

KAYIP VE YAS SÜRECİ



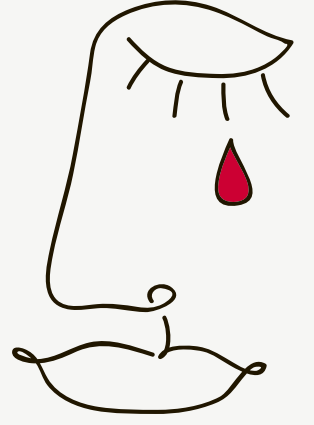
Yaşamını tehlikeye girmesi, bir yakınının veya maddi gücünü kaybetme ya da kaybetme tehdidi ile karşılaşılması durumunda insanların ortaya koydukları duygusal, davranışsal ve düşünsel tepkiler yaş tepkileri olarak adlandırılır.

Yas her ne kadar bir yakının kaybı sonrası verilen tepkilerle özdeşleşmişse de aslında bağıllık geliştirilen herhangi bir nesnenin kaybı sonrası dahi yaşanabilen bir deneyimdir.

Bu kayıp bir evliliğin ya da ilişkinin sonlandırılması, mezuniyet ya da iş değiştirme olabilir bu konudaki anahtar kelimeler bir kaybın yaşanması ve bu kaybın birey için önemidir kaybı yaşayan kimsenin bu kaybı atfettiği önem yas sürecinin önemli bir belirleyicisidir. Bu deneyim bir sonuçtan ziyade bir süreçtir zira bir kayıp sonrası başlayan yas, bu kayıpla başlayan yeni yaşama uyum sürecidir. Bu açıdan bakıldığında yas bir iyileşme süreci olarak da tanımlanabilir.

Yaşanan kayıplar beklendik ya da öngörülemeyen ani kayıplar olabilir. Beklendik veya beklenmedik her türlü kayıp insanlarda güvende olma duygusunu, yaşamın sürekliliği ve kontrol edilebilirliği duygularını ve günlük rutini sekteye uğratar. Yas tepkilerini ortaya koyma ya da tepkilerin ifade ediliş şekli ise genellikle içinde yaşanan sosyal ve kültürel çevre biçimlendirir. Böylece, yas hem son derece öznel hem de sosyal ve kültürel bir olgu olarak karşımıza çıkar. Yas sürecinin toplumda normal karşılanan bir süresi ve ortaya konuş şekli vardır. Bireysel yas tepkileri çok uzun sürdüğünde veya toplumsal normlarla örtüşmediğinde ise travmatik yas, komplike yas, patolojik yas, karmaşık yas, çözülmemiş yas, kronik yas ya da normal yas gibi isimler alır.

Afetler maddi ve manevi kayıplarla sonuçlanması da yüksek yaşam deneyimleridir. Özellikle yaşam rutinin bozulması kontrol duygusunun yitimi, kendi yaşamını veya yakınlarını kaybetme korkusu afet sonrası görülen yasin belirleyicisi olduğu gibi diğer bir çok travmatik stres tepkilerinin de tetikleyicisidir. Özellikle ölüm ve sevdiklerini kaybetme korkusu büyük çaplı afetler sonrasında yüzleşirler bir durumdur. Bu açıdan afet sonrasında yas tepkilerin ortaya konması kaçınılmazdır.



Bir ölümünün ardından yetişkinler kadar çocuklarda etkilenir. Üstelik çocuklar çoğu kez ölüm kavramı ile daha önce karşılaşmadıkları için onlarda bu konuda konuşmak daha zordur. Bir çok konuda olduğu gibi çoğu zaman tüm aile için üzücü olan kayıp ve kayıpla baş etme konusunda çocuklar ailelerin yönlendirmesine aynı zaman desteğini ve güven ortamına ihtiyaç duyarlar çocuklarla ölüm konusunda nasıl konuşulacağı onlara ölüm haberinin nasıl verileceği çocukların içinde buldukları gelişim aşamasına göre değerlendirilmelidir.

ÇOCUK VE ERGENLERDE YAS TEPKİLERİ VE BELİRTİLERİ

Çocukların ölümle karşılaştıklarında gösterdikleri tepkiler yaş, gelişim aşaması, önceki deneyimler, ölen kişi ile olan yakınlık, aile ile olan iletişim, ölüm şekli gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Aynı yaştaki çocukların da diğer faktörlerin etkisiyle yas tepkilerin farklı olabileceği unutulmamalıdır.

Çocukların yas tepkileri de yetişkinlerde olduğu gibi bireyden bireye değişmekle beraber bazı ortak tepkiler de görülmektedir bu tepkiler üç temel kategori altında toplanmıştır.



Bedensel tepkiler sıklıkla uyku ve yeme düzeninde bozukluklar, alt islatma, baş ağrısı ya da karın ağrısı şeklinde görülür. Entropisişik tepkiler arasında duygusal zorluk, ayrılık kaygısı, başkalarının da öleceği korkusu, ölümle ilgili hayaller, öğrenme güçlükleri, suçluluk gibi tepkilerin görülmesi normaldir. Son olarak davranışsal tepki kategorisinde ise gerileme duygu patlamaları, öfke nöbetleri, aşırı utangaçlık, oyun oynama da isteksizlik, anne babaya aşırı bağlılık, ilgi çekmeye çalışma gibi davranışlar yer almaktadır.

Okul başarısındaki düşüş çocuğun ölümden etkilendiğini gösteren normal bir tepkidir. Çocuk ya da ergenin daha önce sevdiği bir oyun oynamaktan vazgeçmesi, içini kapanması gibi yas tepkilerini göstermesi normaldir.

Ergenlik döneminde öfke güçlüğü inkar, suçluluk, üzüntü, intihar düşünceleri gibi duygusal tepkiler sıklıkla görülür. Madde kullanımı ve suça yönelme gibi davranışlar da yas tepkisi olarak görülebilmektedir. Eğer çocuğun yaşadığı kayıp ani ve travmatik bir kayıpsa, kendi hayatına ilişkin korkular yaşayabilir ve korkular nedeniyle çocuğun yas tepkileri gösterememesi normaldir.



Yaşanan kayıp bir ebeveyn kaybı ise çocukta güven, sevgi ve destek gibi temel duygular da da sarsılmalara yol açabilir. Fobik belirtiler, ebeveynleri aşırı bağlanma, ileri düzeyde içine kapanma, yeme bozuklukları, ölümden kendini sorumlu tutma ve başkalarına aşırı ilgi gösterme gibi belirtiler ise çoğu zaman problem yas sürecini işaret eder. Bu tür problemlili belirtiler kayıptan birkaç yıl sonra hala devam ediyorsa çocuğun psikolojik destek alması için bir ruh sağlığı çalışanına yönlendirilmesi gerekir.



Bu belirtilerin yanı sıra, çocuk ve ergenlerde yetişkinler gibi iştah kaybı, uyku bozuklukları, mide bulantısı, suçluluk gibi fiziksel ve duygusal belirtiler gösterebilir. Ancak bu benzerlikten yola çıkarak çocuklarıyla yetişkinlerin aynı şekilde yas tuttuğu sonucuna varılmamalıdır.

Çocukların ölüme ilişkin bilgi ve deneyimleri, başa çıkma mekanizmaları ve örnek aldıkları yetişkinlerin davranışları gibi bir çok etken yas sürecindeki tepkilerini belirler. Çocuklarla yaşanan ölüm hakkında konuşulması ve çocuğun ölümü nasıl algıladığının açıkça ortaya çıkarılması önemlidir. Çünkü bazı durumlarda çocukların seçici unutkanlık ya da daha iyi ve kabul edilebilir bir senaryo yaratmak gibi tepkiler gösterdiği görülmektedir. Örneğin bir çocuk uzun zaman hastanede tedavi gören ve bu yüzden evde olmayan kardeşini sadece birkaç saat yok olmuş gibi hatırlayabilir.

Ölüm hakkında konuşurken çocuğun anlattığı hikayede belirgin eksiklerin olması ve belirli noktalara takılarak sürekli o sahneyi anlatması gibi bir durum seçici unutkanlığı işaret ediyor olabilir. Bu tepkilerin çocuğun yasa başa çıkmak için geliştirdiği mekanizmalar olabileceği unutulmamalı çocuğun zihnindeki senaryoda yanlış yerler ortaya çıkarılırken doğruları çocukla konuşularak anlatılmalıdır.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI NELER YAPABİLİR?

Bir kayıp yaşayan çocuğa ailesinin yanısıra zamanının önemli bir kısmını geçirdiği okul ortamında da destek sağlanması önemlidir. Okullarda önceden hazırlanmış bir krize müdahale planı olması ve bu planın içinde kayıp ve kayıpla başa çıkma bölümlerinin de olması, okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve okul psikolojik danışmanının böyle bir durumda neler yapacağını bilmeleri açısından önem taşımaktadır.



Krize müdahale planının dışında, okulların öğrencilere destek sağlayan her türlü problemlere yardım edebilecek bir güven ortamı yaratmış olmaları gerekir. Okulda kendisini güvenli bir ortamda hisseden öğrenci, yaşadığı bir problem de okul yöneticileri, öğretmenler ve özellikle okul psikolojik danışmanı ile konuşabileceğini bilir. Okul psikolojik danışmanı, her türlü problem de olduğu gibi kayıp yaşayan bir çocuğa da destek vererek dolaylı yoldan yardım edebilir.

Ölüm hakkında konuşmak, çocuğun genel olarak ölümle ilgili bildiklerini anlamak ve daha sonra yaşanan kayıp hakkında konuşmak psikolojik danışman çocukla girdiği diyalog da yapması gerekenlerin başında yer alır. Çocuğa yaşadığı kayıp hakkında konuşabileceği güvenilir bir ortam yaratmak ve bu ortamda çocuğun ölen kişi ile ilgili duygu ve düşüncelerini aktarmasını sağlamak, çocuğun hem yas tepkilerini normalleştirmesine yardımcı olur hem de ev ve aile ortamı dışında da destek alabileceğini görerek güven duygusunu güçlendirir.

Okul psikolojik danışmanının en önemli görevlerinden biri de çocukla olan görüşmeleri sırasında çocuğun tepkilerini incelemek ve çocuğun yaşadıkları hakkında aileyi bilgilendirmektir. Gizlilik ilkesi göz önünde bulundurularak bilgiler gerektiği kadar aktarılmalıdır.



KAYNAKÇA; Aksöz-Efe, i.(2020). Kayıp ve Yas. Ö. Erdur-Baker, T. Doğan (Ed.), Afetler , Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım içinde(s. 43-62). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.