



# ÖLÜM-YAS TRAVMASI



Psikososyal  
Destek Programı

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## ÖLÜM-YAS TRAVMASI

İnsanın hayatında üç önemli eşik vardır; bunlar sırasıyla doğum, evlenme ve ölümdür. Hayatımızın değişmez ve önemli bir dönüm noktası olan ölüm, insanları her zaman ilgilendirmiş ve insanların hayatlarında ve kültürlerinde yer edinmiştir.

Ölümlle ilgili yapılan tanımlamalara göre ortak sonuç, ölüm; canlı organizmanın artık işlevini yitirmesiyle bildiğimiz hayatın sonlanması ve biyolojik yaşam belirtilerini göstermemesidir.

## YAS VE YAS DANIŞMANLIĞI

Günümüz dünyasında insanlar gerek bireysel gerek toplumsal kitleler olarak çeşitli kazalara maruz kalabilmekte ve bu durum acil müdahale ile ilgili danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesini gerektirmektedir. Bu noktada, üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri de sevilen birinin kaybı söz konusu olduğunda verilen yas danışmanlığı alanında önemli bir başarının yakalanmasıdır.

Yas sürecinde birey, uzun müddet ölen kişiye dair açık veya üstü kapalı uyarılardan daimî şekilde kaçınıyor ya da bu uyarılarla daimi ilgileniyorsa, yasa başa çıkmada güçlük çekmektedir. Ölen kişinin hatıralarına dair bireyin hissettiği pozitif ve negatif etkiler, bireyin zihnini meşgul ettiği süre, kaybedileni idealleştirme veya ölen kişiye ilişkin çatışma durumları, yas yaşayan bireyin ölen kişiye dair zihinsel ve duygusal değerlendirmelerini ele veren durumlardır.



Collin Murray Parkes (1970, 1975, 1985) ile birlikte Bowlby sevilenin kaybına yönelik tepkiyi, dört aşama şeklinde kavramsallaştırmış olup bu aşamalar şu şekilde sıralanmıştır (Malkinson, 2009):

- 1) Duygusuzlaşma ve inanamama, bazen öfke patlamaları içeren acı çekmeye dair evre,
- 2) Kaybedilen kişiye duyulan özlem duygusu ve o kişiyi hatırlatan şeylerle tekrar bir araya gelme arayışı ile birlikte seyreden anksiyete evresi,
- 3) Çözülme ve depresif duygulanımla görülen ümitsizlik, kayıtsızlık ve kişinin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişki süreçlerinde yıkım evresi,
- 4) Kayıp gerçeğiyle başa çıkmanın yeni yollarını bulma, duyguları ve düşünceleri yeniden düzenleme ile gelişen iyileşme evresi.

Yas danışmanlığının genel amacı, sevdiği birini kaybeden bireyin, sevdiği kişinin kaybına ve o kişinin olmadığı, yeni gerçekliğe uyum sağlamasına yardımcı olmaktır. Yas danışmanlığında yerine getirilmesi gereken dört özel hedef bulunmaktadır. Bu hedefler aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Worden, 2008):

- 1) Kaybın gerçekliğini kabullenmeye yardımcı olmak,
- 2) Danışanın hem duygusal hem de davranışsal acılarla başa çıkmasına yardımcı olmak,
- 3) Danışanın kayıp yaşantısından sonraki duygu ve düşüncelerini yeniden düzenlemesi önündeki engellerin üstesinden gelmesine yardımcı olmak,
- 4) Danışana yardım ederek hayatını yeniden düzenlemesine yardımcı olmak.

Kübler-Ross (2010), yas sürecinin şok ve inkâr, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme ve umut aşamaları şeklinde yaşandığını ifade etmiştir.



Çocuğa bir ölüm olayı anlatılacağı zaman aşağıdaki öneriler faydalı olabilir (Türk Psikologlar Derneği, 2014):

- 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.

## KAYNAKÇA

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