

SHB 348 Krize Müdahale

DURUMSAL KRİZLER 1: KAYIP KRİZLERİ
ÖĞR. GÖR. EZGİ ARSLAN ÖZDEMİR

Kayıp Krizleri: Ölüm ve Yas süreçleri

- ▶ Kübler-Ross'un Ölüm ve Ölüm Süreci ile İlgili Beş Evresi;
- ▶ 1. İnkâr ve yalıtılmışlık
- ▶ 2. Öfke
- ▶ 3. Pazarlık
- ▶ 4. Depresyon
- ▶ 5. Kabul

Kayıp Krizleri: Ölüm ve Yas süreçleri

▶ Charles Darwin

▶ Freud

▶ John Bowlby

Kayıp Krizleri: Ölüm ve Yas süreçleri

- ▶ Kayıp: Kayıp içeren bir durum. Kayıp; birinden ayrılmak' yoksun bırakılmak ve uzaklaşmak demektir,
- ▶ Yas: Kişi kayıp yaşadığında keder, kızgınlık, suçluluk duygular ve konfüzyon ortaya çıkar. Kayba eşlik eden duygular bunlardır. Tam bir iyileşme genellikle kayıp ile ilgili duygusal bir deneyim içeriyor gibi görünse de, kişi yas duygusu olmadan da kayıp yaşayabilir.
- ▶ Matem tutma: Yasın açık ifadesi ve kayba verilen olağan tep- kidir. Genellikle kültürden etkilenmekte ve değişmektedir

Kayıp Krizleri: Matem Tutma

- ▶ Worden matem sürecinde olan kişilere dair 4 görev belirlemiştir. Bu görevler belli bir sırada olmaksızın yaşanabilir.
- ▶ 1. Kaybın Gerçekliğini Kabul Etmek
- ▶ 2. Yasın Acısını Deneyimlemek
- ▶ 3. Kaybedilen Kişinin Olmadığı Bir Çevreye Uyum Sağlamak
- ▶ 4. Duygusal Enerjiyi Kaybedilen Kişiden Çekmek ve Başka Bir İlişkiye ya da Amaca Yeniden Yatırım Yapmak

Kayıp Krizleri: Normal Yasın Belirtileri

- ▶ Duygular: üzüntü, öfke, suçluluk, yalnızlık, kendini cezalandırma, kaygı, yorgunluk, umutsuzluk, hasret çekme, hissizlik
- ▶ Fiziksel Duyular: Midede boşluk, göğüste ve boğazda gerginlik, baskı, nefes darlığı, kaslarda güçsüzlük
- ▶ Bilişler: güvensizlik, karmaşa, bilinç bulanıklığı, zihin meşguliyeti, sanrılar
- ▶ Davranışlar: uyku sorunları, iştah sorunları, dalgın davranışlar, sosyal geri çekilme, rüyalar, aşırı hareketlilik, iç çekmek, ağlama

Kayıp Krizleri: Yas Belirleyicileri

- ▶ Bir kayıp karşısında verilen tepki kaybın niteliği ve kişinin kişilik özelliklerine göre değişir.
- ▶ Ölen kişinin kim olduğu, yakınlığı
- ▶ Bađlanmanın niteliđi
- ▶ Ölümün gerçekleşme şekli (kaza, intihar, cinayet, hastalık vb)
- ▶ Varsa önceki yas deneyimleri
- ▶ Kişinin ruh sağlığı geçmişı
- ▶ Kişinin dini inançları

Kayıp Krizleri: Müdahale

- ▶ Kayıp hakkında konuşmak; ne olduğunu sormak
- ▶ Duygularını anlaması ve ifade etmesine yardımcı olmak
- ▶ Ölen kişinin yokluğunda yaşamak konusunda yardımcı olmak; problem çözme becerilerine odaklanmak
- ▶ Ciddi yaşam değişikliklerini desteklemeyin
- ▶ Duygusal açıdan ayrışmasını kolaylaştırmak
- ▶ Yas tutmasını desteklemek
- ▶ Yas tutma ile ilgili bilgi vermek
- ▶ Destek gruplarına katılımı teşvik edin

Kayıp Krizleri: Evlat Kaybetmek

- ▶ «Bir çocuğu kaybetmek, bir ebeveyni kaybetmekten çok daha farklı bir anlama sahiptir. Bir ebeveyni kaybettiğinizde geçmişinizi kaybedersiniz ancak çocuğunuzu kaybettiğinizde geçmişinizi kaybedersiniz»
- ▶ Evlilik zayıflar, yardım alınmazsa boşanmayla sonuçlanır (%92)
- ▶ Yardım almak; çiftler birbirlerine söyleyemedikleri şeyleri söyleyebilir; erkekler de duyguları ifade edebilir
- ▶ Baba açısından toplumsal cinsiyet, işe geri dönmek zorunluluğu
- ▶ Yasın ciddiyeti ve çocukları hakkında konuşmak

Kayıp Krizleri: Ebeveyn Kaybetmek

- ▶ Bir çocuk ölüm kavramını gelişimsel dönemine, bilişsel seviyesine göre anlayabilir.
- ▶ 5 yaşa kadar: ölüm kavramını anlamaz
- ▶ 5-6 yaş: son olduğunu kavrayamaz.
- ▶ 6-7 yaş: duygusal tepki verir ama tam anlamıyla kabullenemez
- ▶ 7-10 yaş: ölüm son; geri dönülmez; kaçınılmaz
- ▶ 10-12 yaş: ölümün felsefi taraflarını düşünmeye başlar.

Kayıp Krizleri: Boşanma ve Ayrılma

- ▶ Evlilik ve ilişkilerin sonlanması en sık karşılaşılan kriz durumlarından biridir.
- ▶ Ayrılık ile başa çıkma kişinin maddi, kişisel ve sosyal kaynaklarına bağlıdır.
- ▶ Kişiliğin bir kısmı da kurduğumuz ilişkilere bağlıdır.
- ▶ Boşanmalardan sonra tüm sosyal ve günlük hayatın düzeni değişir
- ▶ Kayıp duygusu, öfke, hayal kırıklığı, yalnızlık, madde/alkol kötüye kullanımı
- ▶ Finansal statü kaybı, sosyal ağ kaybı

Kayıp Krizleri: Boşanma ve Çocuklar

- ▶ Çocuğun yaşam koşulları, ekonomik durumunda değişiklik
- ▶ Ebeveynler arası uyum
- ▶ Ailede şiddet, yoksulluk öyküsü
- ▶ Çocuğu karşı dürüst olmak
- ▶ Çocukların taraf yapılmaması

Kayıp Krizleri: İş Kaybı

- ▶ Ekonomik krizler, iflas, işsizlik
- ▶ Depresyon, hayattan keyif almama,
- ▶ Kimlik ve sosyal hayatta deęişim,
- ▶ Sağlık sorunları, yaşam doyumu, başarısızlık hissi

Faydalanılan Kaynaklar

- ▶ Psikolojik Krizler ve Müdahale Yöntemleri - KristiKanel
- ▶ Kolski, T.D., Avriette, M. ve Jongsma, A.E. (2001). The Crisis Counseling and Traumatic Events. Wiley.
- ▶ Roberts, A.R. (2005). Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment and Research. New York: Oxford University Press.
- ▶ SAYIL-OĞUZ, I., BERKSUN-REFİA PALABİY, E. (2000). Kriz ve Krize Müdahale. Ankara: Ankara Üniversitesi Araştırma Merkezi