



## PSİKİYATRİ HEMŞİRELERİ DERNEĞİNDEN MESAJINIZ VAR.

### **DUYARLI OLALIM!..**

Depremden kurtarılan çocukların görüntülerini paylaşmayın. Bu hem onların güvenliği için hem de gelecekte görmek istemeyecekleri görselleri olmaması için önemlidir.

### **DİKKATLİ OLALIM!..**

Çocukların tedavi gördüğü hastane bilgilerini paylaşmayın. Sosyal medya üzerinden çocukların görsellerini paylaşarak ailelerini aramayın. Kötü niyetli kişilerin eline geçebilecek bu bilgi, çocukların güvenliğini tehlikeye atabilir. Bu konuda yardımcı olmak istiyorsanız kolluk kuvvetleri ve devletin sosyal hizmet uzmanlarından destek alın.

### **LÜTFEN UYARIN!...**

Sansürlü ve olumsuz görüntülere maruz kalmak, bireylerde “*Üstlenilmiş Travmaya (olayı bizzat yaşamadığı halde olaya maruz kalmışçasına stres belirtileri)*” neden olabilir. Bu durum aniden değil zamanla da gelişebilir. Bu nedenle sosyal medyada travmatik ve rahatsız edici içerik paylaşıyorsanız, insanların bunu görmek isteyip istemediğine karar verebilmesi için onları önceden “*hassas içerik*” şeklinde bir ön paylaşım ile uyarın.

### **DOĞRU KULLANALIM!**

Deprem ile ilgili acı dolu görüntüleri, duygusal müziklerle paylaşmak yerine, sessiz olarak paylaşmayı tercih edin. Acı dolu görüntülerin üzerine duygusal müzikler ekleyerek paylaşmak, durumu daha da travmatik hale getirebilir. Bu gibi durumlarda sosyal medyayı dayanışma için kullanmak daha doğru olacaktır.

### **UMUDU DESTEKLEYİN!...**

Depremle ilgili paylaşımlarda yardım çalışmalarını kapsayan içeriklere yer vermek, bireyleri yardım etme konusunda motive edeceği gibi umudu da destekler.

### **ÖZEN GÖSTERİN!..**

Sosyal medyada güvenilirliğinden emin olmadığınız bağlantıları paylaşmaktan kaçının. Deprem yardımları için dolandırıcılar, yardım kuruluşlarının hesap numaralarını paylaşıyor gibi gösterip, onların görsellerine kendi hesap numaralarını ekleyip sizlere gönderebilir. Bu nedenle herhangi bir yardım çağrısında kurumun resmi hesabından gelen bir paylaşım değilse, paylaşmamaya özen gösterin.

### **DİKKATLİ OLALIM!...**

Deprem hakkında paylaşılan bilgilerin doğruluğundan ve güvenilirliğinden emin olmadan kesinlikle paylaşmayın. Bu gibi afet durumlarında gelen bilgi akışı eğer sağlıklı bir şekilde sürmezse, gerçekten yardıma ihtiyacı olan insanlar yardıma ulaşamayabilir veya ulaşmakta zorluk yaşayabilir.

### **PAYLAŞMADAN ÖNCE DÜŞÜNÜN!..**

Siz de bir depremde olabilirsiniz!!!.... Yardıma en çok ihtiyacınız olduğu bu anlarda “*Nelerin paylaşılmasını isterdiniz?*” ve “*Siz neleri görmek isterdiniz?*”

### **UNUTMAYIN!...**

Faydalı olmak, doğru kullanım ile mümkündür.