



GENÇLERDE DEPREM KORKUSU VE AİLE DESTEĞİ

Sevgili Veliler,

Ergenlik, bireyin yalnızca bedensel değil, zihinsel ve duygusal anlamda da derin dönüşümler yaşadığı karmaşık bir dönemdir. Bu dönemde gençler, kendi kimliklerini oluşturmakla meşgulken aynı zamanda dış dünyadaki tehditleri daha gerçekçi biçimde değerlendirmeye başlarlar. Bu nedenle, depremler gibi doğal afetler, çocuklardan farklı olarak gençlerde daha soyut ve geleceğe yönelik kaygılara yol açabilir.

Günümüzde gençler, sadece yaşadıkları fiziksel çevrede değil; aynı zamanda sosyal medya, haber kaynakları ve arkadaş çevresi üzerinden de yoğun bir bilgi bombardımanına maruz kalıyor. Depremin fiziksel sonuçlarından çok, “yaşamın kontrol dışı olduğu” düşüncesi genç zihinlerde derin etkiler bırakabiliyor.

Gençler Deprem Korkusunu Nasıl Yaşar?

Deprem korkusu, gençlerde yalnızca sarsıntı anıyla ilgili değildir. Onlar için bu korku; geleceğe dair belirsizlik, ailesini kaybetme korkusu, eğitimlerinin yarıda kalması, sosyal yaşamlarının bozulması gibi daha geniş bir anlam taşır. Bu da korkunun yalnızca fiziksel değil, varoluşsal bir düzeye taşınmasına neden olur.

Belirtiler her gençte farklı şekilde görülebilir. En sık karşılaşılan tepkiler şunlardır:

- Sosyal çekilme, yalnız kalma isteği
- Ders başarısında düşüş, dikkat dağınıklığı
- Uykusuzluk, kabus görme

- Gelecekle ilgili karamsarlık, “hayatın anlamsızlığı”na dair söylemler
- “Hiçbir şeyin garantisi yok” gibi güvensizlik ifadeleri
- Sürekli sosyal medya takibiyle yeni bir tehlike beklentisi içinde olma

Aileler Ne Yapabilir?

Duygusal geçişlere alan tanıyın.

Gençler bu dönemde inişli çıkışlı duygular yaşarlar. Deprem korkusu da bu duygusal dalgalanmalara eklendiğinde daha yoğun yaşanabilir. Sabırlı olun. Her zaman konuşmak istemeyebilirler. Bazen sadece dinlemek, yargılamadan yanında olmak yeterlidir.

Bilgi kirliliğini filtrelemek:

Sosyal medyada dolaşan yıkıcı görüntüler, ses kayıtları ve söylentiler, korkuyu artırabilir. Tüm yaş grupları için güvenilir kaynaklardan bilgi almak ve sosyal medya kullanımını sınırlamak koruyucu bir stratejidir.

Örneğin:

- Ailece AFAD’ın deprem rehberlerini incelemek,
- Yanlış bilgileri birlikte değerlendirmek,
- Medya diyetleri uygulamak (günde sadece belli saatlerde haber takip etmek).

Gerçekleştirebileceği adımlar sunun.

Gençlere sadece “korkma” demek etkili değildir. Onlara kontrol hissi kazandıracak küçük görevler verin. Örneğin, “Aile acil durum planını birlikte düzenleyebilir miyiz?”, “Deprem çantamıza sen neler eklersin?” gibi görevler, onları edilgen değil, aktif kılar.

Sosyal medya maruziyetini birlikte yönetin.

Gençler, felaket sonrası sosyal medya üzerinden yayılan bilgi, görüntü ve yorumlara sürekli maruz kalabilir. “İzleme” demek yerine, birlikte güvenilir kaynaklara bakmak, içerikleri analiz etmek, yanlış bilgiyle nasıl baş edilebileceğini öğretmek daha etkilidir.

Rutinleri devam ettirin.

Günlük yaşamın (okul, iş, sosyal ilişkiler) sürdürülmesi, psikolojik olarak “hayat devam ediyor” mesajı verir. Sınavlara hazırlanan bir genç için ders düzeni, çalışmak için ortam oluşturmak, geleceğin hâlâ önemli olduğunu hissettirir.

Gelecek planlarını destekleyin.

Deprem sonrasında gençler “Ya üniversite sınavı iptal olursa?”, “Yurt dışı hayallerim bitti mi?” gibi kaygılar yaşayabilir. Bu noktada ailelerin “her şey düzelecek” gibi soyut

teselliler yerine, adım adım planlar sunması, “bu dönem geçici” diyerek somut destek vermesi önemlidir.

Travmayı anlamlandırmasına yardımcı olun.

Bazı gençler yaşadıklarını sorgulamak, anlamlandırmak ister: “Neden oluyor?”, “Hayat neden bu kadar kırılgan?” Bu tür varoluşsal sorular karşısında aileler olarak kendi düşüncelerinizi paylaşmak, birlikte sorgulamak, bu süreci birlikte yaşamak önemlidir.

Ne Zaman Uzman Desteği Gerekir?

Eğer genç;

- Günlük işlevselliğini kaybettiyse (okula gitmeme, aşırı içe kapanma),
 - Travmayı sürekli tekrar yaşıyorsa,
 - Kendine zarar verme düşünceleri ifade ediyorsa,
 - Korkuları zamanla azalmak yerine artıyorsa,
- bir ruh sağlığı uzmanına başvurmak önemlidir.

Unutmayın, destek almak bir zayıflık değil, sağlıklı başa çıkma yöntemidir.

Güçlü Bağ, En Etkili Destek

Gençlerin en çok ihtiyaç duyduğu şey, görülmek ve anlaşılmaktır. Depremler, kaçınılmaz doğa olayları olabilir. Ama gençlerin yalnız olmadıklarını bilmeleri, bu süreci en az hasarla atlattıklarını sağlar. Onlara güven verin, yanlarında olduğunuzu hissettirin ve her duygunun geçici olduğunu hatırlatın.

Kaynakça:

- AFAD (2023). Afet Psikolojisi ve Toplumsal Dayanıklılık. <https://www.afad.gov.tr>
- Akbaş, T., & Üner, S. (2021). Doğal Afetlerin Ergen Psikolojisine Etkisi ve Aile Desteği. Afet ve Kriz Psikolojisi Dergisi, 9(1), 56-63.
- Aksu, G. G., & İmrek, Y. (2023). Türkiye’de Deprem Felaketi: Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Perspektifinden Bir Değerlendirme. Düzce Tıp Fakültesi Dergisi. <https://doi.org/10.18678/dtfd.1271852>