

Kayıp Yaşayan Çocukta Dikkat Edilmesi Gereken Bazı Tepkiler:

- Okul başarısında değişiklik, Çok çabalamasına karşın düşük başarı,
- Ölen kişi hakkında konuşmayı reddetme, ölen kişiye ait şeylerden fiziksel olarak kaçınma,
- Sıklıkla öfke nöbetleri, öfkeli tepkiler, huzursuzluk,
- Kaygı ve fobiler,
- Kazara hareketler, kendini suçlama veya dikkat çekmeye çalışma,
- Uyku bozuklukları, gece kâbusları,
- Çalma, saldırganlık, tahripçilik gibi davranışlar,
- Otorite figürlerine karşı gelme,
- Sosyal içe çekilme,
- Alkol veya madde bağımlılığı,
- Günlük aktivitelerle veya sorunlarla başa çıkmada yetersizlik,
- Ölüm düşüncesi,
- İştah kaybı, uyku bozuklukları,
- Depresif eğilimler, Uzun süreli duygu yokluğu, Sık panik ataklar.

Ergenler İçin Neler Yapabiliriz?

Rutin düzene devam etme amaçlı grup faaliyetlerine katılmaları sağlanır.

Okul normalliğin simgesidir. Bu nedenle ergenin okul hayatına devamını sağlamak ve paylaşımlarını dinlemek önemlidir.

Evde ve okuldaki beklentiler yas sürecinde düşük tutulmalı ve yapabildiği beceriler konusunda olumlu duygusal destek sağlanmalıdır.

Normalden daha fazla ilgi ve özen göstermek gerekir. Yardım çalışmalarına katılımı teşvik edilmelidir.



İBRAHİM TURHAN MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ

KAYIP VE YAS



Kimse sizden bu olayı
unutmanızı ya da artık
üzülmemenizi bekleyemez...
Önemli olan, bu acı gerçeğe
yaşamayı öğrenmek...

Rehberlik Servisi

Sevdiğimiz Birisini Kaybettiğimizde...

Yas süreci sevilen birinin kaybedilmesine verilen doğal bir tepkidir ve bu dönemde bireylerin üzüntü, öfke, özlem gibi pek çok zor duyguyu, uyku ve yemek düzeninde değişimler gibi fizyolojik yakınmaları deneyimlemesi olasıdır. Ancak, hayatın doğal bir parçası olan kayıp ve yas, COVID-19 döneminde korku ve kaygılar çoğalmışken daha da zorlayıcı olabilir. Değer verilen birinin ölümü, beklenen bir durum olsun ya da olmasın, kişinin yaşayabileceği en büyük acıdır. Salgın döneminde alınan önlemler, daha önceki zamanlara kıyasla kayıp ve yasla başa çıkabilmeyi zorlaştırabilmektedir.



Kayıp Sürecinde Yaşanan Olağan Deneyimler:

- **İnkâr:** İnsan sevdiği bir kişinin ölümünü inkâr edebilir, kaybın gerçek olduğuna inanmakta güçlük yaşayabilir. Kaybın gerçekliğini zamanla kabul etmekte cenaze töreni, dua, taziye ziyaretleri yardımcı olabilmektedir. Salgın döneminde de kaybettiğimiz kişinin mümkünse cenaze ve defninde bulunmak, taziyeleri telefon ile kabul etmek yardımcı olabilir.
- **Öfke:** Gerçekler kabul edilmeye başlandığında sevilen bir kişinin ölümü üzerine öfke duygularının ortaya çıkması olağandır. Kaybettiğimiz kişi bizi bırakıp gittiği için ona öfkelenebiliriz, elimizden gelen her şeyi yapamadık düşüncesiyle öfkeyi kendimize karşı da hissedebiliriz.



• **Pazarlık:** Kaybı kabullendiğimiz bir noktaya geldiğimizde kişinin son saatleri, günleri veya haftaları aklımıza gelebilir, ancak pandemi koşulları altında kaybettiğimiz kişiyi son bir kez görmek hastane koşullarından dolayı mümkün olmamış olabilir. Yapılabildiyse son telefon görüşmesi veya hastaneye yatırılmadan önce geçirdiğimiz zamanları gözden geçirebiliriz. Bu dönemde “keşke” söylemleri sık olabilir.

• **Depresyon/Kaygı:** Kaybın güçsüzlük ve çaresizlik duygularını uyandırması doğaldır, salgın döneminde hali hazırda var olabilecek bu duygular daha da yoğun yaşanabilir. Dünyayı zaten güvenli bir yer olarak görmenin zorlaştığı bugünlerde, kaybedilen kişinin geri döndürülemeyecek olması duygusu ile üzüntü ve acı hislerimiz yoğunlaşabilir.

• **Kabullenme ve Anlamlandırma:** Kaybın gerçekliğini özümsemişimizde, yas dönemi sona ermez. Yas devam eden bir süreçtir. Bu süreçte, kaybettiğimiz kişi ile ilişkimizin bizim için ne anlam ifade ettiğini ve kişinin ölümüyle beraber neleri yitirdiğimizi değerlendiririz. Bu süre 1-2 yıl sürebilmektedir.