

## ÖLÜM-YAS TRAVMASI VE ÖNLENMESİ

**Ölüm;** canlı organizmanın artık işlevini yitirmesiyle bildiğimiz hayatın sonlanması ve biyolojik yaşam belirtilerini göstermemesidir. Ölümü sürekli düşünmenin sağlıklı olmadığı gibi onu tamamen unutmaya ve yok saymaya çalışmak da sağlıklı değildir. Önemli olan ölümün de hayatın bir parçası olduğunu kabul edebilmektir. Ölüm olgusunu kabul eden insanın yaşama uyum sağlaması artacaktır.

**Yas** kavramı ise kayıp yaşayan kişilerde bu kayba karşı verilen uyum tepkilerini ifade eder. Yas tutmak, sonuna kadar tamamlanması gereken ve ancak sonuna gelindiğinde vefat edenden ayrılabilmeyi mümkün kılan bir süreçtir. Yas süreci bireysel ve kendine özgü bir süreçtir. **Normal yas süreci genelde altı ile yirmi dört ay kadar sürer ve zaman içinde yatışır.**

### NORMAL YAS TEPKİLERİ

**Tablo-1. Ortak yas tepkileri.**

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

### YAS SÜRECİ NASIL GELİŞİR?

- 1. Aşama Şok ve Uyuşma:** Kaybın öğrenildiği ilk zamanlarda yaşanır ve kişi ölüm gerçekliği ile kısa bir süre hissizlik yaşar.
- 2. Aşama İnanmama ve İnkâr:** Kişi ölümü/kayıp gerçeğini bir süre reddederek hiçbir şey olmamış gibi davranabilir.
- 3. Aşama 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.
- 4. Aşama 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.
- 5. Aşama 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.

Yaş	İnanç	Normal Yas Tepkileri
<b>Bebeklik</b>	Ölüm kavramı yoktur. Ancak bakım verenin yokluğunun farkındadır.	Çocuk kaybettiği ebeveynini arayabilir, çağırabilir, ağlayabilir, başkası tarafında rahatlatılmayı reddedebilir. Uyuşukluk ile birlikte duygusal içe çekilme, üzgün yüz ifadesi, yaşına uygun etkinliklere katılmaya isteksizlik, yeme ve uyku sorunları görülebilir.
<b>3-6 Yaş</b>	Ölüm geçici ya da kademeli, geri dönülebilir ve nihai olmayan bir durum olarak görülebilir. Büyüsel düşünme hakimdir.	Sürekli ölen kişiyi bulmaya çalışırlar. Yaşam rutininin değişmesinden ve yakınlarının yas sürecinden etkilenirler. Sıklıkla geçici olarak enürezis, enkoprezis, bebeksi konuşma, parmak emme, kardeş ya da ebeveyni ile uyumak isteme, yeme ve uyku alışkanlıklarında değişme görülür.
<b>6-9 Yaş</b>	Ölümü kendi suçu olarak görür. Ölümü bir cezalandırma gibi algılar. Ölümün bir sona erme ya da yaşam işlevlerinin durması olduğunu kavrayışı kademeli olarak gelişir. <b>Yedi yaşlarında ölümün kaçınılmaz ve herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavramaya başlarlar.</b>	Büyüsel düşüncenin bazı yönleri hakimdir. Bu yaş grubunda ölümü bir ruh, hayalet, ya da melek gibi düşünebilir. Ölenin davranışlarını taklit edebilirler.
<b>9-12 Yaş</b>	Ölümün bilişsel olarak farkına varılır. Ölümün bir son olduğu algılanır.	Ölümün nasıl ve neden olduğuna ilişkin sorular. Ölümün mekanizmasına ilişkin meraklar. Duygusal tepkileri endişe, utanç, suçluluk, üzüntü ve öfke olarak yansır. Sıklıkla erkekler saldırganlık ve yıkıcı davranışlar ile yas tepkileri gösterir. Kızlar ise bağlanma davranışında ve yapışmada artma biçimindedir.
<b>Ergenlik (12 Yaş+)</b>	Ölüm geri dönülmezdir. Ölüm mutlak bir gerçektir ancak kendileri için uzak bir gelecekte olacağına inanılır.	Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler. Geride kalanların duygusal bağımlılıkları ve kederinden kendini bunalmış hissedebilirler.

## AİLENİN ÇOCUĞU BİLGİLENDİRMESİ SIRASINDA DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

- **Soyut açıklamalardan kaçının.** Ölümü dini açıdan, açıklamak isteyen anne babalar ise bazen açıklamalarıyla çocuğun kafasını daha çok karıştırabilirler. Özellikle dini terimlerin (cennet, Allah, ecel gibi) anlamlarını daha önceden bilmeyen çocuklara, öncelikle bunların anlamları ayrıntılı bir şekilde açıklanmalıdır. Örneğin, çocuk için aynı anda hem ölüp toprağın altında olmak hem de cennette olmak çok kafa karıştırıcı bir açıklama olabilir.
- **Ölümü yolculuk veya uyku biçiminde tanımlamayın.** Mesela “uzun ve bir daha uyanmayacağı bir uykuya daldı” gibi açıklamalar, çocukları uykudan korkar hale getirebilir. Çocuklar anne-babalarını uykularında uzun uzun seyretmeye, nefes alıp almadıklarını kontrol etmeye başlayabilirler.
- Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttuklarından, onlara, meydana gelenlerin, onların söyledikleri, yaptıkları ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığını söylenmesi gerekir. **Kayıp haberini duygusal olarak çocuğa en yakın kişi söylemelidir.** Hayatında ilk kez gördüğü profesyonel biri söylememelidir.
- **Cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verin** ama gitmek istemediğinde zorlamayın. Çocuğun cenaze törenine katılması, olup bitenleri kafasında somutlaştırmasında yardımcı olur.
- **Gerçeği söyleyin.** (Hastanede veya seyahatte vs. demeyin)
- Gitti yerine **öldü deyin.**
- Çocuğun yanında **duygularınızı gösterin**, doğal olun.
- Evde ölen kişiye ait kimi özel eşyaların muhafaza edilmesine izin verin.
- Evde, okulda ve sosyal hayatında sürekliliğe özen gösterin.
- Çocuğun acılarına duyarlı olun, **duygularını paylaşmasına fırsat verin.**
- Çocukla uzun süreli ve keyfi ayrılıklardan kaçının. Bu, çocuğun anne ve babasının, onu bırakacağı kaygısını artırır.
- Ebeveynler çocuklarına aile üyelerinden herhangi birinin kaybı yaşandığında “Artık evin annesi/babası sensin” gibi büyük sorumluluklar yüklememelidir.
- Gerekli görüldüğünde bir uzmandan psikolojik destek alınmalıdır.

## ÇOCUĞA BİR ÖLÜM OLAYI ANLATILACAĞI ZAMAN AŞAĞIDAKİ ÖNERİLER FAYDALI OLABİLİR:

- **Çocuğa ölümün anlatılması ertelenmemelidir.** Bireyler ölümden çok etkilendiyse kendilerini toparlayıncaya kadar kısa bir süre bekleyebilirler ya da çocuğun güvendiği başka birisinden yardım istenebilir.
- **Çocuğa ölümle ilgili açıklama yapılırken bireyler sakin olmalıdır** ayrıca çocuğun kendisini rahat ve güvende hissettiği bir yer seçilmelidir.
- **Çocuğa ölüm olayıyla ilgili açıklama yapılırken bilgiler açık ve doğru olmalı ve bunlar çocuğun yaşına uygun bir dille aktarılmalıdır.** Bununla birlikte çocuğa açıklama yapmadan önce çocuk hazırlanmalıdır.
- **Çocuğa açıklama yapıldıktan sonra onunla oturulmalı ve çocuğun istemesi durumunda soru sormasına izin verilmelidir.** Çocukla birlikte otururken haberi duyar duymaz oyuncak oynamak, dışarı çıkıp oyun oynamak ya da televizyon seyretmek isteyebilir. Bu durumlar çocuklar için gayet normal davranışlardır.
- Çocuğa, yanında bulunduğu ve kendisine bir şey olmayacağı konusunda **güvence verilmelidir.**
- Çocuklar buldukları gelişim dönemlerinden dolayı ölümden ve olanlardan kendilerini sorumlu tutabilirler, bunun için **çocuklara gelişen olayların; onların düşündükleri, söyledikleri ya da yaptıklarından kaynaklanmadığı vurgulanmalı** ve bu noktayı anladıklarından emin olunmalıdır.
- Çocukların ölüm ve kayıpla ilgili somut fakat eksik bir anlayışları olduğundan, **sordukları sorulara somut cevaplar verilmesi oldukça önemlidir.**

## ÖLÜM VE KAYIP DURUMLARINDA OKULDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Öncelikle kayba ilişkin bilgilendirmenin öğrencinin kendini en güvende hissettiği yerde yapılması uygundur. Ancak okulda haberin verilmesinin zorunlu olduğu durumlarda aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.
- Haberin doğruluğu kontrol edilir ve detayları öğrenilir. Haberi verecek kişinin duygusal kontrolünü sağlaması konusunda destek sunulması.
- Haber açık ve doğrudan fakat yavaş ve sakin bir biçimde kişiyi hazırlayarak verilmesi.
- Haber verme işinin ertelenmemesi.
- Öğretmen ve okul personeli olarak yaklaşımlarımız kaybı yaşayan ailenin içinde bulunduğu kültüre uygun olması.
- Ölüm sonrası öğrencinin kendisi veya diğer öğrencilerde öğrenmeye ilişkin gerilemelere karşı toleranslı ve hoşgörülü olunması.
- Çocuğun konsantrasyonunun düşmesi doğaldır.
- Öğretmenlerin çocuğun boş zaman etkinliklerini arttırması gerekir.

## ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖLÜM, KAYIP VE YAS SÜRECİ

Çocuk ve ergenler; sevilen birinin kaybı arkasından gelişim dönemlerine özgü biçimde yas tepkileri sergiler. Bu tepkilerin yoğunluğu ölümü anlama, diğerlerinin iyilik halinden endişelenme, sağ olanları koruma gereksinimi hissetme, evdeki değişimlere tepki verme, roller ve beklentilerdeki değişimi kabullenme, izolasyon duyguları yaşama, adaletsizlik duyguları yaşama ve gelecekteki gereksinimlerinin karşılanması konusunda endişelenmeleri ile belirlenir. Çocukların gelişimsel özellikleri ve bilişsel kapasitelerine bağlı olarak ölüm, kayıp ve yas kavramlarını algılamaları farklılaşır.

### ÇOCUKLAR SEVDİĞİ BİRİNİN ÖLMESİ DURUMUNDA BEŞ AŞAMALI YAS TEPKİSİ YAŞARLAR.

**İlk aşama olan şok basamağında** çocuklar, ölümün gerçekleştiğine inanmayıp olmamış gibi davranabilir.

**İkinci aşamada korku basamağına** gelindiğinde çocuklar diğer sevdiklerinin de yaşamını yitireceği korkusuna kapılır. Kendiyle kimin ilgileneyeceğini öğrenmek ister ve bunun için de etrafındaki büyüklerine kendisini sevip sevmediklerini sorar.

**Üçüncü aşamada öfke basamağında** olan çocuklar, sevdiği kişinin ona verdiği güvenden mahrum kalmasından dolayı sinirlenebilir, saldırgan davranışlar sergileyebilir.

**Suçluluk aşamasına** gelindiğinde çocuklar, sevdiği kişinin ölme sebebinin kendisinden kaynaklı olduğunu düşünebilir. Hatta ölen kişiye hayattayken bağırıdıysa, küstüyse ya da anlaşmazlık yaşadıysa suçluluk duygusunda artış olabilir.

**Keder aşaması** ise son aşama olup çocuklar sevdiği birinin ölmesinin ardından bir süre (altı ay civarı) keder duygusunu yaşayabilir. Çocuğun annesi ya da babası ölmüş ise kederin yaşanması iki yılı bulabilmektedir.

### YAS DURUMUNDAKİ ÇOCUKLARA HEMEN YAPILABİLECEK YARDIMLAR NELERDİR?

- Çocuğa ölüm ve kayıpla ilgili doğru ve yaşına uygun bilgiler vererek olup bitenleri tam olarak anlamasını sağlamak.
- Çocuğa olup bitenleri açıklamak, çocuğun anlatılanları nasıl anladığını görmek için onu dinlemek ve çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak sağlamak.
- Çocuğun olup bitenleri ifade etmesine, yeniden canlandırmasına ve oyunlar oynamasına uygun ortam yaratmak.
- Çocuğun olup bitenleri yanlış anlama, yanlış tanımlama ve sihir ile ilgili düşüncelerinin olup olmadığına dikkat etmek.
- Açıklığı, saydamlığı, tutarlılığı ve dürüstlüğü vurgulamak.
- Fiziksel açıdan çocuğa yakın olarak güvende olduğu hissini geliştirmesini sağlamak.

### KAYNAKÇA

1) Psikososyal Destek Prgramı Kitabı, Ölüm-Yas Travması Modülü, MEB