiklerinin güvenliği konusunda daha fazla kaygılanabilir,
- 03 Üzgün, öfkeli veya çaresiz hissedebilir,
- 04 Uykuya dalmakta veya dikkatini toplamakta zorlanabilir,
- 05 Olayla ilgili görüntü ve düşüncelerin zihnine tekrar tekrar geldiğini fark edebilir,
- 06 Bir süre günlük yaşamına odaklanmakta güçlük yaşayabilir.

Bu gibi durumlarda herkes aynı şekilde etkilenmez. Bazı insanlar yoğun duygular yaşayabilir, bazıları ise günlük yaşamına büyük ölçüde devam edebilir. Her iki durum da mümkün ve normaldir.

**Yaşananlardan etkilenmek bir zayıflık göstergesi değildir;
etkilenmemiş hissetmek de duyarsızlık anlamına gelmez.**

Haber ve sosyal medya

Haberdar olun, ancak kendinizi sürekli maruz bırakmayın.

Böyle dönemlerde ne olduğunu anlamak ve yeni gelişmeleri öğrenmek istememiz doğaldır.

Ancak aynı haberleri, görüntüleri ve videoları tekrar tekrar izlemek sıkıntımızı artırabilir.

Kendinizi koruyabilirsiniz:

- 01 Haberleri güvenilir kaynaklardan takip edin.
- 02 Gün boyunca sürekli kontrol etmek yerine haber takibinizi sınırlandırın.
- 03 Sizi yoğun biçimde etkileyen görüntü ve videoları tekrar tekrar izlemeyin.
- 04 Yaralanma, ölüm veya kurtarma çalışmalarına ait rahatsız edici görüntüleri başkalarına göndermeyin.
- 05 Doğruluğundan emin olmadığınız bilgileri paylaşmayın.
- 06 Sosyal medyada zorlandığınızı fark ettiğinizde ara verin ve günlük yaşamınıza dönün.

Bilgi sahibi olmak için her görüntüyü görmek zorunda değilsiniz.

Çocukları nasıl koruyabiliriz?

Çocukların zorlayıcı toplumsal olaylardan korunması, onlarla mutlaka olay hakkında konuşmak anlamına gelmez.

Çocuğunuz olaydan haberdar değilse ve günlük yaşamına olağan şekilde devam ediyorsa, konuyu özellikle açmanız gerekmez.

Önceliğimiz çocuğa yeni bir kaygı vermek değil; karşılaştığı bilgiyi yaşına uygun biçimde anlamlandırmasına yardımcı olmaktır.

0-5 YAŞ

Deniz faciası ile ilgili bilgi ve görüntülere erişimini engelleyin, rutini koruyun.

Küçük çocukların olaya ilişkin haberleri takip etmesine gerek yoktur.

- 01 Televizyon ve telefonlarda rahatsız edici görüntüleri görmesini önleyin.
- 02 Çocuğun yanında olayı konuşmayın.
- 03 Günlük oyun, yemek, uyku ve okul rutinlerini mümkün olduğunca koruyun.
- 04 Haberi yoksa konuyu özellikle açmayın.
- 05 Bir şey duyduysa önce ne bildiğini sorun: “Bununla ilgili bir şey mi duydun?”
- 06 Sorduğu soruya kısa, somut ve dürüst bir cevap verin. İhtiyacından fazla ayrıntı eklemeyin.

Bu yaşta temel ihtiyaç daha fazla bilgi değil; güvenli yetişkinler ve öngörülebilir günlük yaşamdır.

6-11 YAŞ

Ne bildiğini öğrenin, yanlış bilgiyi düzeltin.

Okul çağındaki çocuklar deniz faciası olayını arkadaşlarından, okuldan veya yetişkinlerin konuşmalarından duyabilir. Konuyu kendisi açarsa veya etkilendiğini fark ederseniz:

- 01 Önce “Sen ne duydun?” diye sorun.
- 02 Yanlış veya abartılı bilgileri sakın biçimde düzeltin.
- 03 Sorularını yaşına uygun ve kısa biçimde yanıtlayın.
- 04 Dehşet içeren görüntülerden ve tekrar tekrar haber izlemekten koruyun.
- 05 Benzer bir olayın kendisinin veya ailesinin başına geleceğinden korkuyorsa kaygısını küçümsemeyin. Örneğin, “Korkacak bir şey yok” gibi ifadeler kullanmayın, onun yerine korkularını ifade etmesi için olanak sağlayın.
- 06 Günlük yaşamını, okulunu, oyununu ve arkadaş ilişkilerini mümkün olduğunca sürdürmesini destekleyin.
- 07 Konuşmak istemiyorsa zorlamayın.

12 YAŞ VE ÜZERİ

Deniz faciası ile ilgili olayı birlikte anlamlandırın.

Ergenler olayla ilgili bilgiye sosyal medya, arkadaşlar ve haberler üzerinden büyük olasılıkla ulaşacaktır. Bu nedenle yalnızca “Bakma, izleme” demek yerine:

- 01 Ne gördüğünü ve ne düşündüğünü merak edin ve sorun.
- 02 Sosyal medyada karşılaştığı bilgilerin güvenilirliğini birlikte değerlendirin.
- 03 Rahatsız edici görüntüleri tekrar tekrar izlemenin etkileri hakkında konuşun.
- 04 Görüntüleri paylaşmaması ve başkalarının mahremiyetine saygı göstermesi konusunda rehberlik edin.
- 05 Korku, öfke, üzüntü veya adaletsizlik duygularını ifade etmesine alan açın.
- 06 Konuşmak istemiyorsa zorlamayın.
- 07 Günlük yaşamını, arkadaş ilişkilerini, okulunu ve rutinlerini sürdürmesini destekleyin.

Yaşlılar üzerindeki etkisini nasıl azaltabiliriz?

YAŞLILAR

Yaşanan deniz faciası olayı yaşlı bireylerde geçmiş kayıpları hatırlatabilir, güvenlik kaygısını ve/veya yalnızlık duygusunu artırabilir.

Her yaşlı bireyin aynı şekilde etkileneceğini varsaymayın.

- 01 Bağlantıda kalın. Arayın, ziyaret edin ve günlük iletişimi sürdürün.
- 02 “İyi misin?” demenin yanında, “Bugün nasıl gidiyor?”, “Bir şeye ihtiyacın var mı?” gibi somut sorular sorun.
- 03 Doğru bilgiye ulaşmalarına yardımcı olun.
- 04 Güvenilir bilgileri sakın ve anlaşılır biçimde paylaşın.
- 05 Aynı görüntülerin tekrar tekrar izlenmesi bireyi zorlamaya başladıysa haber takibine birlikte ara vermeyi önerebilirsiniz.
- 06 Günlük düzeni destekleyin.
- 07 Uyku, yemek, ilaç kullanımı, hareket ve günlük rutinlerin mümkün olduğunca devam etmesine yardımcı olun.
- 08 Onların yerine karar vermeyin.
- 09 Ne istediğini sorun ve mümkün olduğunca kendi seçimlerini yapmasına alan tanıyın.

Kendimiz ve birbirimiz için yapabileceklerimiz.

Deniz faciasında yaşananları değiştiremeyiz. Ancak kendi iyilik halimizi korumak ve çevremizdekileri desteklemek için küçük ama önemli şeyler yapabiliriz.

- 01 Güvendiğiniz insanlarla konuşun ve yalnızlaşmamaya çalışın.
- 02 Günlük yaşamınızı sürdürün.
- 03 Haber ve sosyal medya kullanımınızı sınırlandırın; ihtiyaç duyduğunuzda kısa molalar verin.
- 04 Zorlanmak için olayın doğrudan içinde bulunmuş olmak gerekmez. Böyle bir durumda zorlanıyor olmak normaldir; kendinize ve birbirinize karşı anlayışlı olun.

Toplum olarak birbirimize göstereceğimiz özen, doğru bilgi, güvenli ilişkiler ve dayanışma, zor zamanlardan geçerken önemli koruyucu kaynaklarımızdır.

