

Çocuklar da yetişkinler gibi kayıp karşısında şok, inkar, kızgınlık, suçluluk, üzüntü ve korku gibi benzer duyguları yaşarlar. Ancak duygularını yetişkinlerden farklı şekillerde gösterirler. Bir anda yas, üzüntü yaşarken aniden heyecan, kızgınlık duyguları belirebilir. Çocuklar ölüm ve kaybı kavramış olarak doğmazlar. Bu yüzden yetişkinlerin çocuklara kayıpla ilgili basit, anlaşılabilir ve dürüst açıklamalar sunması çok önemlidir. Bir çocuğun kaybı anlama kapasitesi yaşıyla ilişkilidir.

0-2 yaşındaki çocuklar acı ve kayıp duygularını hissederler ve sesli bir şekilde isyan edip yitirdikleri kişiyi devamlı bir şekilde ararlar. Bu yüzden onlar için tutarlı bir günlük rutin sağlamak, sarılmak ve tekrar tekrar ölen kişinin geri gelmeyeceğini söylemek çok önemlidir.

2-5 yaş arasındaki çocuklara kaybı anlatırken kullanılacak dil çok önemlidir. "Derin bir uykuya daldı." veya "O'nu kaybettik" demek kafa karıştırıcı olabilir. Ölen kişinin tekrar geri gelmeyeceği ifade edilmelidir. Bu yaşlarda çocuklar dünya üzerinde sonsuz kontrolleri olduğu düşüncesine sahip olduklarından kayıba da kendilerinin veya söylediklerinin sebep olduğunu düşünebilirler. Çocuklara insanların çeşitli sebeplerden dolayı öldükleri ancak buna çocukların neden olmadığı açıklanmalıdır.

5-8 yaş arası çocuklar kaybedilenlerin geri gelmediği ve evrensel bir durum olduğunu yavaş yavaş kavramış olurlar. Sıklıkla ölüm ile ilgili sorular sorarlar ve zihinleri ölümlle meşguldür. Sorularının olabildiğince açık ve dürüstçe açıklanması önemlidir. Uyku bozuklukları, kabuslar yaşayabilirler ve yaşlarından küçük davranışlar sergileyebilirler.

8-12 yaşındaki çocuklar ölümü geri alamadıklarını, evrensel olduğunu ve bir nedeni olduğunu anlarlar. İletişim bu yaş grubuyla daha da zorlaşır ve yaşadıkları matemi fiziksel acı veya zorlayıcı davranışlar sergileyerek ifade ederler. Güvendikleri bir yetişkin ile konuşmaya veya okul desteğine ihtiyaç duyabilirler. Kaybın dolaylı da olsa sebep olabileceği hayat değişiklikleri ve parasal değişiklikleri onlara açıklamak ve güven telkin etmek önemlidir.

13-18 yaş arası çocuklar ölümü anlarlar ve tüm sorunlarını kendileri çözme eğiliminde olabilirler. Bu destek ve yardım istemekte çekingen olmalarına neden olabilir. Ergenler ebeveynleri ile konuşmaktan kaçınabilirler. Bu durumda yakın buldukları bir yetişkin veya arkadaş ile paylaşmaları önemlidir. Okul onlar için rahatladıkları güvenli bir ortam olabilir. Ancak yaşadıkları yas dışlanmalarına neden olabilir ya da okul sorumluluklarında zorlandıkları bir ortama da dönüşebilir. "Annen için güçlü olmalısın", "Artık evin erkeği sensin" veya "Kardeşlerine sen destek olmalısın" gibi yüksek sorumluluklar ergenlere yüklenmemelidir.

AİLE İLİŞKİLERİNDE KAYIP VE YAS



AİLE İLİŞKİLERİNDE KAYIP VE YAS

A. Eren Günsan, Ceyla Taner, Aslı Cemgil

Birçoğumuz, sevinç, öfke ve üzüntü gibi duyguları ilk kez ailemizde deneyimleriz. Bu ortak deneyim ve paylaşım zaman zaman zor olsa da, aile ilişkilerini güçlendirici bir rol oynayabilir.

Kayıp ve yas ise birbirleriyle yakından ilişkili, yaşamın birer parçası olan iki kavramdır. Bir kişinin hayatını kaybetmesi sonucunda; çevresindeki diğer bireylerin yaşadığı durum kayıp, kaybı takip eden süreç ise yas süreci olarak ifade edilir.

Aile fertlerinden birinin kaybı, diğer fertler için başa çıkması oldukça güç bir durumdur ve üzüntü, korku, suçluluk, öfke gibi birçok duyguyu beraberinde getirir. Kayıp ve yas sürecinin yoğunluğunu belirleyen kriterlerden birinin kaybedilen kişiye olan yakınlık olduğu düşünüldüğünde, aile içerisinde yaşanan bir kaybın ailede yaratacağı etki oldukça büyük çaplıdır.

Bu süreçte aile birçok farklı duygu ile başa çıkmaya çalışır. Bu duygular yas süreci boyunca belirli aşamalarda daha baskın ya da zayıf olabilirler.

Kayıp sürecinin sonrasında, kaybın etkilerinin tamir edilebilmesi aile içindeki yas sürecinin sağlıklı bir şekilde yaşanmasına bağlıdır. Ailedeki bireyler kaybın sonrasında inkar, öfke, pazarlık, depresyon/kaygı ve öfke aşamalarını deneyimlerler. Kişilerin geçtiği bu aşamalar sağlıklı bir yas sürecine işaret eder. Ancak her birey bu aşamaları farklı hızda ve sırada tamamlayabilir.

Yas Sürecinde Genellikle Yaşanan Deneyimler

● İnkâr

Yitirdiğimiz kişinin ölümüne inanmayabiliriz. Bu aslında zihnimizin ruh sağlığını korumak adına yaşadığımız şoku yavaş yavaş emerek bize kabul ettirme biçimidir. Gerçeği zamanla kabul etmeye başlasak da, bazen yitirdiğimiz insan yanımızdaymış gibi hissedebiliriz. Kayıp yaşayanlar sıklıkla kaybettikleri insanın "ruhani varlığını" yanlarında hissettiklerini söylerler. Hatta bazen bu "ziyaretler" bizim vedalaşma fırsatımız olur. Cenaze töreni, dua, taziye ziyareti gibi ritüeller gerçeği kabullenmemize yardımcı olur.

● Öfke

Kayıp yaşadığımızda ölen kişiye bizi bırakıp gittiği için öfkelenebiliriz. Ancak toplumsal kurallar ölen kişiye öfkelenmemize izin vermez. Bu nedenle de bu duyguyu kabul etmemiz zor olur. Aslında öfke, gerçekleri kabul etmeye başladığımızı gösteren sağlıklı bir tepkidir. Bazen de bu duyguyu diğer insanlara (neden onlara değil de benim başıma geldi?), ya da kendimize (onu neden kurtaramadım?) karşı hissedebiliriz.

● Pazarlık

Kayıp kabul ettiğimiz bir noktaya gelsek bile, kaybettiğimiz kişi ölmeden önceki son günleri, haftaları, saatleri tekrar gözden geçiririz. Bu dönemde "keşke" söylemlerimiz sıkça olabilir. Durumla ilgili yapabileceğimiz birşey olduğunu düşünerek kontrol hissini yeniden kazanmaya çalışırız.

● Depresyon/Kaygı

Kayıp, aynı zamanda bizde güçsüzlük duygusunu uyandırır. Dünyayı güvenli bir yer olarak görmemeye başlarız. Kaybın geri dönülemez olduğu duygusuyla birlikte çaresizlik, üzüntü ve acı hissi yoğunlaşır. Yas tutan kişi bu aşamada daha çok içe kapanır, çevresinden uzaklaşır.

● Kabullenme ve Yeniden İşleme

Kayıp gerçeğini tamamen özümsemişimizde kriz dönemi sona erer ve kabullenmeye başlarız. Fakat kabullenmemiz yasin sona erdiği anlamına gelmez. Bu noktada yasin ikinci aşamasına geçer, yası işlemeye başlarız. Yasin işlendiği bu ikinci aşamada, yitirdiğimiz kişi ile ilişkimizi tekrar gözden geçiririz. İlişkimizin bizim için ne anlam ifade ettiğini, neyi yitirdiğimizi değerlendiririz. Bu süreç 1-2 yıl sürebilir.

Ani ve travmatik bir olay sonucunda yaşadığımız kayıba hazırlanmamız mümkün olmaz. Zihinsel ve duygusal olarak hazırlıksız olmak kaybın yükünü artırır. Ani ve travmatik kayıp aile sisteminde de değişikliklere sebep olur. Ailenin yapısı ve roller değişebilir. Ayrıca aile fertleri kayıpları yaşarken travma sonrası stres semptomları gösterebilirler.

Kayıba sebep olan olay ile ilgili geri dönüşler yaşanabilir, rüyalar görülebilir, olay yeniden olacakmış gibi hissedilebilir. Olayı hatırlatan mekanlardan, aktivitelerden, eşyalardan ve insanlardan uzak durulabilir. Tetikleyiciler kaybı hatırlatan (kaybedilen kişinin resmi), travmatik olayı hatırlatan (yüksek ses, belli kokular, sesler) ve travmatik olaydan sonra yaşanan değişiklikleri hatırlatan (ev, okul değişikliği) durumlar olabilir. Tetikleyicilerden uzak duruş, kaybı kabullenme sürecine geçilmesini engeller.

Ailenin Yas Sürecini Kolaylaştıracak Adımlar

- Aile bireyleri arasında açık iletişim çok önemlidir. Aile fertleri her bireyin yası deneyimleme şeklinin farklı olduğunu bilerek farklı yas tepkilerine saygı duymalıdır. Aileden biri üzüntüsünü ağlayarak dile getirirken diğeri bu duyguyla yüzleşmeye hazır olana kadar kendini işine verebilir ya da sıkça arkadaşlarıyla vakit geçirebilir.
- Sabırlı olmaya çalışılmalıdır. Kaybın yarattığı acının azalması zaman alır. Aile fertleri arasındaki paylaşımın artması kaybın yarattığı acının şiddetini azaltacaktır.
- Ailenin kendi içindeki iletişiminin ve fertlerin birbirlerine olan desteklerinin yanı sıra, akrabalarından ve sosyal çevreden destek alınması oldukça önemlidir.
- Kaybın ruhani boyutunun paylaşılması da ailede güven hissini güçlendirebilir. Ailenin inanç sistemine göre ortak bir anlamlandırma yapabilmesi onlara yardımcı olabilir.
- Fiziksel sağlığa dikkat edilmelidir. Uyku ve beslenme düzeninizin sarsılmaması için çabalayın. Vücudunuzun zindeliği, kaybın sebep olduğu durumlarla başa çıkmanızda size yardımcı olacaktır.
- Kayıp ile ailenin fertlerinin başa çıkmakta zorlandığı durumlarda, depresyon, yalnızlık, öfke gibi duyguların 6 aydan daha fazla bir süre hayatı ciddi derecede etkileyecek şekilde devam etmesi durumlarında bir ruh sağlığı uzmanından yardım talep edilmelidir.

Yaşamın bir gerçeği olan kayıp ile hepimiz her an doğrudan ya da dolaylı olarak karşı karşıya kalabiliriz. Kaybın beraberinde getirdiği ve bizde tetiklediği duyguları bastırmadan, üzerini örtmeden açık bir şekilde yaşamak, aile içinde konuşulmasını sağlamak, aile içindeki iletişimi güçlendirmek, sosyal destek kaynaklarını kullanmak bu sürecin sağlıklı bir şekilde tamamlanmasını sağlayacaktır.