

YAS SÜRECİ

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

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

1-Şok ve inkâr evresinde; kişi sevdiği kişinin ölümünü kabullenememekte ve ölüm olayına inanamamaktadır.

2-İnkâr aşamasından sonra **öfke** aşaması gelir, kişi inkâr sürecini daha fazla sürdüremeyeceğini anladığı zaman inkâr durumu yerini öfke, hışım, kıskançlık ve küskünlük duygularına bırakır. Kişi bu evrede 'Neden ben?' sorusuna cevap arar ve başkaları yerine kendisinin bu olayı yaşamasından dolayı derin öfke hisseder. Birey öfke duygusunu çevresindeki herkese ve her yöne yansıtabilir. Üçüncü aşama olan pazarlık aşaması kısa süreliğine de olsa birey için yararlı olabilir.

3-Şayet birey ilk aşamada ölüm gerçeğiyle yüzleşememişse ve ikinci aşamada insanlara ve yaratıcıya karşı öfkelenmişse yaratıcıyla **pazarlık** aşamasına giderek ölen kişinin yeniden yaşama döneceği inancı geliştirebilir.

4-Dördüncü aşama olan **depresyonda;** birey sevdiği kişinin kaybına dair yoğun üzüntü duygusu yaşamakta ve depresif tepkiler vermektedir.

5-Beşinci aşama olan **kabullenme** aşamasında; birey ölüm olayının gerçekliğini reddetmekten vazgeçip kabullenmektedir. Son aşama olan **umut** aşamasında; birey yasin getirdiği güçlüklerle karşı savunma mekanizmalarından umudu kullanmaktadır.

Çocuklar ise sevdiği birinin ölmesi durumunda beş aşamalı yas tepkisi 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 ilgileneceğini 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. Bu davranışlarını çevresindeki tanıdığı insanlara da yöneltebilmektedir. Suçluluk aşamasına gelindiğinde çocuklar, sevdiği kişinin ölme sebebinin kendisinden kaynaklı olduğunu düşünebilir. Hatta ölen kişiye hayattayken bağırдыsa, 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. Ancak keder tepkileri belirtilen sürelerden sonra da devam ediyorsa uzmana başvurmak yararlı olacaktır (Selçuk ve Güner, 2004)

Üzüntüyü yaşamaya olanak tanıma: Yas durumu ve matem dönemi, sevilen kişinin kaybının ardından iyileşme sürecinin bir parçası olarak görülmekte olup Freud bu dönemi “matem tutma işi” olarak adlandırmaktadır. Kayıp yaşayan kişi iyileşmek ve diğer kişilerle ilişkilerini tekrar sağlıklı hâle getirmek için matem tutma sürecini tamamlamalıdır (Malkinson, 2009). Kederin etkisini kaybetmesi için zamana ihtiyaç vardır. Sevilen kişinin kaybindan sonra yeni yaşama uyum sağlama süreç gerektirir ve böyle bir süreç kademelidir. Bu süreçte üzüntüyü, kaybı ve acıyı aşmaya yaşamaya dair bir engel, normal rutine bir an evvel geri dönmeye istekli olan aile üyeleri olabilir. Geride kalan aile üyeleri bazen birbirine şöyle der: “Hadi, yaşamaya dönmelisin. Babam her zaman yanımızda olmanı isterdi.” Aile üyelerinin duyguların tanınması ve yaşanması noktasında farkındalık geliştirmesi ve birbirlerine sosyal destek vermelerine önemlidir. Raphael (1983), yasın iyileşme sürecinde aile ilişkileri ve dostlardan gelen sosyal desteğin önemli olduğunu bilinmektedir. Bu süreçte, “güçlü olmalısın” “annen/baban senin üzülmene istemezdi” “zaten hastaydı, kurtuldu” gibi sözleri söylemekten kaçınılmalı, üzüntünün paylaşıldığı ve kayıp yaşayan kişinin yanında bulunduğu mesajı verilmelidir.

“Normal” davranışı yorumlamak; bireyin yas sürecindeki acı davranışları normaldir. Önemli bir kaybın ardından birçok insan çıldırarak gibi hissedebilir. Bu his, genellikle yoğun acıya ilişkin dikkatin dağıttığı ve normalde hayatlarının bir parçası olmayan duyguları tecrübe ettikleri için yükselebilir.

Bireysel farklılıkları göz önüne almak: Yas tutmaya yönelik bireyler çok çeşitli davranışsal tepkiler verebilmektedir. Kederlenme, kişiler arası değişkenlik ve duygusal tepkilerin yoğunluğundaki güçlü bireysel farklılıklar, kişinin kaybın acı verici etkisini deneyimlediği sürenin uzunluğuna göre değişebilir. (Schwartzberg ve Halgin, 1991). Yasın tipi, yoğunluğu ve süresi kişiden kişiye farklılaşmakta ve bunu belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenlerden bazıları; (a) yası yaşayan bireyin kişilik özellikleri, (b) ölen kişi ile arasındaki ilişki, (c) baş etme tarzı, (d) kültürel ve dinî inancı, (e) ruhsal hastalık öyküsü, (f) destek sistemi, (g) ekonomik durumu ve (h) ölümü algılama biçimidir (Bildik, 2013). Bununla birlikte, bu bazen ailelerin anlaması için zor bir durumdur. Bir aile üyesinin diğerlerinin davranışından saptığı durumlarda ya da ailenin geri kalanından farklı bir şey yaşayan bireyler kendi davranışları hakkında huzursuz olabilirler. Danışmanlar tarafından, bu değişkenliğin, yas sürecini herkesin aynı şekilde yaşamamasından kaynaklandığı ile ilgili olarak aile üyelerine farkındalık kazandırması yararlı olabilir.

DUYGUSAL TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
ÇARESİZLİK	Güçlü yönlerini ortaya çıkarma
BOŞLUKTA HİSSETME	Olayı anlamlandırma, geçmiş ve gelecekle ilişki kurma
AŞIRI KORKU VE GÜVEN KAYBI	Güvenli alan oluşturma ve güven inşa etme
ÜMİTSİZLİK	Gelecekle ilgili plan yapmak, yaşamı planlamak
PANİK	Dayanıklılığı arttırmak, kaygı düzeyini düşürmek, belirsizlikleri ortadan kaldırmak, uzmandan yardım alma
İÇİNE KAPANMA	Yakın çevreden başlayıp iletişim fırsatlarının farkına varma
YALNIZLIK HİSSİ	Çevredeki açık iletişim kanallarını fark etme
ÖFKE	Öfkesini kontrol etmeyi öğrenebilme ve kendini ifade edebilme, öfkeyi doğru ifade edebilmek için uzmandan yardım almak

DÜŞÜNSEL TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
KENDİNE SAYGI DUYMAMA	Kendi güçlü yanlarının farkına varma ve harekete geçirebilme
HATIRLAMADA GÜÇLÜK	Zihin egzersizleri, tekrar, anlamlandırma ve örgütleme stratejilerini kullanma
ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ	Uzman desteği
DÜŞÜK ÖZGÜVEN	Kolay işlerden başlayarak zora işlere doğru girişimde bulunmak, kendi kendine telkinde bulunma
MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	Hedefler belirleme, öz yeterliliği arttırma, yapılacak işin yararlı ve ilgi çekici olduğuna inanma, içsel kaynakları harekete geçirme
DÜŞÜNCELERİ ÇARPITMA	Otomatik düşünceleri farketme (Örneğin aşırı genelleme, zihin okuma, etiketleme)
İNKÂR	Olayla ve sonuçlarıyla yüzleşme, ölümün doğal bir süreç olduğunu anlama

DAVRANIŞSAL - FİZYOLOJİK TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
YORGUNLUK, BİTKİNLİK	Sağlıklı beslenme, yeterli uyku
UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI	Uzman desteği
İŞTAH BOZUKLUKLARI	Uzman desteği
ÇARPINTI	Uzman desteği, kendini ifade etme, gevşeme egzersizleri
ANİ İRKİLMELER	Uzman desteği
ŞÜPHECİLİK	İlişkilerde sınırları belirleme ve koruma
KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR	Çatışma çözme stratejilerini (Ayıcık, Köpek balığı, Tilki, Baykuş, Kaplumbağa) ve arabuluculuk becerilerini öğrenme
SALDIRGAN DAVRANIŞLAR	Öfkeyle baş etme, iletişim ve dürtü kontrolü becerilerini geliştirme

CEMİL MERİÇ ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ