

# ÖLÜM ve YAS TRAVMASI



# İçindekiler

- Kayıp ve Yas İlişkisi
- Yasın Tanımı
- Kayıplara Verilen Tepkiler
- Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Tepkiler
- Yas Sürecini Etkileyen Faktörler
- Kayıp Sonrası Bireyin Yapması Gerekenler
- Mitler ve Gerçekler

# Kayıp – Yas İlişkisi

Hayatımız boyunca çeşitli kayıplar yaşarız.

- İş kaybı
- İlişki kaybı
- Organ kaybı
- Önemli bir eşyanın kaybı
- Evcil bir hayvanın kaybı
- Sevilen, değer verilen birinin kaybı
- Vb.

Bireyin yaşamında  
**en acı veren kayıp**  
geri gelmeyecek olan  
**ölümdür.**

Her kaybın ardından  
**yas süreci** başlar.

# Yasın Tanımı

**YAS**, sevilen ve değer verilen birinin yaşamını yitirmesi sonucu o kişiden yoksun kalınmasından dolayı yaşanan duyguların dışa vurulmuş halidir.

Kişinin sevdiği bir yakınının hayatını kaybetmesine vermiş olduğu fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür.

Yas, kayba karşı gelişen doğal bir tepkidir.

# Kayıplara Verilen Ortak Tepkiler

- Fizyolojik tepkiler
- Bilişsel tepkiler
- Duygusal tepkiler
- Davranışsal tepkiler

# Fizyolojik Tepkiler

- Nefes alıp-vermede güçlük yaşama
- Boğulacakmış gibi olma
- Vücutta baskı yaşama
- Baş dönmesi ve titremeler
- Halsizlik ve enerji yitimi
- Midede oluşan boşluk hisse
- İştahın bozulması
- Gürültüye karşı aşırı duyarlılık



# Bilişsel Tepkiler



- Ölümün gerçek olmadığını düşünme ve inkar etme
- Ölen kişinin aslında yaşadığını düşünme
- Olumsuz düşüncelerin etkisinde kalma
- Rüyalardan etkilenme
- Ölen kişiyle ilgili geçmişte yaşananları düşünme
- Zihin bulanıklığı yaşama
- Görsel veya işitsel halüsinasyonlar görme
- Kişinin ölümü üzerine olayların farkına varmakta zorlanma

# Duygusal Tepkiler



- Şaşkınlık ve şok etkisi yaşama
- Kişinin ölümünü kabullenmekte zorlanma
- Ölen kişiye kendisini yarıda bıraktığı için kızma
- Ölen kişiyi kurtaramadığı için kendine kızma ve suçlama
- Ölen kişiye hayattayken yapamadığı şeyler için kendine kızma
- Kişinin ölümü üzerine boşluğa düşme, yalnızlık ve umutsuzluk duygusu
- Kişinin ölümü üzerine anlamsız korkulara kapılma



# Davranışsal Tepkiler

- Ağlama
- Dalgınlık
- Dikkatsiz davranışlarda bulunma
- Uyku bozukluğu
- Beslenme bozukluğu
- Öleni anımsatan şeylerden uzaklaşma
- Alkol, sigara, uyuşturucu kullanma
- Sosyal çekilme



# Cinsiyet Farklılığı

## Kadın

- Kayıp sonrası duygularını dışa vururlar.
- Sosyal destek almaya çalışırlar.
- Daha fazla üzüntü, depresyon ve suçluluk sergilerler.
- Kayıp hakkında konuşmaya daha isteklidirler.

## Erkek

- İdari işleri üstlenme eğilimindedirler.
- Acı veren duyguları bastırma çabası görülür
- Daha fazla öfke, korku, inkar ve kontrol kaybı
- Yas sürecini dışarıya göstermeden kendi içinde, yaşama eğilimi

# Yaş Dönemlerine Göre Verilen Tepkiler

## 2 - 4 Yaş

### Ölüm Kavramı

- Ölümden dönüşün varlığına inanma

### Yas Tepkileri

- Yoğun ama kısa süreli tepkiler
- Oldukça şu ana odaklı
- Tekrar tekrar soru sorma



# 4-7 Yaş

## Ölüm Kavramı

- Ölen kişinin geri dönebileceğine inanma hala geçerli

## Yas Tepkileri

- Yası sözcüklerle daha fazla dile getirme
- Sürece ilişkin yoğun bir merak. Nasıl? Neden?
- Sanki hiç bir şey olmamış gibi davranma görülebilir.
- Genel stres ve kafa karışıklığı...



# 7-11 Yaş



## Ölüm Kavramı

- Ölen kişinin geri dönüşü hala istenmekle birlikte, ölümün bir son olduğunu görmeye başlama
- Ölüm bir ceza olarak görülür.

## Yas Tepkileri

- Spesifik sorular sorma
- Tüm detayları öğrenme arzusu
- Verilecek doğru tepkinin ne olduğuna kafa yorma
- Yas tutmayı anlama ve yas tutmaya başlama

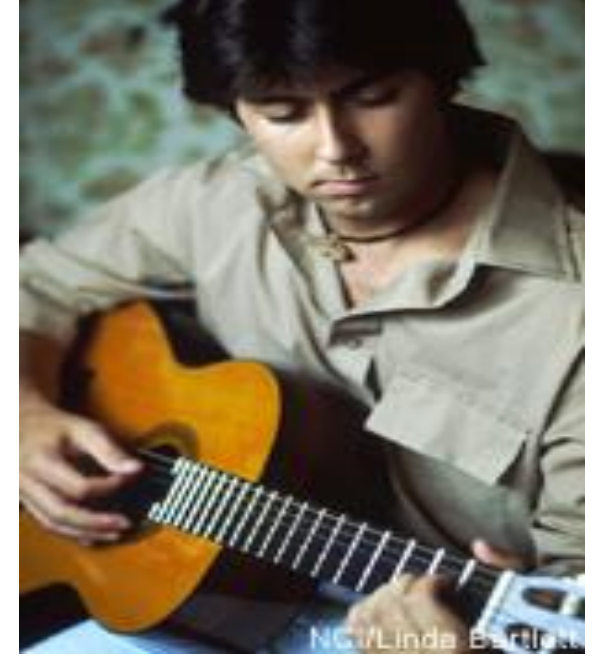
# 11-18 Yaş

## Ölüm Kavramı

- Soyut düşünme yeteneği
- Ölümü kavramlaştırmaya başlama

## Yas Tepkileri

- Aşırı üzüntü
- İnkâr
- Regresyon
- Sıkça aile dışındaki kişilerle konuşmayı isteme, arkadaş desteğini arama
- Riskli davranışlarda bulunma



## 2 – 5 Yaş Çocuğun İhtiyacı

- Nazik ve anlayışlı bir ses tonu ve tavır
- Duygularını dile getirmeye cesaretlendirme
- Çocuğa «o öldü ancak biz varız ve sizinleyiz» mesajı
- Kalan aile üyelerinin çocuğa bakacakları ve ilgileneceđi konusunda güvence vermesi.



# 5 – 9 Yaş Çocuğun İhtiyacı

- Korku düzeyi ne olursa olsun, sorduğu sorulara basit ancak net cevap aramak,
- Ölen kişiye ilişkin konuşma isteğine karşı iyi bir dinleyici olmak,
- Korkularını besleyen akılcı olmayan inançlarını çürütmeye yönelik açıklamalar,



# 9 – 12 Yaş Çocuğun İhtiyacı

- Endişelerinin ciddiye alınması,
- Ölümün getirdiği değişiklikler hakkında aile içi tartışmalara dahil olma,
- Üzülme, yas tutma şeklinin kabul görmesi

Bu yaş grubu, ölümü **zihinsel** olarak anlayabilirken, **duygusal** olarak anlamakta büyük zorluk çekebilir.

# Ergenlerin İhtiyacı

- Planlama ve karar verme süreçlerine dahil edilme,
- Cenaze töreni, taziye vb. ritüellerde nasıl davranması gerektiği konusunda bilgilenme,
- Yetişkinlerin yas tutma sürecine tanıklık ederek yetişkinlerin yas tutma yollarını öğrenme,
- Duygu ve düşünceleri hakkında konuşmaya cesaretlendirilme ve bunlara saygı duyulma,



# Ne Yapılmalı?

- Doğal davranın
- İçten ilgi gösterin ve koruyucu olun
- Onu dinlemeye hazır olduğunuzu hissettirin
- Ölen kişi hakkında açık ve direkt konuşun
- Akşamları, hafta sonları, doğum günleri ve tatiller gibi özel günlerin zorlayıcı olabileceğini unutmayın.
- Ölüm nedeniyle üzüldüğünüzü dile getirin
- Çocuğun yanına oturarak ona yakın olduğunuzu hissettirin.

# Ne Yapılmamalı?

- Çocukları ölüm gerçeğinden uzak tutmaya çalışmayın.
- Yanlış veya kafa karıştırıcı mesajlar vermeyin (Büyükanne uyuyor).
- Diğerleri üzülmesin diye, çocuğa ağlamasını kesmesini söylemeyin.
- Kişiyi neşelendirmeye ya da duygusal yoğunluğu bozmaya çalışmayın.
  - En azından artık acı çekmiyor
  - Artık daha iyi bir yerde vb.
- Nasihat edip hızlı çözümler önermeyin
  - Nasıl hissettiğini biliyorum.
  - Zaman tüm yaraları iyileştirir.

# Yas Tutmanın İşlevleri

1. Kayıp gerçeğini kabullenmek,
2. Acıyla başa çıkmak,
3. Ölen kişinin yokluğuna alışmak.
4. Hayata kalındığı yerden devam etmek.

**Yas** bireyin büyüme ve gelişme sürecinde **hayatı yeniden yapılandırmak için** bir araçtır.

**Normal yas süreci 6-24 ay sürebilmektedir.**

# Yas Sürecini Etkileyen Faktörler

(Vorden, 2009)

1. Ölen kişinin kimliği
2. Ölen kişi ile bireyin ilişkisinin doğası
3. Ölüm şekli
4. Geçmiş kayıpların varlığı
5. Kişilik özellikleri
6. Sosyal ilgi ve destek
7. Yas sürecinde ortaya çıkan sorunlar.

# **Kayıp Sonrası Bireyin Yapması Gerekenler**

- 1. Bireyin Ölen Kişiyeye Dair Yapması Gerekenler**
- 2. Bireyin Kendisine Dair Yapması Gerekenler**

# Bireyin Ölen Kişiyeye Dair Yapması Gerekenler (Bitirilmemiş İşleri Bitirmek)

- Dini ritüelleri yerine getirmesi, dua etmesi,
- Ölüme anlam bulmaya çalışması,
- Ölen kişinin dostlarıyla bağlarını sürdürmesi.



## 2. Bireyin Kendisine Dair Yapması Gerekenler

- Ölümün acısını ertelemeyip, yaşamak.
- Ölümle ilgili negatif duyguların geçici olduğunu düşünerek, olumluya çevirmek.
- Yaşam kalitesini ölümden önceki hale getirmek (Elif Nene örneđi)
- Gerektiğinde profesyonel destek almak.

# Mitler ve Gerçekler



- Kayıp durumuyla yüzleştikimde güçlü ve dayanıklı olmam gerekir.
- Benim dağıldığımı diğer insanlar görürse suçlar ve ayıplar.

- Güçlü olmak, acı çekmemek, üzülmemek anlamına gelmez. Acı ve üzüntü aile fertleriyle birlikte yaşanarak hafifletilebilir.
- Diğer insanların ne düşündüklerinden ziyade kendi duyguları için çaba ve gayret göstermelidir.

# Mitler ve Gerçekler



- Eğer ölen kişiden dolayı oluşan acıyı engellersem üzüntüm hemen geçer.
- Acı çekersem kendimi toparlayamam, dağılırım.
- Acı çektiğimi ölen kişi görseydi daha çok üzülürdü.

- Şu anda acı çekmezsen bu hiç acı çekmeyeceğin anlamına gelmez, ileride daha çok acı çekebilirsin.
- Belirli bir dönemde acı çekmek normaldir, hiç acı çekmemek, içine atmak ve saklamak doğal değildir.
- Ölen kişinin arkasından acı çekmek ve üzölmek normaldir, eğer bu acı ve üzüntü uzun süre devam ederse bu normal değildir.

# Mitler ve Gerçekler



- Ölen kişinin ardından bireyin ağlaması gerekir, eğer ağlamıyorsa bu durum bireyin üzülmediğini gösterir.
- Kayıp sonrası bireyin ağlamaması ölen kişiyi sevmediğini gösterir.
- Ne olursa olsun ölenin ardından ağlanmalıdır.

- Bireyin ölen kişinin ardından ağlamaması onu sevmediği anlamına gelmez.
- Bazı kişiler acıyı farklı tepkilerle ortaya koyabilirler.
- Ağlamak ölüm olayına karşı verilen tek tepki türü değildir. Farklı tepkiler de olabilmektedir.

# Mitler ve Gerçekler

- Yas süreci en az bir yıl sürmelidir.



- Yas süreci için net bir süre koymak doğru değildir.
- İdeal bir süreden ziyade yas tepkilerinin bireyin yaşamını olumsuz etkileyip etkilemediğine, bireyde psikolojik sorunlar oluşturup oluşturmadığına bakmak önemlidir.
- Ayrıca yas süreci, ölümün sebebine, ölen kişinin kim olduğuna ve bireysel farklılıklara göre de değişir.

# TEŞEKKÜRLER

BAŞKALE PSİKOSOSYAL  
KRİZE MÜDAHALE EKİBİ