

Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi

# Yas Sürecinde Psikolojik Destek

*E-bülten*



*Aralık 2018*

## Yönetim

Sıdkı ARSLAN

Dörtyol RAM Müdürü

## Düzenleme

Özge ALBAKIR YAVUZ

Psikolojik Danışman

## Araştırma ve İçerik

Özge ALBAKIR YAVUZ

Nida ÖZALP

Zahide Sultan ABACIOĞLU



Merhaba,

Aralık ayı bültenimizle sizlere ulaşmaktan dolayı mutluyuz.

2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı Aralık ayında “Yas Sürecinde Psikolojik Destek” hakkında sizleri bilgilendirmeyi amaçladık.

Bu alanda yapılan akademik çalışmalarını sizler için kısaca derleyerek, bir farkındalık oluşturmaya çalıştık.

WEB sayfamızı ziyaret ettiğiniz için teşekkür eder; sağlıklı, mutlu ve başarılı günler dileriz.

Sıdkı ARSLAN

Dörtyol RAM Müdürü

Web	<a href="http://dortyolram.meb.k12.tr">http://dortyolram.meb.k12.tr</a>
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY
Telefon	0326 713 23 33
e-posta	761093@meb.k12.tr

## YAS NEDİR?

Yas, kişinin bir yakınının ya da sevdiği bir nesnenin kaybına karşı verdiği tepkilerin bütününi içeren düşünce, duygu ve davranış sürecidir. Ölen kişi için biyolojik varlık son bulurken, geride kalan yakınları için yas, matem ve elem gibi birçok farklı düşünce ya da duyguyu beraberinde getirmektedir. Psikoloji literatüründe elem ve yas genellikle birbirinden farklı ele alınmaz. Elem ve buna eşlik eden kederin yaşanması, yasa göre daha çok bir geçiş durumudur. Yas kavramı ise kayıp yaşayan kişilerde bu kayba karşı verilen uyum tepkilerini ifade eder (Bildik, 2013) ve yas tutmak, sonuna kadar tamamlanması gereken ve ancak sonuna gelindiğinde vefat edenden ayrılabilmeyi mümkün kılan bir süreçtir.



Sigmund Freud'un 1917 yılındaki "Yas ve Melankoli" yazısı halen daha yas sürecinin en iyi tariflerinden birisidir. Freud'un bu yazdıkları, bazı eklemelerle birlikte günümüz psikanalitik terminolojisi ile şu şekilde ifade edilebilir: Aslında bir kişinin ya da şeyin fiziksel kaybı, bu yitirilen kişinin ya da şeyin nesne temsilinin zihinsel olarak da "gömülmesine" paralel gitmez. Yetişkin yas tutma sürecinin yas tutan kişinin yitirilen nesnenin temsilini tekrar gözden geçirdiği ve ele aldığı zihinsel etkinliklerin toplamı olduğu söylenebilir (Freud 1917).

## ÇOCUK VE ERGENLERDE YAS

Çocukların çoğu için bir aile üyesinin ya da arkadaşın ölümü yeni bir deneyimdir ve çocuklar bu zamanı kafa karıştırıcı ya da korkutucu bulurlar. Onların tepkileri bir kayıpla ilgili geçmiş deneyimlerine ve ölümün çevresindekiler tarafından algılanma biçimine göre değişiklik gösterecektir. Küçük çocuklar ölümün anlamını bilmeyebilirler ve kafaları karışabilir ya da ailenin diğer üyelerinin tepkilerinden korkabilirler.



Okul öncesi dönemindeki çocuklar, çizgi film karakterlerinin öldüğünü ve tekrar hayata döndüğünü gördükleri için ölümün sürekliliğine inanmayabilirler. Çocuklar 8-10 yaşlarında yetişkinlere benzer yas deneyimlemeye başlarlar. Bununla birlikte çocuklar için ölüm onların başına gelmeyecek bir şeydir. Büyüdükçe ölümün anlamını anlamaya başlarlar ( Dyer, 2002 ).



## GELİŞİM DÖNEMİNERİNE GÖRE ÖLÜM KAVRAMI

- ◆ **0-2 Yaş** – Anlama yeteneğinde değildir ama bağlandığı kişiden ayrıldığında ayrılık anksiyetesi yaşayabilir.
- ◆ **3-5 Yaş** – Ölümü geri dönülebilir bir olay gibi algılayabilir. Ölümün insandan insana geçtiğine böylelikle başkalarının ve kendinin de bundan ötürü öleceğine inanabilir ve korkabilir.
- ◆ **6-10 Yaş** – Geri dönülmez, sona erme olarak görebilir. Kendinin ölebileceğini kavrayamayabilir.
- ◆ **11-13 Yaş** – Evrensel ve sona erme olarak görebilir. Ölümün biyolojik yönleri ve cenaze töreninin ayrıntılarıyla ilgilidir.
- ◆ **14-18 Yaş** – Soyut biçimde kavrayabilir. Tehlikeli durumlar sonucu ölebileceğini bilir.





## KAYBI OLAN ÇOCUĞA VE ERGENE NELER SÖYLENEBİLİR?

- ◆ Gerçekler mümkün olduğunca en kısa zamanda söylenmelidir.
- ◆ Çocukla sakın bir şekilde konuşmalı ve destekleyici olunmalıdır.
- ◆ Özellikle küçük yaştaki çocuklara "Gitti vb." yerine, "Öldü" denmelidir. Aksi takdirde "geri dönmeyi" bekleyebilir.
- ◆ Sadece gerçek söylenmelidir. Hastanede, yolculukta vb. söylemler gerçeği öğrendiğinde size olan güveninin sarsılmasına yol açabilir.
- ◆ Duyguları (üzülmek, ağlamak vb..) göstermekten çekinilmemelidir. Bu sayede o da duygularını ifade etmesinin bir sakıncası olmadığını anlayabilir.
- ◆ Soru sorduğunda onun anlayacağı bir şekilde ve sadece sorulan soruya yönelik yanıt verilmelidir. Böylece soru sorması için cesaretlendirilmiş olur.



- ◆ Çocukların ölüm ve ölümlle ilgili düşünceleri ve duyguları hakkında konuşmasına şans verilmelidir.
- ◆ "Ben de mi öleceğim?" gibi gelecekle ilgili sorulara "Bir gün hepimiz öleceğiz ama şimdi seninle önümüzde uzun bir yaşam var" tarzında doğruyu yansıtan yanıtlar verilmelidir.
- ◆ Eğer istiyorsa, cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verilmeli, istemiyorsa ısrar edilmemelidir.
- ◆ Travmatik süreçlerde çocukların önünde uç kararlar alınmamalıdır. Aksi takdirde çocuk da hayatı ile ilgili uç kararlar verebilir.
- ◆ Çocuğa kim söyleyecek? Çocuğa duygusal olarak en yakın olan kişinin söylemesi daha uygundur. Hayatında ilk kez gördüğü bir profesyonelin söylemesi uygun olmaz. Bu durum çocuğun ailesine duyduğu güvenin sarsılmasına neden olur.
- ◆ Travma bölgesinden uzaklaştırılarak bir daha hiç dönmeyenler daha fazla etkilenebilir. Ancak tüm yakınlarını kaybedenler akrabalarının bulunduğu başka yerlere gidebilirler.



## ÇOCUĞUN KARDEŞ ÖLÜMÜNE TEPKİSİ

- ◆ Suçluluk duygusu gelişebilir. (Rakibim öldü, ben kazandım ama bu nasıl bir kazanma!)
- ◆ Anne ve baba ölen kardeşi “Çok iyi bir çocuktu” diye anar. Sağ kalan kardeş bunun gerçek olmadığını düşünebilir ama açıklayamaz. O da melek gibi olmaya çalışabilir ama bu ağır bir yükür.
- ◆ “Ben de mi öleceğim? Ben de mi tehdit altındayım ?” diye düşünebilir.

## ANNE BABANIN ÖLÜMÜ

- ◆ “Hani beni hep koruyacaklardı? Neredeler? Neden öldüler? Bana mı kızdılar? Yanlış bir şey mi yaptım?” düşünceleri hakim olabilir.
- ◆ Dalgalanmalar ve tepkilerde tutarsızlıklar olabilir.
- ◆ Kendilerine olan güvenleri azalabilir.
- ◆ Anne babanın ölümünü kabul edemeyebilir.





## EVLAT ÖLÜMÜ

- ◆ “Gençler, çocuklar ölmemeli haksızlık bu!” diye düşünebilir.
- ◆ Onu neden koruyamadım? (*bu saçma dememeliyiz.*)
- ◆ Kendilerini tecrit edebilirler.
- ◆ Hayatta kalan çocuklarımı da mı kaybedeceğim? Diye düşünebilirler
- ◆ Kalan çocuklarını ihmal edebilirler.



## ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ◆ Yaşanan olayla ilgili bilgi verilir. Bilgi verilirken çocuğun yaşı, gelişimsel düzeyi, sosyal çevresi ve yaşam deneyimleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- ◆ Onlarla daha fazla zaman geçirmeye özen gösterilir.
- ◆ Fiziksel temas kurmak gerekir. ( kucaklamak, dokunmak, sarılmak, öpmek )
- ◆ Çocuğun yasını ifade etmesi için farklı seçenekler sunulmalıdır. Resim yaparak, mektup, şiir ya da hikaye yazarak gerginliklerinden kurtulmaları için yönlendirilmelidir.
- ◆ Daha büyük çocuklarla ayrıntılı konuşulur. Duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onlar desteklenir ve yüreklendirilir. Soruları anlayabilecekleri şekilde cevaplandırılır.
- ◆ Onları sevdiğinizden, desteklediğinizden ve onları koruyacağınızdan emin olmaları sağlanır.



## **ERGENLER İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?**

- ◆ Rutin düzene devam etme amaçlı grup faaliyetlerine katılmaları sağlanır.
- ◆ Okul normalliğin simgesidir. Bu nedenle ergenin okul hayatına devamını sağlamak ve paylaşımlarını dinlenmek önemlidir.
- ◆ Evde ve okulda beklentiler düşük tutulmalıdır.
- ◆ Normalden daha fazla ilgi ve özen göstermek gerekir.
- ◆ Yardım çalışmalarına katılımı teşvik edilmelidir. (MEB. UNİCEF, 2001 s. 61)



# YAS SÜRECİNDE YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR

## BASIC PH - BAŞ ETME YÖNTEMİ

Savaşlar, doğal afetler gibi can kaybı ile sonuçlanan toplumsal krizlerle karşı karşıya kalmış kişilerle yapılmış çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Araştırmacılar ciddi bir kriz yaşamış olan kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modellerden biri Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş olan BASIC PH- (6 D) modelidir. BASIC - PH ( 6 D) adı verilen modelde bireyin baş etme kaynakları altı boyutta incelenir. Bu boyutlar şunlardır:

**B** - (Belief) Değer

**A** - (Affect) Duygu

**S** - (Social interaction) Dayanışma

**I** - (Imagination) Düş

**C** - (Cognition) Düşünce

**PH** - (Physical) Davranış



**B- Değer** : İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Örneğin; her kültürde, tehlikeli anlarda yardım ve yol gösterme ihtiyacını ifade eden dualar kullanılır. Savaş durumlarında "vatanseverlik" değeri ve ülke güvenliği, ailede bir can kaybı yaşandığında ailenin bir arada tutulmasına ilişkin değerler kimilerini güçlü kılar. Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güven ve inancıdır. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.



**A - Duygu :** Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülererek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir. Çocuklara yaşadıkları olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için fırsat sağlamak onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Duyguların ifade edilmesi bir çok nedenle önemlidir: Duyguları ifade etmek gerginliği ve endişeyi azaltır. Çocuklar yaşadıklarının hikayesini tekrar tekrar anlatarak olayla ilgili bir kontrol hissi kazanırlar. Diğer çocukların yaşadıklarını ve duygularını duymak kendi endişe ve korkularında yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlar. Duyguların paylaşımı ile çocuklar arasındaki etkileşim artarak kendi aralarında bir güven ve dayanışma havası oluşur. Çocukların yaşadıkları felaketle ilgili resimler çizmelerini sağlamak duyguların ifadesinin ilk adımı olabilir. Daha sonra çizilen şeyler hakkında konuşmanız kendi duygularını anlamalarını ve paylaşmalarını kolaylaştırır.



**S - Dayanışma:** Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.

**I - Düş:** Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, rüyalar ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Oyun çocuğun en etkin baş etme aracıdır. Bu nedenle psikososyal destek çalışmalarında yönlendirilmiş hayal, oyun, masal, drama ve canlandırma gibi etkinlikler yer alır. Yaşanan krizin özelliğine bağlı olarak çocukların bu olayı tekrar tekrar oyunla canlandırmalarına izin verilmelidir. Bu oyunlar krizin türüne göre itfaiyecilik, ambulans şoförlüğü, kurtarma çalışmaları, doktorculuk, bina inşa etme veya yıkma hatta cenaze oyunu olabilir. Kuklalar ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar. Oyunlar sırasında çocuklarla başlarından neler geçtiği ve duyguları hakkında konuşmaya çalışılır.

**C - Düşünce:** Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek yas tutma ve iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.



**PH -Davranış:** Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Tehlike karşısında hayatta kalma değeri taşıyan "savaş / kaç" tepkisi travma sonrasında da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren açık hava oyunları etkili bir baş etme aracı olabilir. Bu nedenle psikososyal yardım çalışmalarında çok sayıda çocuğun bir arada oyun oynamasına fırsat sağlayan açık hava etkinliklerinin düzenlenmesine dikkat edilmelidir. Fiziksel oyunlar ve etkinlikler çocukların duygularını boşaltmalarına katkıda bulunur. Oyunlar sırasında kurulacak (sarılma, el ele tutuşma, kucaklaşma gibi ) fiziksel yakınlıklar çocuklara güven ve rahatlama sağlar .

Her birey; 6 baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahiptir. Ancak kişiler bu baş etme kanallarından sadece birkaçını kullanır. Travma geçirmiş kişilere yardım ederken en sık kullandığı baş etme kanalını belirleyip, müdahale bu kanala uygun olarak yapılabilir. Kişi ne kadar çok sayıda baş etme kanalını kullanılabiliirse, iyileşmesi o kadar çabuk gerçekleşebilir. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal destek çalışmalarındaki etkinlikler planlanırken mümkün olduğunca her baş etme kanalını harekete geçiren etkinliklere yer verilmesinde yarar vardır.



### **BASİC PH UYGUALAMA ÖRNEĞİ**

Yönerge: Herkesin daha önce yaşadıkları zor durumları düşünerek kendilerinin kullandıkları baş etme kanallarını fark etmeleri ve başka kanalların da farkına varmaları sağlanır.

	<b>DÜŞÜK</b>	<b>ORTA</b>	<b>YÜKSEK</b>
<b>B-İNANÇ</b>			
<b>A-DUYGULAR</b>			
<b>S-SOSYAL</b>			
<b>I-İMAJİNASYON</b>			
<b>C-DÜŞÜNCE</b>			
<b>PH-FİZİKSEL</b>			

## Yararlanılan Kaynaklar

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. Ege Tıp Dergisi, 52(4).

Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. Standard edition of the works of Sigmund Freud, 14. In: London.

MEB/UNICEF. (2001). Psikososyal Okul Projesi, Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim El Kitabı, Ankara .

Tekirdağ RAM (2018, Aralık 20). Basic Ph - Baş Etme Yöntemi. [http://tekirdagram.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/59/01/348119/dosyalar/2018\\_02/20132016\\_BASIC\\_PH\\_TANIMI.pdf](http://tekirdagram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/01/348119/dosyalar/2018_02/20132016_BASIC_PH_TANIMI.pdf) adresinden edinilmiştir.