

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

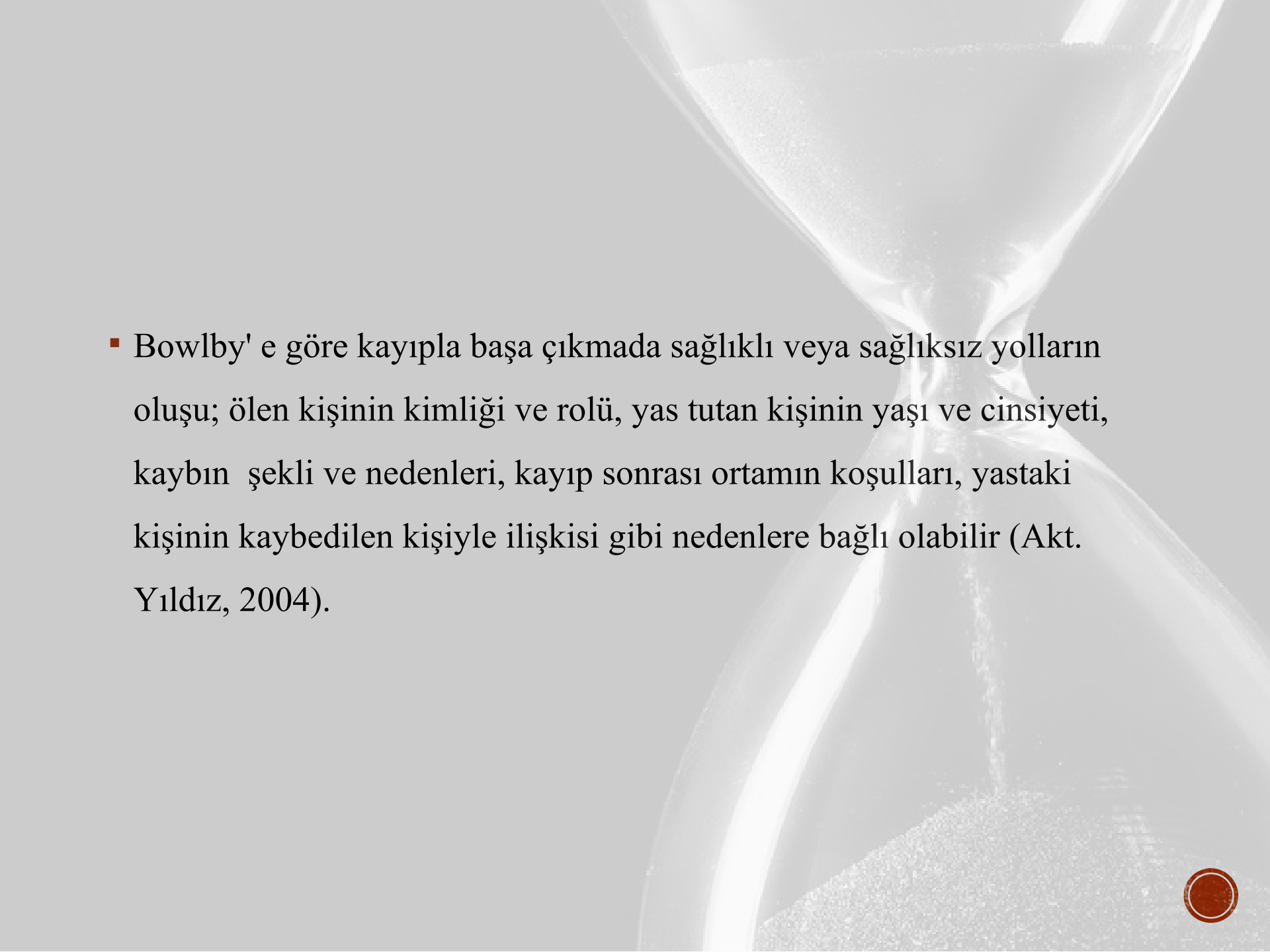
- Bireylerin ölüm sonrasında, yaşadığı kayba uyum sağlama sürecidir.
- Yas tutmak; “herhangi bir yitim ya da değişikliğe verilen psikolojik yanıt, iç dünyamız ile gerçeklik arasında bir uyum sağlayabilmek için yaptığımız uzlaşmalar” olarak tanımlanmıştır (Akt. Şenelmiş, 2006).
- Bu süreçte yas tepkileri, 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 TEPKİLERİ

- 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.



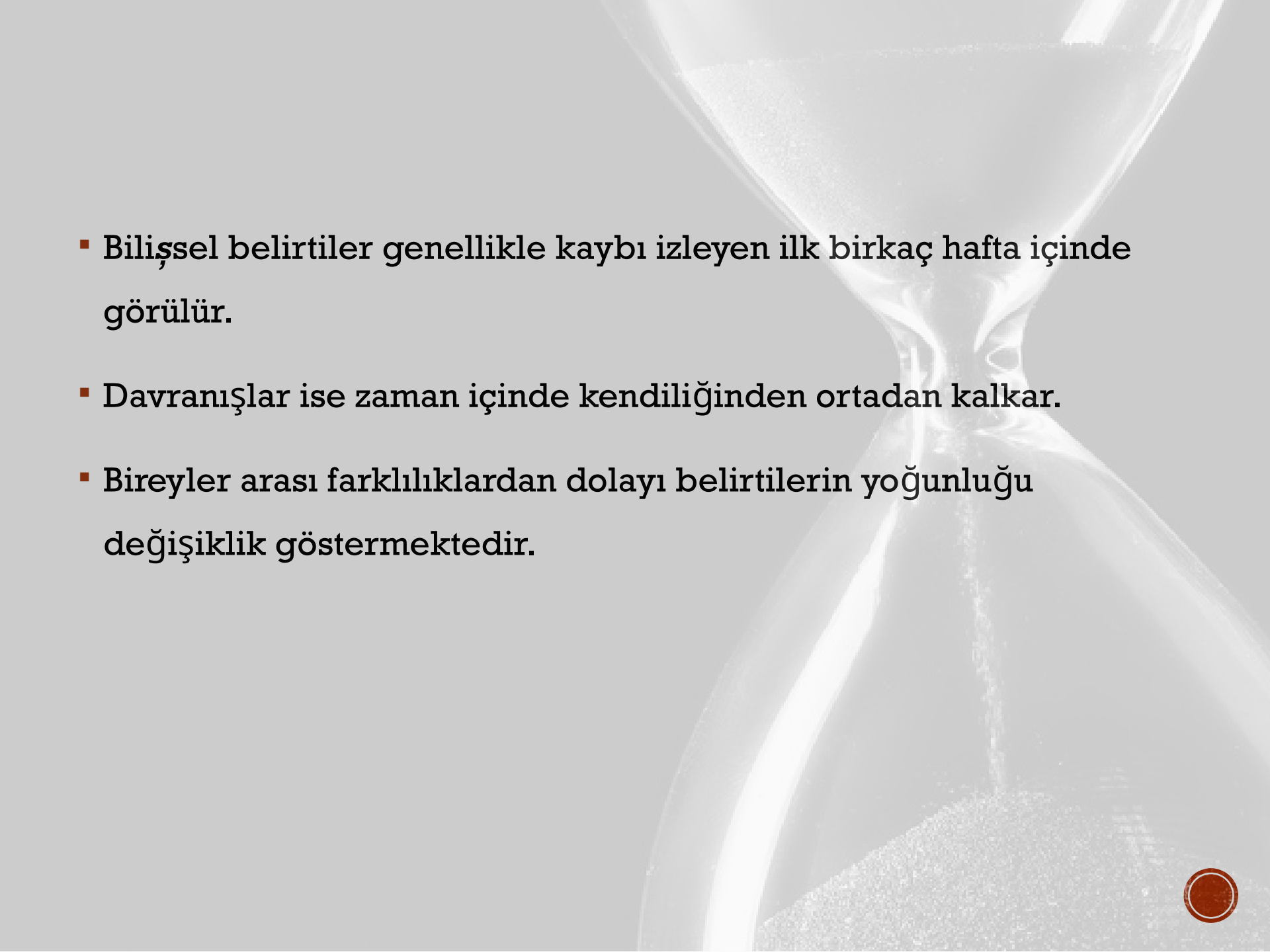
- 
- Bowlby' e göre kayıpla başa çıkmada sağlıklı veya sağlıksız yolların oluşu; ölen kişinin kimliği ve rolü, yas tutan kişinin yaşı ve cinsiyeti, kaybın şekli ve nedenleri, kayıp sonrası ortamın koşulları, yastaki kişinin kaybedilen kişiyle ilişkisi gibi nedenlere bağlı olabilir (Akt. Yıldız, 2004).



NORMAL YAS TEPKİLERİ

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



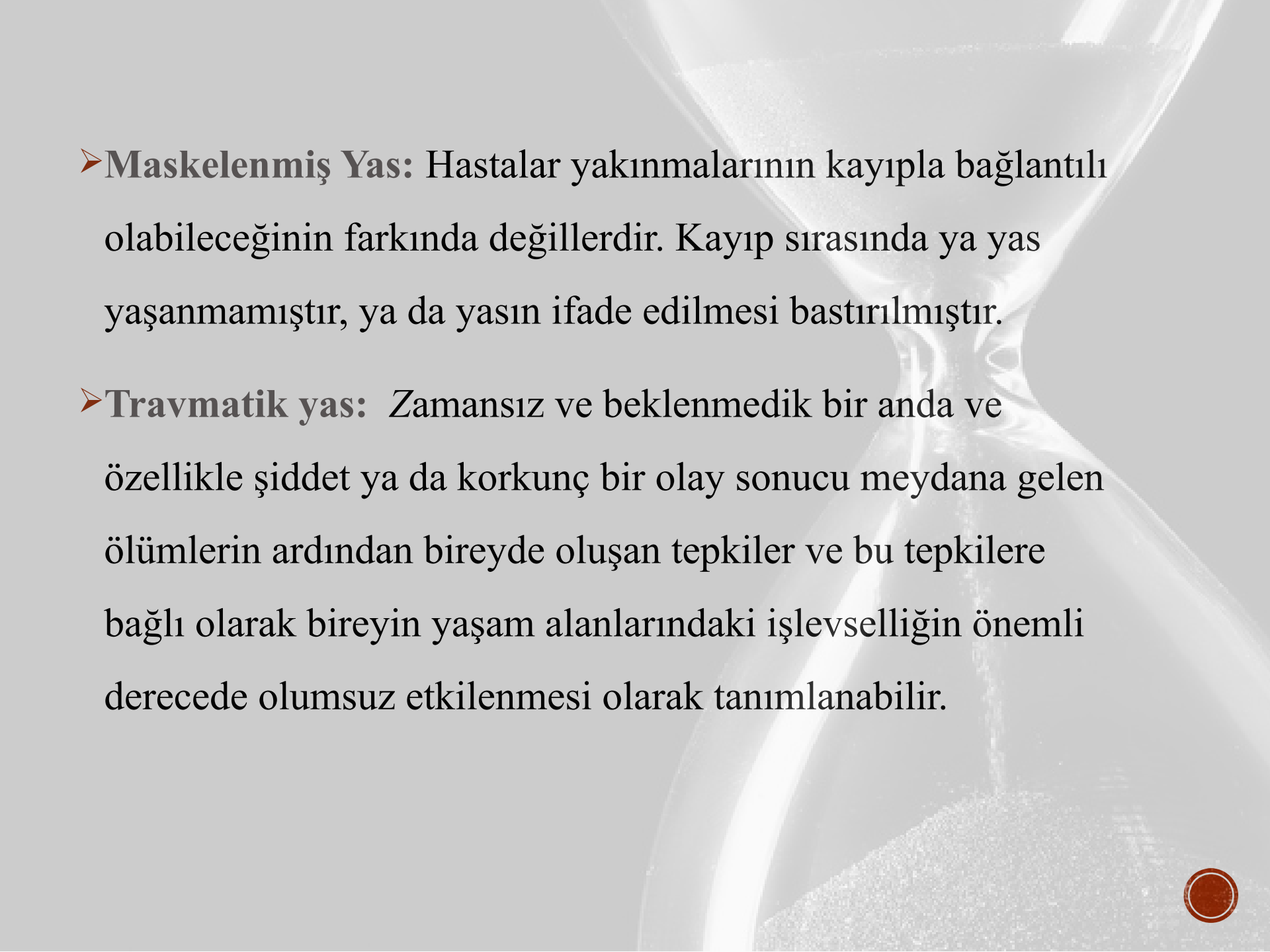
- 
- Bilişsel belirtiler genellikle kaybı izleyen ilk birkaç hafta içinde görülür.
 - Davranışlar ise zaman içinde kendiliğinden ortadan kalkar.
 - Bireyler arası farklılıklardan dolayı belirtilerin yoğunluğu değişiklik göstermektedir.



PATOLOJİK YAS TEPKİLERİ

- **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.



- 
- A large, faint hourglass is centered in the background of the slide. The top bulb is larger than the bottom bulb, and a stream of sand is visible falling from the narrow neck. The overall tone is light gray.
- **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 TUTMA SÜRECİ

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 AŞAMALARI

- **Arzu etme:** Kaybedilen kişinin geri d6nmesi arzu edilir ve beklenir. Yalnızlık ve 6fke gibi duygular bu s6recin 6nemli bir parçasıdır. YaŐanılan 6fkenin en b6y6k sebeplerinden biri kişinin kendisini “neden ben” diye sorgulamasına bağlı olarak geliŐir. Ancak bu 6fke 6evredekiler tarafından kişisel olarak algılanmamalı, bir 6eŐit duruma uyum sağlama 6abası olarak nitelendirilmelidir.



YAS AŞAMALARI

- **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)



KAYBI OLAN ÇOCUKLARA/ ERGENLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

- Kayıp durumlarında çocukla açık ve dürüst bir şekilde konuşulmalıdır.
- Çocuğun gelişim dönemi dikkate alınarak kayıp hakkında uygun açıklamalar yapılmalıdır. Örneğin; dedesini kaybeden 4 yaşındaki bir çocuğa bu durum şu şekilde açıklanabilir; «Hatırlıyor musun geçen yaz bir tavşan almıştık ve sonra hastalandığı için ölmüştü. Aynı şey insanlar için de geçerlidir. Onlar da doğar, büyür, yaşlanırlar ve ölürler.»(Hastalığın, grip gibi hastalıklardan farklı olduğu vurgulanmalıdır.)



KAYBI OLAN ÇOCUKLARA/ ERGENLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

- Bunun yerine, markete gitti ama gelecek, uzun bir yolculuğa çıktı ya da uyuyor demek oldukça yanıltır. Bu durumlarda çocuk, anne-babası uyuduğunda ya da yolculuğa çıktığında buna karşı bir korku geliştirebilir.
- Çocuğa kayıp haberi aniden verilmemeli, aşamalı bir şekilde söylenmelidir. (Kaza geçirme, hastaneye yatırılma vs.)



KAYBI OLAN ÇOCUKLARA/ ERGENLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

- Çocuğun tepkileri paylaşılmalı ve ona destek olunmalı, sorduğu sorulara sabırla cevap verilmelidir.
- Verilen cevaplar birbiriyle tutarlı olmalıdır.
- Hayatta kalanların güvende oldukları söylenmelidir.
- Çocuğun cenaze törenine katılması ve/veya mezarlık ziyareti yapması kaybın gerçekliğini anlaması için önemlidir.



KAYBI OLAN ÇOCUKLARA/ ERGENLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

- Çocuklarla korkuları ve/veya suçluluk duyguları hakkında konuşulmalıdır. Çocuk üzülmesin diye çaba sarf edilmemeli aksine üzüntüsüne ortak olunmalıdır.
- Kaybı takip eden dönemde çocuğun günlük aktivitelerinde bir değişiklik yapılmamalı ve ihtiyaçlarının karşılanmasında tutarlı bir tavır sergilenmelidir.
- Çocuğun kayba tanık olması ve/veya kayıptan kendini sorumlu tutması durumunda psikolojik bir yardım alması gerekebilir.



KAYIP SONRASI NORMAL YAŞAMA DÖNMEDE OKULLARIN ROLÜ VE ÖNEMİ

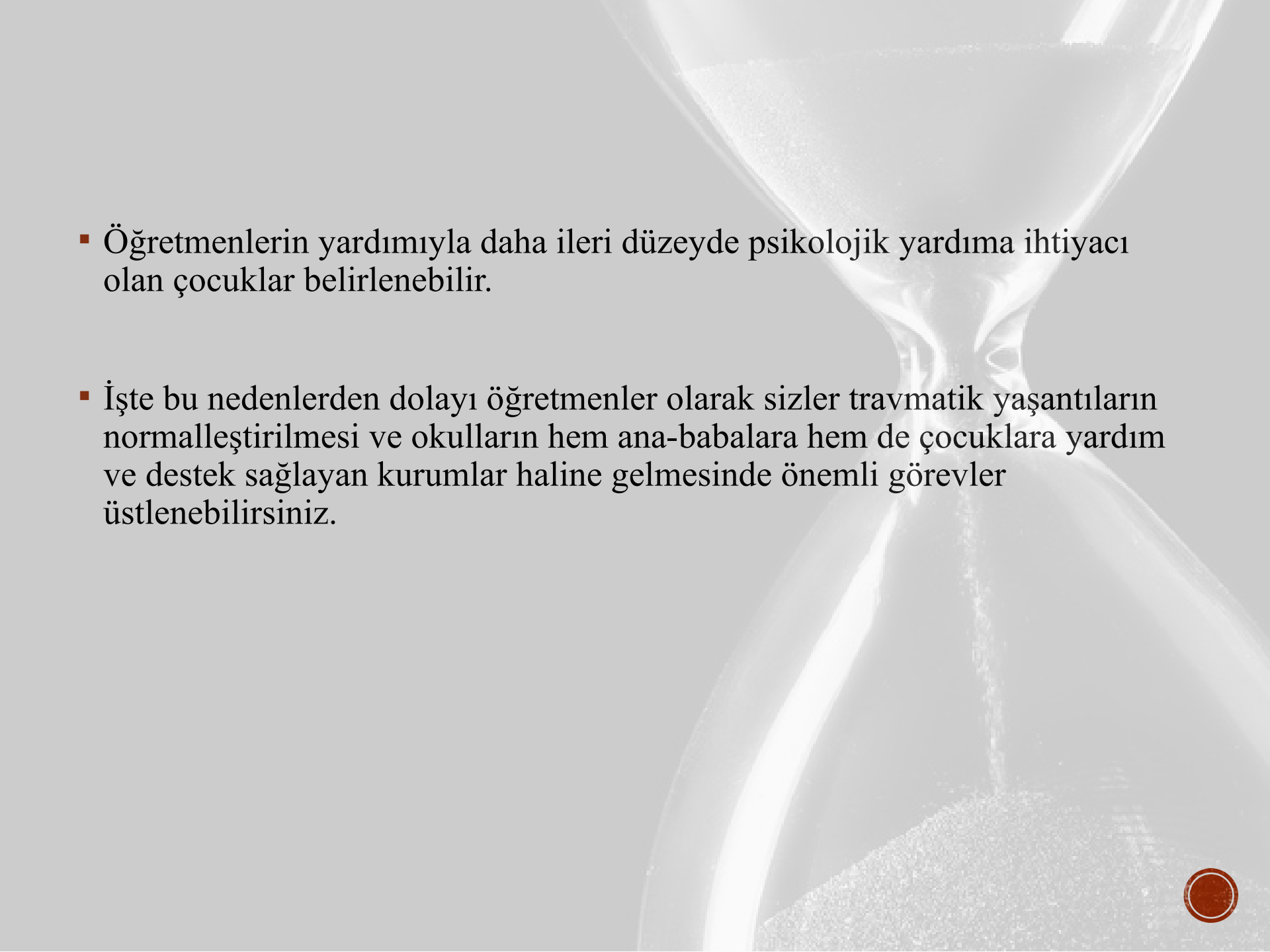
- Çocukların günlük yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu geçirdikleri okullar, onların zihinsel ve sosyal becerilerinin gelişmesinde önemli rol oynayan ortamlardır. Okullar aynı zamanda, ana-babaların, çocuklarının gelişimi hakkında bilgi ve destek aldıkları en önemli birimlerdir.



BİR KAYIP SONRASINDA, ANA-BABANIN YANI SIRA OKULLARIN VE ÖĞRETMENLERİN ÇOCUKLARIN YAŞAMLARINDA ÇOK ÖNEMLİ BİR YERİ VARDIR. ÇÜNKÜ:

- Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.
- Öğretmenler çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.



- 
- Öğretmenlerin yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenebilir.
 - İşte bu nedenlerden dolayı öğretmenler olarak sizler travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem ana-babalara hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirsiniz.



ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

- Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
- Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi azaltın.



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Çocukların kaybın nasıl ve neden olduğunu anlamalarına yardım edin.
- Zor durumlar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirin.
- Çocuklarla birlikte onların duygusal olarak iyileşmelerine yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyin.
- Öğretim etkinliklerini çocukların ihtiyaçlarına göre uyarlayarak ve ihtiyacı olan çocuklara daha fazla eğitim desteği verin.



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Çocuklar üzerinde özel iletişim teknikleri kullanın.
- Sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratın.
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyin.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirin.



TEŐEKKÜRLER

Furkan Ondan

PSİKOLOJİK DANIŐMAN

