

KAYIP VE YAS



KAYIP

- Her birey ölümün kendisinden ve sevdiklerinden uzak olmasını ister fakat yaşamının farklı dönemlerinde kayıp veya kayıp tehdidi ile karşılaşabilir.
- Sevilen ve güven duyulan kişilerin kaybedilmesi sonucunda bireyin yaşadığı keder, kaygı veya korku gibi yoğun duygular yasın ortaya çıkış biçimleridir.



KAVRAMLAR

- Kaybın ardından yaşanan süreci farklı düzeylerde yansıtan üç farklı kavram bulunmaktadır:

-**Kayıp yaşama**, kişinin sevdiği birini kaybetmesiyle içinde bulunduğu durumu ifade eder.

-**Matem**, ölümden dolayı duyulan üzüntünün yaşandığı zamandır. Kaybedilen kişiye yeniden ulaşmaya çalışma, üzüntü ve yeniden yapılanma aşamalarından oluşur.

-**Yas**, kayıp yaşayan bireyin yaşamının her alanını ilgilendiren çok boyutlu zor bir süreçtir. Ancak, bir hastalık değildir. Kayba karşı gelişen doğal bir tepkidir.
(Bildik, 2013)



YAS

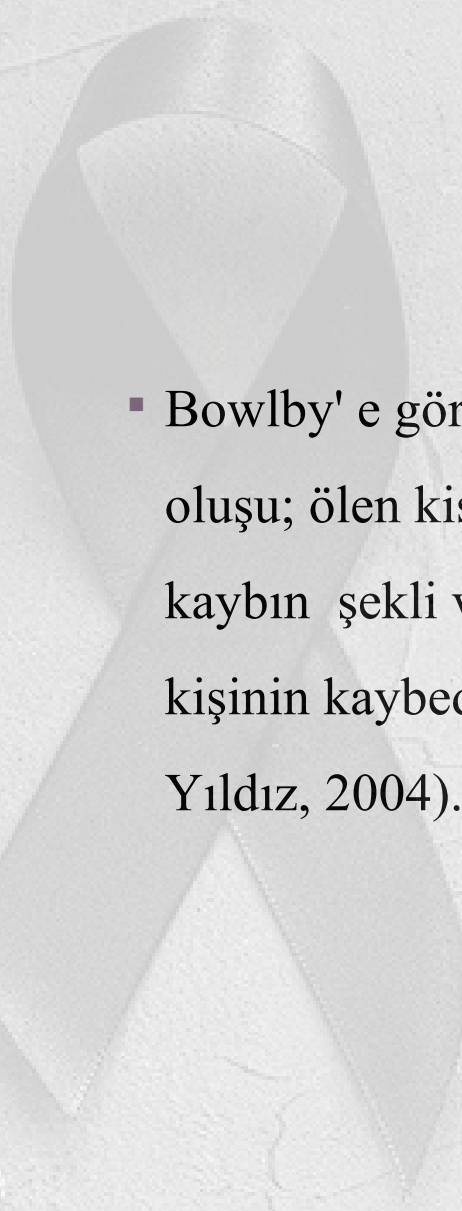
- Bireylerin ölüm sonrasında, yaşadığı kayba uyum sağlama sürecidir.
- Yas tutmak; “herhangi bir yitim ya da değişikliğe verilen psikolojik yanıt, iç dünyamız ile gerçeklik arasında bir uyum sağlayabilmek için yaptığımız uzlaşmalar” olarak tanımlanmıştır (Akt. Şenelmiş, 2006).
- Bu süreçte yas tepkileri, fiziksel, davranışsal, bilişsel ve duygusal boyutlarda ortaya çıkabilir.
- Yas süreci altı ile yirmi dört ay sürer ve zamanla yatışır. Bu sürecin daha uzun ve derin yaşanması yası patolojik bir boyuta ulaştırabilir.



Yas Tepkileri

- Yas süreci kişiye özgü olup her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkabilir.
- Kişi kaybı sakin bir şekilde kabul edebileceği gibi bu durumu ciddi bir kriz şeklinde de yaşayabilir.
- Bu tür farklı tepkiler olabileceği gibi bireylerde görülen bazı fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal ortak tepkiler de görülebilir.



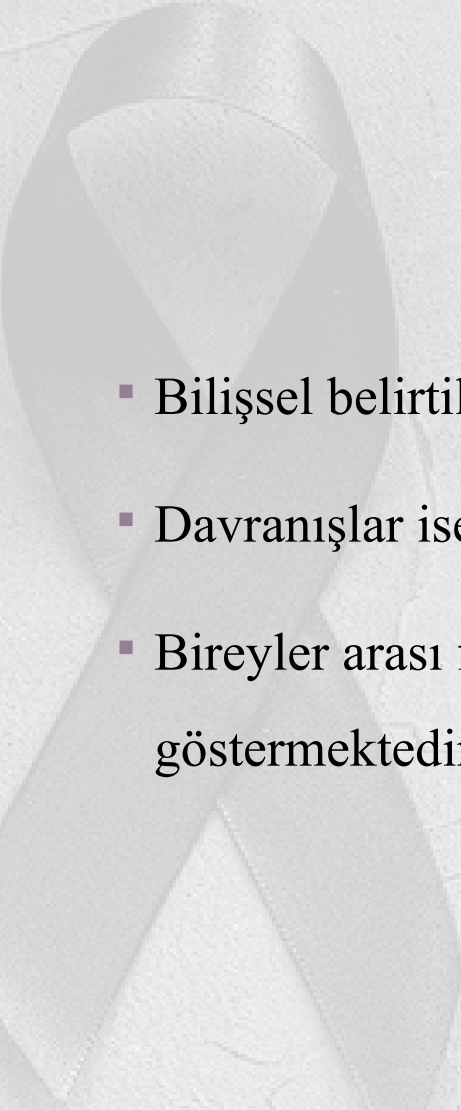
- 
- Bowlby' e göre kayıpla başa çıkmada sağlıklı veya sağlıksız yolların oluşu; ölen kişinin kimliği ve rolü, yas tutan kişinin yaşı ve cinsiyeti, kaybın şekli ve nedenleri, kayıp sonrası ortamın koşulları, yastaki kişinin kaybedilen kişiyle ilişkisi gibi nedenlere bağlı olabilir (Akt. Yıldız, 2004).



Normal Yas Tepkileri

Fiziksel tepkiler	Bilişsel tepkiler	Duygusal tepkiler	Davranışsal tepkiler
Midede boşluk hissi	İnanamama ve İnkâr	Şaşkınlık ve şok	Ağlama
Nefes alamama	Konfüzyon (Zihin Bulanıklığı)	Üzüntü	Dalgınlık
Boğulacakmış gibi olma	Ölen kişinin yaşadığı duygusu	Öfke	Arama ve çağırma
Seslere aşırı duyarlılık	Ölen kişiyi görme ve/veya sesini duyma	Kendini ve başkalarını suçlama	Ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma
Enerjisizlik ve çabuk yorulma	İşitsel halüsinasyonlar	Yalnızlık	Sosyal çekinme
İştah artması ya da azalması	Görsel halüsinasyonlar	Umutsuzluk	Uyku bozukluğu



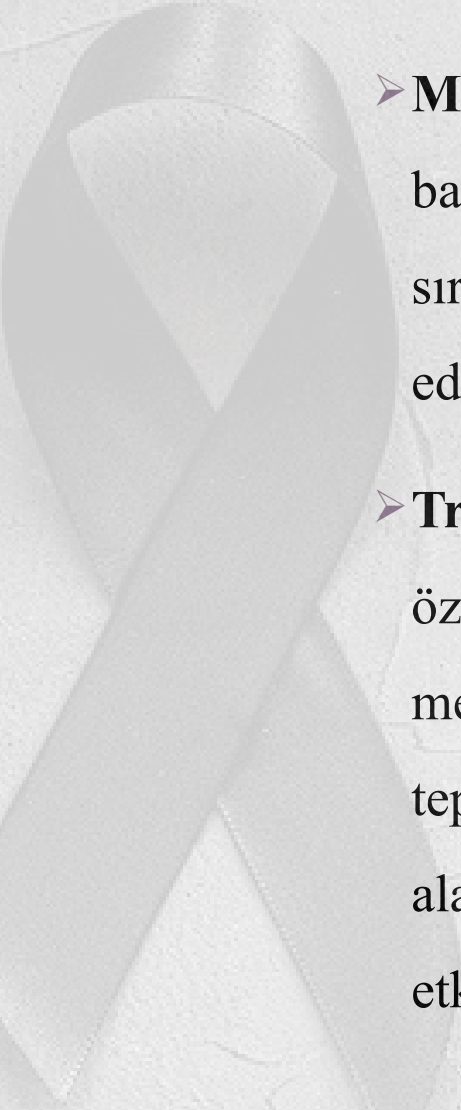
- 
- Bilişsel belirtiler genellikle kaybı izleyen ilk birkaç hafta içinde görülür.
 - Davranışlar ise zaman içinde kendiliğinden ortadan kalkar.
 - Bireyler arası farklılıklardan dolayı belirtilerin yoğunluğu değişiklik göstermektedir.



Patolojik Yas Tepkileri

- **Kronik Yas:** Çok uzun bir süre ve yeterli bir sonuca ulaşamadan yas tutmanın sürdüğü bir haldir. On yıl ya da daha uzun sürer.
- **Gecikmiş Yas:** Engellenmiş, bastırılmış ya da ertelenmiş yas olarak da tanımlanır. Burada geçmişte yaşanan kayıp sırasında gösterilmesi gereken tepki çeşitli sebeplerle ortaya konamadığı için ileriye taşınıp gereğinden şiddetli olarak yaşanmaktadır.
- **Abartılı Yas:** Normal yas tepkisinin daha yoğun ve abartılı bir şekilde yaşanmasıdır.



- 
- **Maskelenmiş Yas:** Hastalar yakınmalarının kayıpla bağlantılı olabileceğinin farkında değildirler. Kayıp sırasında ya yas yaşanmamıştır, ya da yasin ifade edilmesi bastırılmıştır.
 - **Travmatik yas:** Zamansız ve beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerin ardından bireyde oluşan tepkiler ve bu tepkilere bağlı olarak bireyin yaşam alanlarındaki işlevselliğinin önemli derecede olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanabilir.



Yas Aşamaları

- **Şok:** Kaybın olduğu/öğrenildiği ilk zamanlarda yaşanır ve kişi ölüm gerçeğiyle kısa bir süre hissizlik yaşar.
- **İnanmama ve inkâr:** Kişi ölümü/kayıp gerçeğini bir süre reddederek hiçbir şey olmamış gibi davranabilir. Alkol, ilaç kötüye kullanımı, kendine zarar verici davranışlar gözlenir. Destek yetersizliğinde kronikleşme görülebilir.



Yas Aşamaları

- **Arzu etme:** Kaybedilen kişinin geri dönmesi arzu edilir ve beklenir. Yalnızlık ve öfke gibi duygular bu sürecin önemli bir parçasıdır. Yaşanılan öfkenin en büyük sebeplerinden biri kişinin kendisini “neden ben” diye sorgulamasına bağlı olarak gelişir. Ancak bu öfke çevredekiler tarafından kişisel olarak algılanmamalı, bir çeşit duruma uyum sağlama çabası olarak nitelendirilmelidir.



Yas Aşamaları

- **Çaresizlik:** Kayıp gerçeğinin kabullenilmesi ve sonuçlarının anlaşılmasıyla hissedilen çaresizlik yas tutma sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu aşamada hissedilen kaygı sonucu iş hayatında ve sosyal ilişkilerde güçlükler yaşanabilir.
- **Kabullenme ve hayatı düzenleme:** Bu dönemde ölüm/kayıp gerçeği artık kabullenilmiştir. Yas tepkilerinin çeşitliliği ve yoğunluğunda azalmalar görülür. Normal yaşam fonksiyonları düzenlenir ve yeni ilişkiler ve projeler için yatırım yapılır.



ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖLÜM KAVRAMI

- Ergenlik döneminde benmerkezciliğin oluşu onların ölüme bakışını etkilemektedir.
- Ergenin kendi kişisel biricikliğine olan inancı, kendisinin ölüm ile karşılaşmayacağı inancına dönüşebilmektedir. Buna bağlı olarak, kayıp yaşayan ergenler güçlü inkâr, öfke, suçlanma, üzüntü, sevdiğine kavuşma (intihar fikirleri) gibi duygusal tepkiler verebilmektedir. Olası belirtiler olarak da suça yönelme, ilaç, alkol kullanımı, bedensel yakınmalar, depresyon, intihar davranışları ve okul başarısızlığı gözlenebilmektedir (Akt. Sezer ve Kaya, 2009)



KAYBIN AİLELER ÜZERİNDEKİ SOSYAL ETKİLERİ

- Aile bireylerinde travmatik olay hakkında güçlük ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçınma görülebilir.
- Çocukların güven gereksinimleri artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.
- Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmesi için koşullar uygun olmayabilir. Aile bireyleri arasında kayıplarla ilgili yas tutma tutum ve tarzlarındaki farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.



KAYIP SONRASINDA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Çocuklar genellikle acı veren yaşantılarıyla ilgili olarak kendilerini ifade edemeyebilir veya etmek istemeyebilirler. Ancak karşılarındaki kişinin kendileriyle ilgilendiğini ve onu dinleyip anlayabileceğini açık bir biçimde hissederseniz yaşantılarını paylaşmaya daha çok gönüllü olurlar.
- Çocuklar, özellikle kayıp sonrasında duygusal desteğe, birinin kendilerini dinlemesine ve kendi yaşantılarını paylaşabilecekleri bir kişiye ihtiyaç duyarlar.



KAYIP SONRASINDA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların, acı veren bu yaşantıları daha kolay kabul etmelerini sağlayabilir.
- Çocuklara arkadaş desteği sağlamak ve kendilerini ifade etmelerine imkan tanımak açısından grup çalışmaları yararlıdır.
- Çocuklar için iletişim kurmanın, konuşma dışında farklı yolları da vardır; oyun oynama, resim çizme, şarkı söyleme, dans etme ve yazı yazma gibi. Psikoeğitim programı hem sözel olarak kendini ifade etme hem de resim çizme ve yazı yazma gibi dolaylı iletişim kurma yöntemlerini içermektedir.



KAYIP SONRASINDA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Çocukları kendi yaşantıları hakkında iletişim kurmak için teşvik etmek, neden bu kadar önem taşımaktadır?
- Çünkü çocuklar kendi yaşantılarını başkalarıyla paylaştıklarında, kendilerini daha iyi hissetmeye başlar ve olan bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinirler. Ayrıca başkalarının da kendilerinininki gibi benzer tepkileri olduğunu öğrenmeleri onların kendi gelecekleriyle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur.



İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI VE İLETİŞİM ENGELLERİ

- İletişim bir süreçtir. Bu süreç, aktif dinleme, empati yapabilme, yani kendini karşıdaki kişinin yerine koyabilme, etkili geribildirim verebilme gibi bazı becerilere sahip olmayı gerektirir. Hem çocuklar ve hem de yetişkinlerle iletişim kurarken izlenmesi gereken bazı temel kurallar vardır.
- Yapılması Gerekenler-Yapılmaması Gerekenler (Broşür)



ZOR DURUMLARLA BAŞETME: AİLELERİN ÖNEMİ

- Aile bireyleri birbirlerini çok iyi tanıdıkları, birbirlerinin ruh hallerindeki en ufak değişimleri bile hemen fark edebildikleri için, kayıp sonrasındaki zorluklarla başa çıkmada en öncelikli yardım ve destek kaynağını oluştururlar.



ÖNERİLER

1. Kaybı kabul edin.
2. Sorunları hep birlikte uğraşarak çözmeye çalışın.
3. Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirmeye çalışın.
4. Aile içinde birlik oluşturun ve çocuklarınıza şefkatli bir ortam oluşturun.
5. Aile üyeleri ile açık ve etkili iletişim kurun.
6. Ailede içi rol ve beklentilerinizde daha esnek olun.
7. Güvenli bir aile ortamı oluşturun.



Lütfen Unutmayın!

- En sevgi dolu ailelerde bile aile üyeleri yaşanan kayıp yüzünden zaman zaman kendilerini tükenmiş ya da duygusal olarak bitmiş hissedebilirler ve birbirlerini desteklemede yetersiz kalabilirler. Böyle zamanlarda sabırlı olmak ve olumlu yaşantıları vurgulamak iyi olabilir.



TEŐEKKÜRLER

Furkan Ondan

PSİKOLOJİK DANIŐMAN

