

Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci

Ayten Zara

Biricik oğlu hastalanıp ölen anne oğlunun cesediyle deli gibi sokaklarda dolaşıp her rastladığı insandan oğlunu yaşama geri döndürmesi için yardım istemiş. Sonunda bu mucizeyi gerçekleştirebilecek tek kişi Budha'dır diyen bir bilgeye rastlamış. Anne Budha'ya gitmiş ve oğlunu yaşama geri getirsin diye ona yalvarmış. Budha anneyi dinlemiş ve şöyle demiş: "Senin acını sona erdirecek tek bir yol var, şehre in ve acının yaşanmadığı her evden bir hardal tohumu al ve hepsini bana getir." Anne şehre koşar, kapı kapı dolaşır, ancak acının henüz yaşanmadığı bir ev bulamaz ve anlar ki acıdan özgürce ayrılanın tek ve berzah yolu oğlunun ölüsüyle vedalaşmasıdır (Tibet Hikâyesi).

İnsanın doğumu acılarının da başlangıcı olur. Bizler hayatımız boyunca birçok kayıplar, ardında da acılar yaşayacağız. Hayatımıza sağlıklı olarak devam edebilmemiz için kayıplarımızı kabullenerek, duygularımızla yüzleşerek ve kayıplarımızı geçmişte bırakarak yolumuza devam edebilmeyi öğrenmemiz gerekiyor.

Kayıplarımız Ardından 'Yas Tutmak' ve Yas Süreci Nedir?

İnsanların çocukluktan ya da daha sonraları geliştirdikleri sevgiye ve güvene dayalı ilişkileri vardır. Mutlu ve mutsuz hissettiğimiz zamanlar bu derin bağlılıkları oluşturduğumuz kişilere gideriz. Ancak bu sevilen ve güven duyulan kişi kaybedildiğinde kaygı, keder ve üzüntü gibi yoğun olarak yaşanan duygular yas tepkileri olarak ortaya çıkar. Bu yas tepkileri sanki kendisinin bir parçası ölmüş hissine kapılmasına ve kişinin yaşamının bir anlamı olmadığını sıklıkla düşünmesine neden olur. Yas sürecinde çoğu zaman kişi hayatını boş ve yoksul hissedebilir.

Kaybettiğimiz kişinin ardından "yas tutmak" yaşanması gereken doğal bir süreçtir. Kişi yas tutma sürecinde duygusal olarak bu kaybını (boşanma, iflas, ev vb. kayıplarda olabilir) ya da ölümü (ölümle gelen kayıplar) protesto eder; normal işlevlerinde (kendine bakım, çalışmak, aile ve sosyal ilişkileri yürütmek vb.) bazı aksamlar görülür ve bazı ruhsal sorunlar yaşanır. Kişinin hayatına normal ve sağlıklı devam edebilmesi için yasını tutması, yas sürecini tamamlaması gerekmektedir. Bu yas tutma süreci sonunda insan yaşadığı kaybı yaşamının bir parçası haline getirerek bununla yaşamayı öğrenir. Yas tutmak kaybedilen kişiyi unutmak ya da artık sevmemek anlamına gelmez. Sadece kaybı ve bununla ilgili duyguları kabullenmek, başa çıkabilmeyi ve bu duygularla yaşamı sürdürmeyi öğrenmek anlamına gelir. Başka bir deyişle, fiziksel olarak mezara gömdüğümüz kişiyi, psikolojik olarak da mezara gömebilmeyi başarabilmektir.

Bilinçli olarak yas tutmaktan kaçınanların, kısa bir süre sonra veya sonrasında çeşitli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar yaşayarak yavaş yavaş normal yaşam işlevlerini aksattıkları gözlenmiştir. Yas tutma süreci normal ve doğal olsa da oldukça zor olabilir; atlatmak için zamana, cesarete ve desteğe gereksinim duyulur.

Yas Tepkilerini ve Sürecini Belirleyen Etkenler

Yas tutan birçok kişiyi gözlemlediğinizde birbirinden çok farklı yas tepkilerinin verildiğini de fark ederiz. Bazıları çok ağır yas tepkileri verirken bazıları da hafif yas tepkileri gösterirler. Bazıları kayıp haberini alır almaz yas tepkileri verirken bazıları da yasını erteler, sonraları tutmaya başlar. Yine bazıları kısa bir süre yas tutup yasını tamamlarken bazılarının yas süreci çok uzun sürebilir. Tüm bu farklılıklar bizim kişisel olarak birbirimizden farklı olduğumuzu ve farklı tepkiler vererek yasımızı yaşayacağımızı gösterir. Bilimsel çalışmalar, yas tepkilerinin farklılıklarını ve yas sürecini belirleyen bazı etkenlerin olduğunu belirlemiştir. Bu etkenler aşağıda açıklanmıştır:

1. *Kaybedilen kişinin kim olduğu:*

Sevilen birini kaybetmek sadece fiziksel değil, hatta daha çok ruhsal kayıpları içerir. Örneğin, kocasını kaybetmiş bir ev kadını aynı zamanda dostunu, yardımcısını, güvencesini, çocuklarının babasını, kimliğini, geleceğini de kaybeder ve bundan dolayı da yas sürecini ağır ve uzun yaşayabilir. En ağır yas tepkilerini veren ve çok uzun yas süreci yaşayan insanların çok küçük ve ergen yaştaki çocuklarını kaybeden anneler ve babalar oldukları bilinmektedir. Çocuklar için de bu durum geçerlidir.

1999 Marmara Depremi sonrasında kurulan İzmit Psikoterapi Rehabilitasyon Merkezi'nde deprem sonucu aynı binada yaşayan on sekiz aile üyesini kaybeden 17 yaşındaki bir genç kızımızla yaşadığı deprem travmasını ve kayıpların çalışmışım. Bu genç kızımızın ağır yas tepkilerini verdiği ve çok uzun süren yas sürecini annesinin ölümüne bağlı olarak yaşadığını hatırlıyorum.

2. *Kaybedilen kişiyle olan ilişkinin niteliği:*

Kaybettiğimiz kişiyle yaşadığımız sorunlar ve bunların çözümlenmemiş olması da uzun süre kendimizi suçlayıcı yas tepkileri yaşamamıza sebep olabilir. Örneğin, bize çok yakın ve olumlu duygular beslediğimiz birinin doğal ölümünden sonra yaşayacağımız yas süreci daha kısa sürebilir. Buna karşılık, bize yakın ancak ilişkimizin sorunlu olduğu birinin ardından yaşayacağımız yas süreci çok uzun ve yas tepkileri daha da ağır olabilir.

Babasıyla sürekli tartışma ve sürtüşme içinde olan 39 yaşlarındaki erkek danışanım babası ani bir kalp krizi sonucu öldüğünde üzülmeyi hatta "kurtuldum" diye sevindiğini ve insanlar "Oğlu hiç ağlamadı," şeklinde yargılamasınlar diye de gözlerine gizli gizli soğan tuttuğunu anlatmıştı. Ancak babasının ölümünden 4 yıl geçmesine rağmen babasıyla yaşadığı sorunları çözmeden kaybetmenin öfkesi, pişmanlığı ve kederiyle terapiye gelmiş ve babasını rüyalarında sık sık gördüğünü ve zihninde babasıyla ara sıra konuşup özür dilediğini anlatmıştı.

3. *Kişinin nasıl öldüğü (doğal, kaza, intihar ya da öldürülme):*

Verilen yas tepkileri kaybedilen kişinin nasıl öldüğüne bağlı olarak da gelişir.

Kocasını intihar etmesi sonucu kaybeden bir kadın danışanım suçluluk, utanç ve öfke duygularıyla ilişkiler ve yaşamı sorgulayıcı bir yas sürecini olayın üzerinden 2.5 yıl geçmesine rağmen hâlâ yaşıyordu. Buna karşılık kocasını uzun süren kanser tedavisi sonrası kaybeden bir başka kadın danışanım daha hafif yas tepkileriyle ve kısa sürede yas sürecini tamamlamıştı.

4. Geleneksel yas tutma biçimleri:

Bazı kültürlerde yas tutma gelenekleri kişinin kaybettiği kişiyle vedalaşmasına, yasını uzun süre tutmasına izin vermez ve kayıptan kısa bir süre sonra normal sorumluluklarını yerine getirmesini bekler. Oysaki yas tutma geleneklerinin ölen yakınının mezara gömülmeden önce görülmesi, vedalaşılması, cenaze ve mezarlık merasimlerinde bulunulması ve her türlü yas tepkileri için izin âdetlerini içermelidir. Ancak bu tür yas tutma gelenekleriyle ölüm gerçeğiyle yüzleşilip, kabul edilmesi ve yasın tamamlanması mümkün olabilir.

1999 Marmara Depremi'nde oğlunu, kızını ve kocasını kaybeden, sadece oğlunun ve kocasının cesetlerini görmüş ama kızının cesedini hiç görmemiş olan bir annenin uzun bir süre bir gün kızının döneceği umudunu taşıdığına tanık olmuştum.

5. Sosyoekonomik etkenler:

Yas tutan kişinin ekonomik sıkıntısının olmaması, aile ve sosyal desteğe sahip olması yas sürecini kolaylaş-

tırır. Ekonomik olarak güçsüz ve sosyal kaynakları zayıf olan kişilerin daha yoğun yas tepkileri verdikleri bilinir. Eşini kaybetmiş, çocukları olan ev kadınlarının yoğun depresyon yaşama risklerinin diğer kadınlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu durumu farklı yaşlarda olan eşlerini kaybetmiş iki erkek danışanımda da gözlemledim.

Kasım 2003 İstanbul Terör saldırılarında eşlerini kaybeden yaşları farklı iki erkek danışanımın verdiği tepkiler çok farklıydı. Genç ve çocuksuz olan erkek danışanıma göre farklı yaşlarda 3 tane çocuğu olan ve ekonomik olarak güçsüz orta yaşlı danışanımın yaşadığı depresyon ve kaygı çok daha yoğundu.

6. Yas tutan kişinin geçmiş travmatik yaşantıları ve kişisel özellikleri:

Geçmişte başka kayıplar veya travmatik olaylar/deneyimler yaşamış olan kişilerin daha ağır bir yas süreci yaşadıkları bilinir. Aynı zamanda kişinin yaşı, cinsiyeti, duygularını ifade edebilme biçimi ve stresle başa çıkma becerileri de bu yas tepkilerini ve sürecini belirleyen özelliklerdir. Kadınlar erkeklere göre kayıplarıyla ilgili duygularını daha iyi ifade edebildikleri için yas sürecini daha kolay tamamlayabilirler.

Normal Yas Tepkileri Nelerdir?

Yukarıda bahsettiğimiz gibi her insan birini kaybettiğinde çok farklı etkenlere bağlı olarak çeşitli tepkiler verir. Çalışmalar genel olarak bu tepkileri dört kategoriye ayırmıştır:

Duygusal: Şok, üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, uyuşma, isteksizlik, umutsuzluk.

Fiziksel: Midede boşluk duygusu, kalpte ve boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, nefeste darlık, zayıf/halsiz hissetme, ağız kuruluğu.

Düşünsel: İnanmama, düşüncede dağınıklık/karışıklık, çarpık/hatalı düşünceler, halüsinasyonlar, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, rahatsız edici düşünce veya rüyalar.

Davranışsal: Uyku ve yeme sorunları, dikkatsiz veya takıntılı davranma, alkol ya da başka bir madde (uyuşturucu) kullanma, sosyal çevreden ve kaybedilen kişiyi hatırlatan uyaranlardan kaçma ve/veya bu uyarıcılardan ayrılmama, ölüm gerçeğini reddederek kaybedilen kişiyi arama.

Yas Tutma Süreci Nasıl Gelişir?

Sevilen birinin ölümünden sonra yas tutma tepkileri ve yas süreciyle ilgili kişisel yaşantı ve deneyimin genel olarak aşağıda belirtildiği gibi yaşandığı gözlemlense de bu aşamalar yer değiştirebilir ve bazen bazı aşamalar yaşanmayabilir.

Aşama 1. Şok ve uyuşma: Kaybın olduğu/öğrenildiği ilk zamanlarda yaşanır ve kişi ölüm gerçeğiyle kısa bir süre hissizlik yaşar.

Aşama 2. İnanmama ve inkâr: Kişi ölümü/kayıp gerçeğini bir süre reddederek hiçbir şey olmamış gibi davranabilir. Bu tepkiler kişinin kaybını öğrendiği gün ve sonrası durumla kısa bir süre başa çıkmasına yardımcı olur.

Aşama 3. 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. Ancak bu öfke çevredekiler tarafından kişisel olarak algılanmamalı, bir çeşit duruma uyum sağlama çabası olarak nitelendirilmelidir.

Aşama 4. 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.

Aşama 5. 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.

Yas Sürecini Daha Sağlıklı Atlatabilmek İçin Öneriler

Aile içinde yas süreci doğru bilgi ve açık iletişim sayesinde kolaylaşır. Bunun aksini yapmak aile üyeleri arasındaki ilişkiyi zorlaştırır ve öfke gibi olumsuz duyguları artırır. Özellikle yas sürecindeki en önemli tepkilerin başında güven, karşımızdakinin ne hissettiğini anlayabilmek (empati kurabilmek) ve sabırlı olmak gelir. Aile içinde herkes kendi yoluyla ölüm gerçeğiyle yüzleşmelidir. Hele bu sürece çocukların da dahil edilmesi onların normal gelişimlerine devam edebilmeleri açısından oldukça büyük bir önem taşır.

Kısaca kendi kayıplarımız ya da başkalarının kayıpları olduğunda yardımcı olabilecek öneriler aşağıda belirtilmiştir:

1. Kaybınızı tek başınıza yaşamayın, güvendiğiniz birilerine yaşadıklarınızı anlatmak size yardımcı olacaktır.

Annesini ölümcül bir hastalık sonucu kaybeden genç kadın danışanın duygularını bir tek benimle paylaşarak yasını çok daha uzun bir sürede tamamlarken; annesini ani bir trafik kazasında kaybeden ve yasını ben ve benim dışımda birçok yakınıyla da paylaşan diğer genç kadın danışanın yasını daha kısa sürede tamamladı.

2. Yas tepkilerinizle baş edebilmek ve yas sürecini daha kısa bir zamanda tamamlayabilmek için öncelikle fiziksel ihtiyaçlarınıza (uyku, yemek, sağlık) özen göstermeniz gereklidir.

3. Aileden birini kaybettiğinizde her bir aile üyesi farklı yas tepkileri verebilir. Daha fazla üzmemek kaçınmak ve onları korumak, ya da zayıf görünmemek için duygularınızı diğer aile üyeleriyle paylaşmak zor olabilir. Aslında ailece kaybettiğiniz kişi hakkında konuşmak, bu kişiyle ilgili hatıraları paylaşmak ailece birbirinizi daha iyi anlamınıza, yas sürecini başlatıp tamamlamanıza yardımcı olacaktır.

4. Yas süreci gidenin ardından konuşmamak değil, konuşmaktır, fotoğraflarını kaldırmak değil, fotoğrafını görebilmeye dayanmaktır. Dolayısıyla, yas sürecinde kaybı olan insanın kaybı hakkında sık sık konuşmasına ve kaybettiği kişiyi hatırlatan uyaranlarla (fotoğraf, özel eşyalar) temas etmesine izin verilmesi çok önemlidir.

5. Daha önce kayıp yaşamış kişilerle konuşmak sizi vereceğiniz olası yas tepkilerine ve sürecine hazırlar. Ancak unutmayın, herkes aynı tepkiler vermez ve yas süreci yaşamaz.

6. Yaşadığınız yas tepkileri ne olursa olsun bunların normal tepkiler olduklarını unutmayın. Bu tepkileri sözel (konuşarak) ya da davranışsal (ağlamak, mezar ziyaretleri) ifade etmeye çalışmak sizi rahatlatacak ve kontrolde olduğunuz duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır. Yazarak ya da resim yaparak duygularınızı ifade etmek de iyi gelebilir.

7. Kaybettiğiniz kişinin cenaze törenine ve ardından da mezarına gitmek sizi ölüm gerçeğiyle yüzleştirmekle beraber size acınızı yaşamamanız, ifade etmeniz ve kaybınızla vedalaşabilmeniz için de fırsat sağlar.

8. Yıldönümleri, doğum günleri, bayramlar gibi özel günler sizin için zor geçebilir, böyle günlerde sevdiğiniz ve güvende hissettiğiniz yakınlarınızla birlikte olmak zorluğu azaltır.

9. Kaybettiğiniz kişiyi hatırlatan anlamlı günlerde o kişiyi hatırlatan aktiviteler yapılması zor olsa da uzun dönemde yas sürecini kolaylaştırmaya ve tamamlamaya yardımcı olacaktır.

Burada önemli bir noktayı vurgulamak istiyorum. Yukarıda yazılan örneklerde olduğu gibi bazıları kaybettikleri kişiyi anımsatan yerlerden kaçarlar, bazıları da kayıplarının olduğu evden, semtten, bölgeden, şehirden ve hatta çok nadir de olsa ülkelerinden göç ederler.

19 yaşındaki kızını 4 yıl önce madde bağımlılığından kaybeden ve yasını henüz tamamlamamış olan bir anne,

kızı benim çalıştığım kliniğe yakın bir okulda okumuş olduğundan, okulun ve kliniğin olduğu semte gelmeyi hiç istememiş, benimle başka bir yerde görüşmekte ısrar etmişti.

Ancak bu çabalar yas sürecini atlarmaya yardımcı olmaz, tam tersi bu süreci ertelemenize ve daha da zorlaştırmanıza neden olur. “Yas, kaybın gerçekleştiği yerde yaşanmalıdır.” Dolayısıyla kaybınızı anımsatan yerlerden kaçmak/uzaklaşmak yerine bu yerlere ziyaretle ilişkiyi devam ettirmek bu süreci atlarmanıza yardımcı olacak önemli adımlardan biridir.

16 yaşındaki oğullarını oturdukları mahallede bir kavga bıçaklanarak kaybetmiş olan aile, cenazeden çok kısa bir süre sonra, uzun yıllardır yaşadıkları, yakın akrabalarının da olduğu bu mahalleden maddi sıkıntılarına rağmen taşınmışlardı. Anne, baba ve büyük ağabeyi zamanı geldiğinde cesaretlendirmeme rağmen her biri mahalleyi ve mahalledeki akrabalarını ziyaret etmeyi reddetmişler, bu ve diğer sebeplerden dolayı yas sürecini çok ağır ve uzun yaşamışlardı.

10. Normal olan yaşamla bağınızı korumak için yavaş yavaş ve yapabildiğiniz kadar okul, iş ve sosyal aktivitelerinize geri dönmeye çalışın.

11. Çok çalışarak, alkol ya da başka maddeler alarak acınızla baş etmek yas sürecini zorlaştıracaktır. Acınızla başa çıkamıyorsanız ve gündelik yaşamınızı sürdürmekte zorlanıyorsanız mutlaka profesyonel psikiyatrik-psikolojik yardım almanız siz ya da aileniz için en iyi adım olacaktır.

Kayıp, yaşamımızın kaçınılmaz ve zor bir parçasıdır. Ancak zaman, sabır ve destekle yas sürecini kendimiz, insanlar ve yaşam hakkında yeni bir bakış açısı kazanarak tamamlayabiliriz. Yas sürecinde bilinmesi gereken noktalardan biri sağlıklı bir yas sürecinin kaybı unutmak anlamına gelmediği, aksine bu dönemde önemli olanın kişinin kaybı yaşamının bir parçası haline getirmesi olduğudur. Tüm bunlar hiç olmayacakmış gibi görünse de unutmayın ki kayıp yaşamın doğal bir parçasıdır ve yas bizim buna verdiğimiz doğal bir tepkidir.

Yas Ne Zaman Sorun Haline Gelir?

Yas tepkilerini erteleyen insanlar bir süre sonra ağır olabilecek fiziksel ve ruhsal rahatsızlık belirtileri gösterirler ki bunlar da yasin yaşanmasını daha da zorlaştırır. Bazen bu acıya son vermek için yaşamımıza son vermeyi düşünebiliriz. Genel olarak yasin ne zaman sorun hâle dönüştüğünü şu şekillerde anlarız:

1. Kaybı ilk zamanlarda olduğu gibi uzunca bir süre inkâr etmek ya da bastırmak,
2. Kayıp hakkında konuşurken çok ağır ve yoğun duygusal tepkiler vermek,
3. Kaybı hatırlatan herkesten ve her şeyden kaçmak,
4. Kayıp sonrası hayatı değiştirecek çok büyük değişiklikler yapmak,
5. Üzerinden uzunca bir süre geçmesine rağmen ölen kişi hakkında konuşulurken yaşıyormuş gibi şimdiki zaman dilini kullanarak bahsetmek,
6. Kaybedilen kişinin eşyalarını uzun süre saklamakta direnmek,

7. Günlük söyleşilerde kayıp konusunu sıkça gündeme getirmek ya da olmamış gibi hiç bahsetmemek,
8. Kayıptan sonra uzun süreli bir depresyon yaşamak ve normal hayat işlevlerini yerine getirmekte zorlanmak,
9. Uzun bir süre hastalık ya da ölümlle ilgili çok yoğun korkular yaşamaya başlamak,
10. Madde ya da alkol kullanımı ve şiddete başvurma gibi davranışlarda bulunmak,
11. Kaybın yıldönümünde çok ağır yas tepkileri vermek,
12. Mezara gitmemek ve dini ritüellerden kaçınmak.

Kayıbı Olan Çocuklara Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalar çocukların normal ve sağlıklı gelişimlerine devam edebilmeleri için kayıpları hakkında doğru bilgilendirilmelerinin gerekli olduğunu önemle vurgulamıştır. Yine bu çalışmalar, çocukların kayıp tepkilerinin çok çeşitli olabildiğini, bu tepkilerin ara ara ortaya çıkabileceğini ve çok da uzun sürebileceğini de belirtmiştir.

Çocuklara bir kayıp yaşadıkları zaman yardımcı olabilmek, onları anlamayı ve tepkileri hakkında bilgi sahibi olmayı gerektirir. Bu bağlamda, çocuğun gelişim düzeyini göz önünde bulundurmak ve bu düzeye bağlı olarak verdiği tepkileri bilmek önemlidir. Örneğin beş yaşından küçük çocuklar ölümün bir son olduğunu anlamazlar ve daha çok somut düşünme eğilimindedirler. Bu yaşlardaki çocuklara ölen kişinin uyuduğu ya da uzun bir yolculuğa çıktığı şeklinde soyut açıklamalar

yapılmamalıdır, zira bu tarz açıklamalar anne-babaları uykuya dalan ya da yolculuğa çıkan çocuklar için korkuya sebep olabilir. Beş-on yaş arasındaki çocuklar ise ölümün geri dönülmez oluşunu kavramaya başlarlar, ancak düşünceleri hâlâ soyut düzeyde olduğu için somut göstergelere (törenler, resimler, mezar taşları) gereksinim duyarlar. On yaşından ergenliğin sonuna kadar ise ölüm kavramı giderek soyut bir anlam kazanır ve bu çocuklar artık bu durumun kendi başlarına gelebileceğini de algılamaya başlarlar. Genel olarak çocukların kayıplar karşısındaki ilk yas tepkileri şu şekilde sıralanabilir:

- Şok ve inanmama
- Korku ve itiraz
- Hissizlik
- Her zamanki etkinliklere devam etme

Bunların dışında kaygı, uykuya dalmada güçlük, üzüntü ve özlem, öfke, suçluluk, okul sorunları ile baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler çocuklarda en sık görülen yas tepkileri arasında yer alır. Kayıp yaşayan çocuklara yardım konusunda yetişkinlere birkaç öneride bulunmak gerekirse;

1. Kayıp durumlarında çocuğunuzla açık ve dürüst iletişim çok önemlidir; kayıp hakkında çocuğunuza yaşına ve gelişim düzeyine uygun açıklamalar yapın. Onlara yaşamın ve doğumun ne demek olduğunu anlatmak için canlıların doğduğunu, büyüdüğünü, yaşlandıklarını ve öldüklerini söyleyin ve bunun için gerekirse çevredeki hayvanlardan örnekler verin (mesela kediler, köpekler, kuşlar, vs.).

2002 Afyon Depremi'nde Türk Psikologlar Derneği, İstanbul Şubesi'nin Acil Psikolojik Yardım Ekibi olarak bölgeyi ziyaretimiz sırasında benden depremin ertesi günü ağlamaya başlayan, 2 gündür susmayan 4 yaşındaki oğlan çocuğuna ve ailesine yardım etmemi istediler. Bu aileyi ziyaretimde kendileriyle yaşayan ve bu çocuğa bakıcılık yapan 75 yaşlarındaki dedenin depremde hayatını kaybettiğini ancak bu ölüm haberini çocuğa "Sana bir şey almak için markete gitti ve gelecek," diye verdiklerini söylemişlerdi. Aileye çocuğa yavaş yavaş gerçeğin somut yollarla anlatılması ve bunun nasıl olması gerektiği konusunda buradaki bilgeleri vererek yardımcı olduk.

2. Çocuğunuzdaki kafa karışıklığını engellemek amacıyla soyut açıklamalardan uzak durun. Örneğin ölümü bir tür seyahat veya yolculuk olarak açıklamayın.

3. Bir yakınının ölümünü çocuğunuza aniden söylemekten kaçının; bu durum onun şoka girmesine sebep olabilir. Bu gibi durumlarda olay çocuğa aşamalı olarak anlatılmalıdır (kaza geçirme, hastaneye kalkma, vs.) ve tüm uğraşlara rağmen kurtarılamadığı belirtilmelidir. Bu sırada çocuğunuzun vereceği tepkileri paylaşıp ona destek olabilirsiniz.

4. Açıklama yaparken çocuğunuzun soru sormasına ve konuşmasına izin verin. Bu dönemde çocuğunuz aynı soruları tekrar tekrar sorabilir. Ona sabırla yaklaşın ve verdiğiniz cevaplarda tutarlı olmaya çalışın. Başka bir deyişle, olayı hiç değiştirmeden anlatın ve hayatta kalanların güvende olduklarını ona söyleyin.

5. Çocuğunuzla beraber fotoğraf albümlerine bakın.

6. Kaybı çocuk için gerçek kılabilmek önemlidir. Bu nedenle çocuğunuzun cenaze törenine katılmasına izin verin. Onunla mezarlık ziyaretleri yapın.

7. Kendi duygularınızı çocuğunuzdan saklamayın ve en önemlisi ölen kişiyi hatırlatacak şeyleri ortadan kaldırmayın.

8. Çocuğunuzun duygusal anlamda ölümle ve kayıpla başa çıkabilmesine yardımcı olabilmek için gereksiz ayrılıkları engelleyin. (Bu süreçte çocuğun yaşadıklarıyla tanık olmaması için bir süreliğine yakınlarla bırakmamak gibi.)

9. Çocuğunuzla anne-babasına ya da kendine bir şey olacağına dair korkuları ve doğabilecek suçluluk duyguları hakkında konuşun.

10. Çocuğunuz üzülmesin diye çaba sarf etmeyin. Bunun yerine onun üzüntüsüne ortak olun.

11. Kaybı takip eden dönemde çocuğunuzun çevresinde, ilişkilerinde ve günlük aktivitelerinde herhangi bir değişiklik yapmayın. Çocuğunuzun günlük ihtiyaçlarını yerine getirmeye devam eden tutarlı bir tavır sergileyin.

12. Bazı durumlarda ise çocuğunuzun profesyonel psikolojik yardım alması gerekebilir. Çocuğun bir intihar ya da cinayet nedeniyle matem tutması, bir ölüm olayına tanık olması, ölüm anında o kişiyle beraber bulunması veya tıpkı beşik ölümü nedeniyle yaşamını yitiren kardeşlerine bakan çocuklar gibi çocuğun ölen kişinin ölümünden kendini sorumlu sayması bu gibi durumlar arasında sayılabilir.

Yararlanılan Kaynaklar

- Bowen, M. (1988). *Family reactions to death*. Carter & McGoldrick (Eds.) The expanded family life cycle içinde. New York: Allyn Bacon.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression* (vol III). New York: Basic Books.
- Carter, B. & McGoldrick, M. (1999). *The expanded family life cycle*. New York: Allyn Bacon.
- Clements, P. T., DeRanieri, J. T., Jigil, G. J. & Benasutti, K. M. (2004). Life after death: Grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40 (4), 150-154.
- Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (1992). The pediatrician and childhood bereavement. *Pediatrics*, 89 (3), 516-518.
- Çavdar, A., (2001). *Short-term and Long-term effects of Death of the Father on Daughter: Common Experiences and Individual Differences*. Yayınlanmamış Araştırma, Boğaziçi Üniversitesi.
- Dyregrov, A. (2000). *Çocuklar, Kayıplar ve Yas: Yetişkinler İçin El Kitabı*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Friedman, R. & James, J. (2008) *Skeptic*, 14 (2), 37-41.
- Jacobs, S., Mazure, C. & Pargerson, H. (2000). Diagnostic criteria for traumatic grief. *Death Studies*, 24, 185-199.
- James, R. K. & Gilliland, B. E. (2005). *Crisis intervention strategies*. (5th ed.). USA: Thomson Brooks Cole.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.

- Nar, E. (2005). *Anne, Baba ve Öğretmenim Beni Anlamanın: Çocuk Psikolojisi Adına Merak Edilen Her Şey*. İstanbul: Babiâli Kültür Yayıncılığı.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York: International University Press.
- Rando, T. A. (1986). *The parental loss of a child*. Carter & McGoldrick (Ed.) The expanded family life cycle içinde, (s. 185-201). New York: Allyn Bacon.
- Worden, J. W. (1999). *Grief counselling and grief therapy*. London: Routledge.