

## İDV ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU

### PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

Ülkemizde ve dünyada yaşanan terör olaylarıyla, hepimizi derinden etkilemeye maalesef devam etmekteyiz. Dünyanın eskiye kıyasla daha tehdit edici algılanmasının ortaya çıkmasıyla kendimizi içinde bulunduğumuz koşullarda daha güvensiz hissediyoruz. Bu algıya “Kötü Dünya Sendromu” denilmektedir. Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın terör olaylarına ilişkin algımızı yönetmek ve çocuklarımıza geleceğimize umut vermekle ilgili aşağıdaki yazısını sizlerle paylaşmak istedik.

### KÖTÜ DÜNYA SENDROMU

“Türkiye’de sürekli saldırılar düzenleyerek, insanların güven duygusunu kırmak, gelecek kaygısı yaratmak ve dehşet duygusunu yaşatmak istiyorlar. Burada ‘kötü dünya sendromu’ denilen durum hedefleniyor. Sosyal psikologlar bu sendromu, toplum olarak umut duygusunun çok fazla darbe aldığı durumlarda kullanıyor. Bu sendromun 3 tip belirtisi var:

1. Bazı insanlarda bu sendrom, içine kapanma, sosyal ortamdan kopma şeklinde belirti gösterir.
2. Bazı insanlar ise daha da hırçınlaşır ve teröre karşı bir terör yaratarak karşılık vermek ister.
3. Diğer bir grup da sık yaşanan bu gerilimden bıkar ve ülkeyi terk etmeyi hayal eder ya da imkanı varsa gider.

Teröristlerin istediği ise bu duygu durumlarını ortaya çıkartmaktır. Özellikle gelecek endişesi yaratarak, insanların kişisel ve kültürel yapısına göre bu üç durumdan birinin ortaya çıkmasını sağlarlar.

Bu nedenle ‘Türkiye güvenli bir ülke değil’ duygusunu giderecek çalışmalar yapmak gerekiyor. İnsanlara, durumun kontrol altına alınacağı ve gerçekçi çözümler oluşturulacağı konusunda umut verilmeli. Yöneticilerin buna özen göstermesi gerek.

Özellikle gençler ve çocuklar çok etkileniyor bu olaylardan. Çocuklar, anne babalarının olaylar karşısındaki tavırlarına bakarak, kendilerine onu model alıyorlar. Ebeveynlerin de bu noktada dikkatli olması şart. Daha olumlu bir tavır sergilemeleri gerekiyor. Ancak burada olayı inkar etmemek, olmamış gibi davranmamak da çok önemli. Çünkü inkar etmek, çocuklarda güven duygusunu zedeleyen bir durumdur.

Hepimiz bir gemideyiz. Kaptana ya da diğer mürettebata kızmak yerine geminin tamamını düşünölmeli. Yöneticilerin hataları elbet konuşulmalı ama abartılardan kaçınmalı. Hepimiz zarar görüyoruz çünkü. Zaten bizi parçalamak istiyorlar ve bundan haz alıyorlar. Güçlenerek ve birleşerek bu durumları atlatmamız şart. Gerilim politikalarını azaltmak ve öfkeye öfkeyle karşılık vermek yerine sakin kalmak gerekiyor. Dediğim gibi teröristler en çok, gerilmemizi ve parçalanmamızı istiyorlar.

Psikolojide strese karşı 3 davranış modeli vardır:

- 1- Kimi insan stresi **sünger** gibi emer ve onunla yaşar
- 2- Kimileri strese karşı bir **teflon** gibidir. Daha bencilce yaklaşır olaya. Kendisi yanmaz ama kendisine temas edeni yakar
- 3- Kimisi de **kauçuk** gibidir. Stresi öğütür, azaltır ve onunla sağlıklı bir şekilde mücadele eder.

İnsanlara tavsiyem kauçuk modelini benimsemeleri... Toplum olarak kauçuk gibi olalım; esneyelim ama dağılmayalım.”

Kaynak: <http://www.nevzattarhan.com/kotu-dunya-sendromu.html>