



KAYIP, ÖLÜM,  
YAS SÜRECİ

# KAYIP

- Birey için önemli ve değerli nesnelere (kişi, organ, işlev, obje, hayvan vb.) uzaklaştırılması ya da yitirilmesidir.
- Kayıp bir obje ya da işlevin kaybından, hayatın kaybına kadar geniş bir kavramdır.
- Ölüm, ayrılık, birey, hayvan, işlev, organ, iş, para kaybı ayrıca mezuniyet, evlenme ya da yeni eve taşıma gibi mutlu olaylar

# Kayıp

- Kayıp, yaşam döngüsünün her evresinde yaşanır.
- bağımsızlık kaybı
- ilişki kaybı,
- sağlık kaybı,
- iş kaybı,
- ekonomik kayıp,
- evcil hayvan kaybı,
- organ kaybı,
- sevilen birinin kaybı
- ve düşük yapma gibi insan hayatında çok fazla kayıp söz konusudur.

# ÖLÜM

- Hiçbir zaman kişinin durumuna yada toplumsal konumuna bakmadan beklenmedik anda gelir.
- Doğmak kadar doğal ve yaşamın bir parçasıdır.
- Kendine ayrılan zamanın dolmasıdır.



## Somut kayıp

- Kişi
- Para
- Değerli eşya

## Soyut kayıp

- Statü
- Potansiyel güç azalması, yitimi

# Kaybın özellikleri

- Kaybın anlamı kişiden kişiye farklılık gösterir
- Kayıp geçici yada sürekli olabilir
- Kayıp kısmi yada bütündür
- Kayıp gerçek yada tehdit edici olabilir
- Kayıp çok ani ve uzun sürede oluşabilir
- Kayıp başka kayıplara yol açabilir
- Her kayıp tüm geçmiş kayıpları canlandırır
- Her kayıp sağlıklı bir süreçle atlatılırsa, ruhsal olgunluk için bir araç olabilir

# Sudnow, iki tür ölümden bahseder

Beklenen  
ölüm

Beklenmeyen  
ölüm

Ölüme verilen tepkiler  
(Kübler-Ross'a göre)



Yadsıma ve yalıtma  
(İnkâr ve izolasyon)

Hayır, bu bana olamaz, bu doğru  
değil

# Öfke

Neden ben, neden benim başıma  
şimdi geldi

# Pazarlık

Şimdi değil, çocukları da  
evlendireyim ondan sonra

# Depresyon

Kayıp duygusu, ümidini kaybetme,  
karamsarlık, yaşamdan vazgeçme

# Kabullenme

Duygudan yoksun, yorgun, uykulu,  
zayıf, yaşam savaşı bitmiş

Uzun yolculuktan öncesi son  
istirahat zamanı

**YAŞ GRUPLARINA GÖRE  
ÖLÜM KAVRAMININ  
ALGILANIŞI**

# Erken Çocukluk Dönemi (1-3 Yaş)

9 ay ile 2 yaş arasında bilişsel süreçler ilerlediğinden bebek annesini tanır eğer bu dönemde anne ölürse bebek şiddetli ağlamalar ve üzüntüyle tepki verebilir. Bu dönemde annenin kaybı bebeği, baba, kardeş veya büyükanne/ büyükbabanın kaybından daha fazla etkiler.

İlk 6-9 ay arasında bebek annesini tanır ve annenin kaybından sonra yerine geçerek kendisine bakan kişiyi kabullenebilir ancak 9 aydan sonra bebek eğer ölen anneyle çok iyi bağlar oluşturmuşsa yerine geçecek kişiyi çok çabuk protesto edebilir veya kabullenmeyebilir.

# Okul Öncesi Dönem(3-6 Yaş)

Bu dönem çocukları ölümü, geri dönüşü olan, geçici ve kişiye özgü olarak yorumlarlar. Okul öncesi dönem çocuğu yetişkinler gibi ölüm ve kayıp kavramlarını anlama ve üstesinden gelme kapasitesine sahip değildirler. İlk neden ölümün zaman kavramıyla ilgili oluşudur, çünkü Ölüm geri dönüşü olmayan bir kavramdır. Yas ise, sürekli bir kayıptan doğan duygudur.



2-3 yaş çocuğu "sürekliliğin" anlamını kavrayamaz. ocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde ancak geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarını anlamaya başlayabilir. Bu yaşlardan önce ocuk sevdiği birisinin sonsuza değin yokluğuyla ölümü birleştiremez. Ölen kişinin yaşamını başka bir yerde ( rn. bulutlar üzerinde) sürdürdüğünü ya da ölen kişinin belli bir süre sonra geri geleceğini düşünür

# Okul Dönemi (6-12 Yaş)

Bu yaş döneminde çocuk geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olarak zaman kavramını öğrenmiş ve kendi yaşamıyla ilişkilendirmeye başlamıştır. Eğer birisi ölürse artık çocuk bir daha onun geri dönmeyeceğini bilir.

5-9 yaş çocuğu ölümü yaşıayan tüm canlı şeylerin sonlanması olarak, bir son olarak görür. Henüz ölüm kavramı kişiselleştirilmemiştir. Düşünceleri yoluyla bundan kaçabileceğini zanneder. Ölümü; melekler, iskelet vb ile canlandırma eğilimindedir. Yaratıkların gelip onu alacağından korkar, ruh, ceset, hayalet gibi kelimeler onu korkutur. Ölüm konularına ilgi göstermeye başlar. Bazı çocukların bu dönemde gece kabusları vardır

# Adölesan Dönem (13-18 Yaş)

9-10 yaşlarından ergenliğe kadar uzanan dönemde hayali düşünceler devam eder zaman içinde çocuk ölümün tamamen geri dönüşü olmayan, tüm canlı varlıklarda görülen bir şey olduğunu kavramaya başlar.

Ergenlik dönemindeki kayıplar kimlik gelişimi açısından oldukça önemlidir. Ergen bu dönemde kendini kabul, benlik saygısı düzeyini belirlerken varoluşunu da sorgulamaktadır .

# Yetişkinlik Ve Yaşlılık Dönemi

Bu dönemde ölüm tehdidi hissedilir. Beklenen bir olaydır, kabullenilir. Ancak mümkün olduğunca geç gelmesi istenir. Yetişkinlik ölümün evrensel, geri dönüşsüz ve kişisel bir deneyim olduğu bilirler.

- Her birey için yaşam krizi olarak ölümü bekleme ayrı anlam taşır. Bu nedenle bu dönem bireyin özellikleri ile bağlantılı olarak ele alınması gereken bir dönemdir. Ancak evrensel olarak ölüme ilgili yaşanan duygu “korku” dur. Korku kaynakları bireye göre değişim gösterebilir; bilinmezlik korkusu, yalnızlık korkusu, acı duyma korkusu, yakınlarını yitirme korkusu, bedenini yitirme korkusu, kimlik duygusunda sürekliliği yitirme korkusu, acı duyma korkusu yaşanabilecek korkulardır.

# Çocuğun Ölüm Kavramı Karşısında Ebeveyn Ne Yapmalı?

- Ölüm kavramı üzerinde konuşurken ebeveyn olabildiğince açık, sade ve basit bir şekilde konuya yaklaşmalıdır.
- Ölümün *uykuyla* karıştırılması ve ölen kişinin uyuduğunun zannedilmesi çocuğu rahatsız edebilir böyle çocukların genelde uykuyla ilgili problemleri de ortaya çıkabilir.
- *Uzağa gitmek* de bir başka kavramsal yanıştır. Çocuklarda terk edilmişlik duygusuna yol açabilir. Kısa süreli ayrılıklar endişe yaratabilir.

- Sorun yaratan başka bir konu da *hasta olmaktır*; her hasta olan kişinin öleceğini sanan çocuk kendisi veya ebeveyni hastalandığında öleceğini düşünebilir.
- Sadece *yaşlı insanların öldüğü* konusunda çocuk bilgilendirilmişse genç bir insan veya bir çocuk öldüğünde bunu duyduğunda şaşırabilir ve bildiklerine inancını yitirebilir.



- Kayıp yaşıyan çocuğun kafasında onu rahatsız eden ve üzüntüsünü arttıran bazı sorular olabilir:

Bu ölüme ben mi neden oldum?", "Aynısı bana da olacak mı?" , "Bana kim bakacak?". Bu tip sorular çocuğu rahatsız etmekle birlikte endişelendirir. Özellikle "sen beni öldüreceksin" diyen bir anne gerçekten öldüğünde ya da kardeşine kızdığı zaman "ölsün de kurtulayım" diyen bir çocuğun kardeşinin ölümünden kendisini sorumlu tutması ve suçlaması mümkündür.

# Yas

Bireyde sevilen bir nesnenin kaybından sonra meydana gelen ağır üzüntü durumudur.

# Yasa Verilen Tepkiler

- Yasla ilgili FİZİKSEL semptomlar
- Yasla ilgili BİLİŞSEL semptomlar
- Yasla ilgili DAVRANIŞSAL semptomlar
- Yasla ilgili DUYGUSAL semptomlar

# Yas tutma yetisini etkileyen etkenler

- Yas tutanın içinde bulunduğu gelişimsel evre ve psikolojik gücü
- Kaybedilen kişinin o birey için anlamı, ilişkinin niteliği
- Ölüm/kaybın şekli (ani yada beklenmedik olması)
- Daha önceki kayıp yaşantıları ve başetme biçimi
- Algılanan sosyal destek sistemi
- Yas sürecini kolaylaştıran ritüelleri, sosyo-kültürel inançları
- Kaderin dışı vurulmasına getirilen kısıtlamalar yada engeller

# Yas süreci dört evreye ayrılmıştır

## I. evre

- Birkaç saat ile birkaç hafta arasında sürer. Şaşkın karmaşık duygular yaşanır. Kadınlarda konversiyon görülür

## II. evre

- Kaybın acısı artarak hissedilir. Kayba duyulan yoğun özlem ve hıçkırma hıçkırma ağlama vardır.öfke doruğa ulaşır. İsteksizlik vardır.

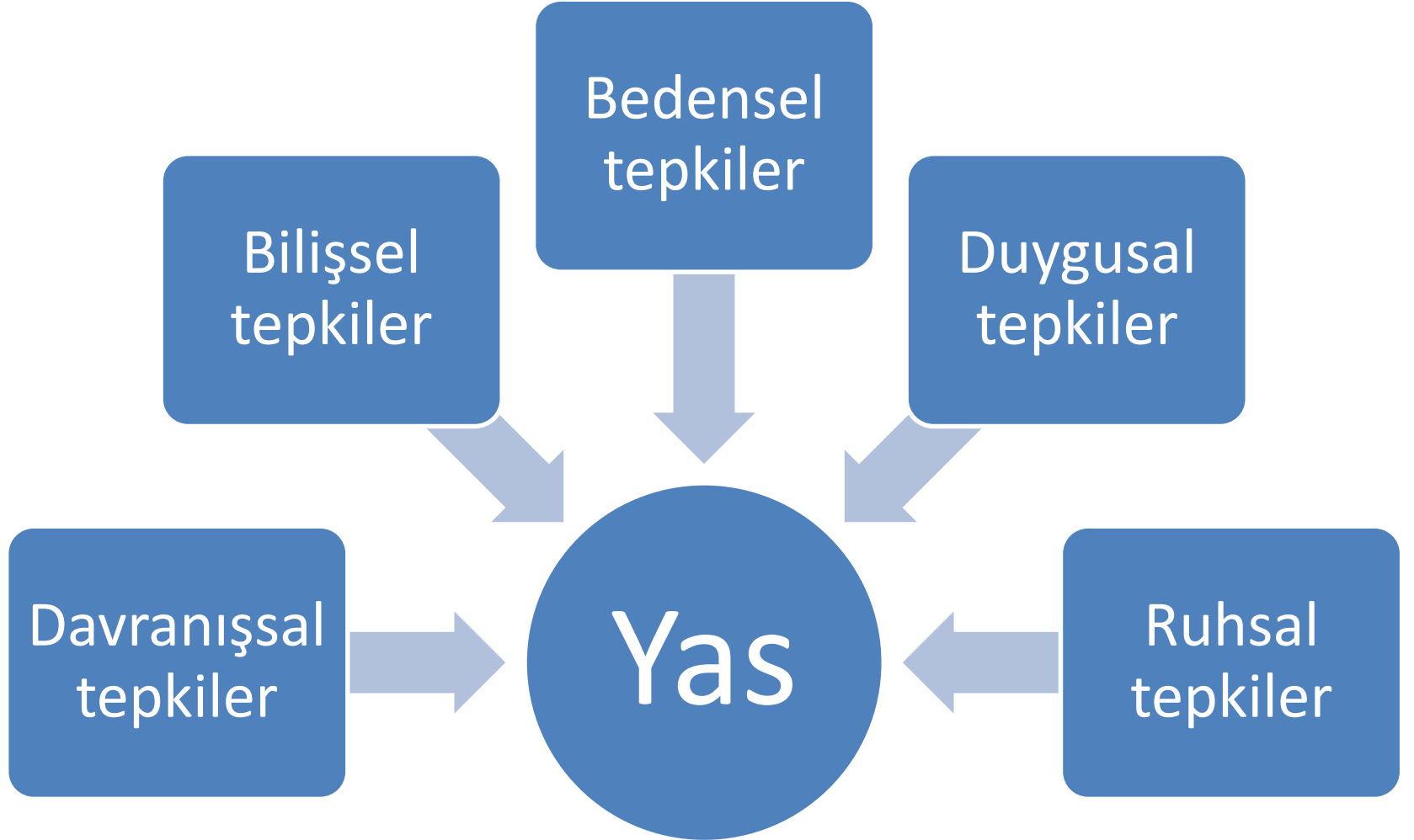
## III. evre

- Kaybın dönmeyeceği gerçeği tekrar fark edilir. Ümitsizlik ve çaresizliğe bağlı ruhsal dağılma vardır. Her şey anlamını yitirir.

## IV. Evre

Genellikle altıncı ayda başlar. Kişi ölüm gerçeğini kabullenir. Yaşamını yeniden düzenler.

# Normal yas sürecinde görülen tepkiler



**Tablo 1: Ortak Yas Tepkileri**

<i>Fiziksel tepkiler</i>	<i>Bilişsel tepkiler</i>	<i>Duygusal tepkiler</i>	<i>Davranışsal tepkiler</i>
Midede boşluk hissi	İnanmama	Şaşkınlık ve şok	Uyku düzensizliği
Nefes alamama	Konfüzyon	Üzüntü	İştah düzensizliği
Boğulacakmış gibi olma	Konsantrasyon bozukluğu	Kızgınlık ve öfke	Ağlama
Ağız kuruluğu	Karar verme güçlükleri	Suçluluk	Sosyal içe çekilme
Güç kaybı Çabuk yorulma	Kayba yönelik aşırı zihinsel meşguliyet	Kaygı Çaresizlik	Tekrarlayan rüyalar Kaçınma
Seslere aşırı duyarlık Gerçek dışılık	Kaybın varolduğuna yönelik inanç	Bitkinlik Uyuşukluk	İç çekme Aşırı hareketlilik
Göğüs ve boğazda gerginlik	Sanrılar	Yalnızlık Özlem	Anlamsız etkinlikler sürdürme
Tükenme		Rahatlama	Organize bir etkinliği sürdürmememe  Sürekli ölen kişiyi hatırlatıcı yerlere gitmek ya da ona ait eşyaları taşımak

# **Her ayrılık ve kaybın ardından bir yas süreci yaşanır**

- **Yas, bireysel ve kendine özgü bir süreçtir.**
- **Bireyin tepkileri, sakin bir kabulden, ciddi kriz tepkisine kadar değişir.**
- **Yas, bireyde önemli yaşam değişimlerine neden olan zor, yorucu ve stresli bir süreçtir. Fakat, bir hastalık değildir.**
- **Yas, kayba karşı normal bir tepkidir.**
- **Yas sürecinde, doğru ya da yanlış tepkiler yoktur.**
- **Herkes için farklı bir deneyimdir ve bu nedenle, insanların yasa farklı tepkiler vermeleri çok doğaldır**



# Yasla ilgili fiziksel semptomlar

- midede boşluk hissi,
- nefes alamama,
- boğulacakmış gibi olma,
- seslere aşırı duyarlılık,
- kendine yabancılaşma duygusu (Ör: Sokakta yürüyorum ve ben dahil hiçbir şey gerçekmiş gibi gelmiyor bana),
- tükenme,
- kaslarda zayıflık,
- iştah artması ya da azalması,
- enerjisizlik ve çabuk yorulma
- ve ağız kuruluğudur

# Yasla ilgili bilişsel semptomlar

- *İnanamama ve İnkâr:* Sevilen kişinin ölümünden hemen sonra, şok, uyuşukluk/hissizlik ve inanamama yaşanır.
- “*Bu doğru değil. Bir yanlışlık olmalı. Bu olanlara inanamıyorum. Buna inanmak istemiyorum*”.
- Bu durum, *daha çok yakınının ölümünde orada bulunamadıklarından ya da sonrasında ölen yakınının bedenini göremediklerinden dolayı veda etme şansı olmayan insanlarda görülür.*
- İlk başlangıçta inkâr tepkisi, alınan haberle şoka girmeyi engelleyebilir.

# Yasla ilgili davranışsal semptomlar

- *Uyku bozukluğu:* Uyku bozukluğu, uykuya dalmada güçlük ve erken uyanma biçiminde olabilir.
- **Uyku bozukluğu bazen, rüyadan korkma, yatakta yalnız olmaktan korkma, uyanamamaktan korkma gibi çeşitli korkular şeklinde sembolik ifade edilebilir.**
- Uyku bozuklukları, bazen tıbbi girişim gerektirecek düzeyde olabilir.
- *Eğer uyku bozukluğu devam ederse, depresyonun geliştiğini gösterebilir*

- ***Dalgınlık:*** Bir kişi bir yere araba ile gidip, araba ile gittiğini unutup, otobüsle geri dönecek kadar dalgın olabilir. Bu, önemli bir kaybın arkasından görülür ve sonunda kendiliğinden düzelir.
- ***Sosyal çekilme:*** Kısa sürelidir ve kendi kendine düzelir. Sosyal çekilme, aynı zamanda gazete okuma ya da televizyon izleme gibi dış dünyaya ilgi kaybını da içerebilir
- ***Ağlama:*** Ağlamanın potansiyel bir iyileşme değeri olduğu ifade edilmektedir.

# Yasla ilgili duygusal semptomlar

- ***Şaşkınlık ve Şok:*** Şok, sıklıkla **ani ölüm vakalarında olur.** □ Ölüm, beklenen ve terminal bir hastalıktan sonra olsa bile, alınan ölüm haberi, bu kişinin **şoka girmesine neden olabilir .**
- ***Üzüntü:*** Üzüntünün, ağlama davranışı ile birlikte olması gerekmez, fakat sıklıkla birlikte görülür.
- ***Öfke:*** Bazı bireyler, sevdikleri kişinin ölümünden sonra, ***o kişi olmadan yaşayamayacaklarını düşünerek geri çekilebilirler.*** Bu durum, öfkenin ortaya çıkmasına neden olur.

- **Kendini ve başkalarını suçlama:** Suçluluk, ölen kişiye söylenemeyen ya da söylenenlerden dolayı duyulan pişmanlıklara ya da ilişkideki çözümlenmemiş çatışmalara bağlı olabilir.
- **Yalnızlık:** Yalnızlık, özellikle eş kaybı ya da çok yakın ilişki içinde olunan bireyin kaybından sonra yaşanır. Çok yalnız olsalar bile, çoğu dul kalan kişiler, evlerinde kendilerini daha güvenli hissettikleri için genellikle dışarı çıkmak istemezler.
- **Anksiyete**
- **Rahatlama:** İlk başta bu duyguyu hissetmek bireyi rahatsız edebilir. Eğer ölen kişi uzun süreden beri hasta ya da çok acı çekiyordu ise, öldükten sonra rahatlık duygusu hissedilebilir.

# Yas Süreci

- Yas süreci *doğrusal değildir.*
- Günümüzde kabul edilen görüş, yasın iyi ve kötü günleri ile *kaotik ve dairesel bir süreç olduğudur*

# *Yas ne zaman başlar?*

- **Yasın başlama zamanı, ölümün ani, beklenmeyen ya da uzamış terminal hastalık nedeniyle olup-olmamasına bağlı olarak değişebilmektedir.**
- **Yasın, sevilen kişinin öleceğinin farkına varılması ile başlayabileceği çok fazla bilinmemektedir.**



# Yasın tamamlanması

- **Bazı işaretler:**
- Kayıp gerçeği ile yüzleşebilme,
- Ölen kişinin yokluğunu kabullenebilme, ve bu gerçeğin acısıyla yaşayabilme,
- Ölen kişi olmaksızın yaşama yeniden uyum sağlama,
- Yeni duygusal bağlar kurabilme,
- Yeniden zevk ve keyif almaya başlama,
- Şuan ve geleceğe odaklanma,
- Başka kişilerle birlikte olma isteği duyma,
- Geçmiş mutlu anıları ve yerleri daha fazla düşünmeye başlama,
- Ölen kişinin yokluğuna daha az acı hissetmeye başlama, kaybettikleri kişi ile ilgili düşünemeye başlamalarıdır.

# Ebelik açısından yas sureci

- Gebelikte düşk yapma (abortus)
- Doğum sonrası bebek ve annenin kaybı
- Doğmamış bebeğin kaybı (infertilitede ocuk sahibi olamama)