

ERGENLERDE KAYIP VE YAS SÜRECİ

YAS NEDİR?

- Yas, insanların her türlü kayıp nedeniyle gösterebilecekleri normal tepkilerdir.
- Yas, kayıp karşısında gösterilen doğal bir tepkidir.
- Yas, her birey için farklı ve zorlayıcı bir deneyimdir.
 - Yas, hayattaki önemli kayıplar sonucunda deneyimlenen bir uyum sürecidir.

Yas sürecinde gözlemlenebilen yas tepkileri:

- Odaklanma güçlüğü
- Donukluk (duyguların gözlemlenememesi, duyguların sözel ve sözel olmayan şekilde ifade edilememesi)
 - Uyku düzeninde bozulma
 - Yeme düzeninde değişiklik
- Farklı duygular arasında iniş çıkışlar

“Yas tepkilerinin 6 ay ile 2 sene arasında yaşanması ve bu süre sonrasında azalması beklenir.

Yas tepkileri devam ederse birey, profesyonel yardım almalıdır. Ancak yas sürecinin kişinin içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel ve dinî normlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceği de akılda bulundurulmalıdır.”

Ergenlerde Yas Tepkileri (12-18 yaş)

- Öfke, inkâr, suçluluk gibi duygular yaşama
- Üzüntü
- Kendine zarar verme düşünceleri
- Madde kullanımı/suçta yönelme
- Okul başarısında düşüş
- Başkalarının bakımını üstlenme
- İçe kapanma
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Sebebi belirsiz somatik şikâyetler (baş ve karın ağrısı gibi)



YAS SÜRECİNDE ERGENLERE NE SÖYLEMEMELİYİZ?

- Zaman her şeyin ilacıdır/Zamanla geçer.
- Güçlü ol
- Kocaman oldun artık
- Zaten hastaydı/yaşlıydı. Ölünce kurtuldu. Onun için üzülme/sevinmelisin.
- Başka şeyler ile ilgilen, düşünmemeye çalış.
- Hayatındaki iyi şeylere odaklan.
- Nasıl hissettiğini biliyorum.
- Kendini çok kötü/kızgın hissediyor olmalısın. Zamanla kendini daha iyi hissedeceksin.
- Şimdiye kadar iyi hissetmen/toparlanman gerekirdi.
- İşin iyi tarafından bak. En azından o şimdi daha iyi bir yerde.
- Üzülme, en azından artık acı çekmiyor.
- Bir kedi/köpek/kuş/balık/bitki için üzülmeğe değmez.

Ergenlerde yas tutma, çocuğun veya yetişkininkisinden daha farklı olabilmektedir. Ergenler içerisinde buldukları gelişim dönemi kaynaklı dış dünyaya daha kapalı olabilirler. Bu dönemde ergen ölüm nedeniyle birilerini veya tanrıyı suçlama eğiliminde olabilir. Sessizliğe bürünebilir veya yardım taleplerini sert bir dille reddedebilir. Anlaşılmadığını düşünüp, yalnız kalmak isteyebilir.

Ebeveynlerinden birini kaybetmişse yoğun gelecek kaygısı duyabilir. “Şimdi ne olacak? Nasıl geçineceğiz? Benimle kim ilgilenecek?” gibi. Bu yüzden çocuğa ve gence bundan sonraki süreçle ilgili bilgi verilmelidir. Bu süreçte yoğun gelecek kaygısı yaşayabilir ve sevdiği diğer kişileri kaybetmekten korkabilir. Kendisine bir şey olmasından da endişe duyabilir. Böyle bir durumda mutlaka çocuk veya gence güven verilmelidir. “Şu an sağlıklısın, iyi durumdasın. İyi beslenir, tehlikelere karşı önlem alır ve dikkatli olursan önünde daha uzun bir hayat var.” gibi cümleler kurulabilir.

Okul başarısı düşebilir. Ergenlerde yas süreci daha sancılı olabilmektedir. Başkalarının kendisine acıdığını, herkesin kendisiyle ilgili konuştuğunu düşünebilir.

Yas sürecinde çocuk veya gencin eski rutinine olabildiğince hızlı dönmesi ve sorumluluklarını yeniden üstlenmesi sağlanmalıdır. Vefatın ardından ilk bir iki gece düzen bozalsa da bunun daha fazla uzamasına fırsat verilmemelidir. Yine eskisi gibi evde sofranın kurulması, kalan aile bireyleri bir arada yemek yemeli. Duş alma, öz bakım rutinleri yerine getirilmeli.

VELİLERE TAVSİYELER

Zorlu yaşam olayları karşısında gösterilen tepkiler hakkında bilgi verilir. Çocuklara destek olurken aşağıdakihususlara dikkat etmeleri önerilir:

- Çocuğunuzla olay hakkında konuşun. Sorduğu sorulara, anlayabileceği düzeyde, sade ve doğrudan açıklamalarla cevap verin.

- Duygularını ifade etmesine, üzüntüsünü yaşamasına, endişelerini dile getirmesine izin verin.

- Çocuğunuzun, bir süre sonra duygularının normale döneceğine ve günlük yaşamının eskisi gibi devam edeceğine inanmasını sağlayın. Bu inancını sıklıkla pekiştirin.

- Çocuğunuza sarılın, onu kucaklayın. Buna her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyacaktır.

- Çocuğunuzla birlikte olmak için daha fazla zaman ayırın.

- Fiziksel etkinlik gerektiren oyunlara yöneltin, çünkü fiziksel etkinlik ve oyun gerilim ve kaygıyı azaltacaktır.

- Çocuğunuzun öğretmeni ile iletişime geçin; olay sonrası sınıfta yaşayabileceği problemlerin çözümünde işbirliği önerin.

- Okulun rehber öğretmeni/psikolojik danışmanı ile konuşarak çocukların zorlu yaşam olayları karşısında gösterebileceği tepkileri hakkında daha fazla bilgi alın.