



Çocukluk Döneminde Travmatik Yas Ruh Sağlığı Çalışanları için Kılavuz

Yas sürecindeki çocuklar için ruh sağlığı çalışanları neden önemlidir?

Bir ölümün ardından, çocuklar ve gençler yas nedeniyle ruh sağlığı çalışanlarına yönlendirilebilirler. Bazen de yas sürecindeki gençler başka nedenlerle görüşmeye gelebilirler ve kimse (çocuğun kendisi, ebeveyn ve diğerleri dahil olmak üzere) yas sürecinin yaşananlarda önemli bir katkısı olduğunu fark edememiş olabilir. Ruh sağlığı çalışanlarının, yas sürecinin çocuk ve gençlerin işlevselliğini etkiliyor olabileceğini akılda tutmaları ve böyle olguları ayırt edebilmeye hazır olmaları önemlidir.

Çocuklar Nasıl Yas Tutar?

Bir aile üyesi, arkadaş ya da onlar için önemli bir kişinin ölümünün ardından her yaşta çocuk bir yas süreci yaşar. Yas sürecinde olan çocuklar çok çeşitli duygu ve tepkiler sergileyebilir. Bazen üzgün görünüp kaybettikleri kişi ile ilgili konuşma ihtiyacında olabilirlerken diğer zamanlarda oyun oynayabilir, arkadaşları ile etkileşime girebilir ve her zamanki aktivitelerini sürdürebilirler. Yoğun bir üzüntü haline ek olarak çocuklar davranış alanında da bazı değişiklikler sergileyebilirler (örn. Her zamanki aktivitelerine daha az ilgi gösterme, daha kolay öfkelenme, uyku veya yeme düzeninde değişiklikler gibi), sosyal etkileşimlerinde farklılıklar gösterebilirler (örn daha çok içe çekilme gibi), ve/veya kendi inançlarını sorgular hale gelebilirler.

Yaşanan kayba uyumlanırken, çocukların yas süreci açısından faydalı olduğu düşünülen “ödevlere” katılmaları beklenir:

- Ölen kişinin geri gelemeyeceğini kavrama
- Ölen kişi ve ölümle ilgili ortaya çıkan duygular ile baş edebilme
- Ölen kişinin yokluğunda, yaşamda gelişecek değişikliklere uyum sağlama
- Ölen kişinin onlar için anlamı ve onunla ilgili anılar hakkında konuşabilme
- Yeni kişilerle kurulacak yeni ilişkilere odaklanabilme
- Sağlıklı bir gelişim sürecini devam ettirebilme



Çocukluk Döneminin Travmatik Yas Süreci Nedir?

Çocuğun, ölümü ardından gelişen normal yas sürecini işleme ve tamamlama becerilerini etkileyen travmatik stres yanıtlarını tanımlar. Bu durum geliştiğinde, ölen kişi ile ilgili mutlu düşünce ve anılar dahi, kişinin zorlu ölüm sürecini anımsatır hale dönebilir. Çocuklar, ölümün travmatik yönleri içerisinde “sıkışmış” kalabilirler ve yas süreçlerini başarılı biçimde işlemeyemezler. Travmatik yas sürecinde olan çocuklarda, ölen kişinin nasıl öldüğü ile ilgili korkutucu düşünceler, sıkıntı yaratan anılar ve olumsuz duygular ortaya çıkabilir. Bunlara sıkıntı ve huzursuluk yaratan fiziksel belirtiler eşlik edebilir. Bu hoş olmayan duygu ve tepkileri kontrol edebilmek ve asgariye indirebilmek için, korkutucu anılardan, ölen kişi ile ilişkili herhangi bir şeyden ya da kişinin ölüm şekli ile ilgili konuşma ya da düşünmekten kaçınma yanısıra sıkıntı yaratan düşünce ve duyguları tetikleyen kişiler, yerler veya nesnelere kaçınma gözlenebilir. Bu tepkiler ile korkutucu anımsatıcıların gündeme gelmesine dair endişeleri, ölen kişi ile ilgili olumlu yönleri hatırlama ve bunlarla ilgili konuşabilmeyi güçleştirebileceği gibi aslında o kişinin çocuk için ne anlama geldiğini hatırlamayı da zorlaştıracaktır.

Kimler Risk Altındadır?

Çoğu çocuk bir aile bireyi, arkadaş ya da çocuk için önemi olan diğer kişilerin ölümü ardından gelen sürece uyum sağlar ve daha iyi olur. Cinayet ya da intihar, toplu katliam, afetler, kazalar ya da kalp krizi gibi beklenmedik bir tıbbi duruma ikincil gelişen ani, öngörülemez ölümlerin ardından travmatik yas sürecinin ortaya çıkması beklenebilir.

Şüphelendiren Belirtiler Nelerdir?

- Kaybedilen kişinin korkutucu ölüm şekli ile ilgili düşünceler, imgeler, kabuslar, anılar veya oyun gibi intruziv/girici tepkiler
- Baş ağrısı ,karın ağrısı gibi fiziksel belirtiler, ölen kişinin ölme nedenini anımsatan belirtilerin yaşanması, sinirlilik, odaklanmada zorlanma
- İçer çekilme gibi kaçınma tepkileri; ölümle ilgili üzüntü hissetmiyor gibi davranma; veya kişiyi ya da ölüm şeklini hatırlatan şeylerden, kişi ile ilişkili mekanlar ya da nesnelere, ya da ölümüne neden olan olayları hatırlatan durumlardan kaçınma
- Travmatik ölümle ilişkili olumsuz duygudurum ya da öfke, suçluluk, kendini suçlama, güven kaybı, dünyanın güvensiz olduğu gibi inanışlar
- İritabilite, öfke, uyuma güçlüğü, konsantrasyonda azalma, ders başarısında düşme, irkilme gibi uyarılabilirlikte artma ile giden durumlar, kendi ya da diğerlerinin

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır**



güvenliğine dair korkular; yıkıcı ya da risk alma davranışlarında bulunma (örn madde kötüye kullanımı, intihar eylemleri)

Travmatik Yas Çocukları nasıl etkiler?

Çocukluk dönemindeki travmatik yas, çocuğun ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratır ve şunlarla kendini gösterebilir:

- Depresif duygulanım
- Yeni davranış sorunları veya var olan psikiyatrik sorunlarda kötüleşme
- Regresif davranışlar, örneğin ayrılma anksiyetesinde artış
- Yeme veya uyku düzeninde değişiklikler
- Okul performansında değişiklikler
- Kendine zarar verme veya özkıyım davranışları
- Alkol-madde kullanımı veya diğer riskli davranışlar
- Altta yatan açık bir tıbbi neden olmaksızın yeni ya da yoğunlaşmış somatic belirtiler
- Kaybedilen kişinin ölüm nedeni ile ilişkili belirtilerin gözlenmesi (kalp krizinden ölen kişinininkine benzer bir şekilde göğüs ağrısı yaşama gibi)
- Arkadaşlara ve/veya her zamanki aktivitelere karşı ilgi kaybı
- Suç davranışları veya sorunlu arkadaş çevresi içine grime
- Kendini diğerlerinden izole etme
- Arkadaşlar veya aile üyeleri ile olan çatışmalar

Nasıl yardım edelim?

Travmatik yası olan çocuklar sıklıkla ölüm ya da ölen kişi ile ilgili konuşmaktan kaçınırlar.

Travmatik yasin varlığını değerlendirmek için, ruh sağlığı çalışanları olarak şunları yapabiliriz:

- Çocuğun ölüme dair tepkilerini ve bakımverenin uyumunu araştırmak
- Daha önce değinilmemiş olabilecek geçmiş ölümleri ve bakımverenin fark ettiği yeni stress tepkilerini sorgulamak
- Gerçekleşen ölümün nedeni hakkında neyi ne kadar bildiğini ve nasıl öğrendiğini, bakımveren erişkinlerin çocuğa ölümü nasıl açıkladığını çocuk ve bakımverenlerle birlikte irdelemek



- Rutin ve direkt biçimde çocuklara travma, ölüm ve üzücü ya da korkutucu olaylar ile ilgili deneyimlerini sormak. Bu konularda soru sormaktan kaçınmak, çocuğun yetişkinlerle bu konunun konuşulabilir olmadığına dair yanlış bir anlayış geliştirmesine neden olabilir.
- Travmatik yas sürecinden şüphelenildiğinde, geçerli bir ölçüm aracı kullanılarak çocuğu değerlendirmek
- Travmatik yas semptomlarının okul ortamında sıklıkla gözlenebilen davranışsal ya da duygusal sorunları (örn . DEHB, depresyon, anksiyete) taklit edebileceğini akılda tutmak
- Sorularınızın çocuğun belirtilerini kötüleştirilmesi durumunda, spesifik travma ile ilişkili girişimlerin uygulanmasının gerekebileceğini akılda tutmak
- Ek travmalar travmatik yas belirtilerini güçlendirebileceği için, önemli bir yakınının ölümüne ek olarak travmatik deneyimleri olan çocuklara özellikle dikkat etmek
- Bakımverenlerini korumak ya da travmanın anımsatıcılarından kaçınmak için çocukların travma belirtilerini minimize etme eğilimine girebileceklerini akılda tutmak
- Çocuğa ve bakımverenlerine travma ve yas arasındaki etkileşime dair psikoeğitim sağlamak
- Travmatik yas sürecinin performansı nasıl etkileyebileceği ile ilgili okuldaki uzmanları bilgilendirmek
- Güvenliğe özellikle dikkat ederek, travmanın anımsatıcıları ile başa çıkma konusunda çocuğun stratejiler ve beceriler geliştirmesine yardım etmek
- Çocuk ve bakımverenlerine etkin bir tedavi ile çocuğun tam olarak iyileşebileceğine dair güvence vermek

Deprem gibi doğal afetlerde, afet öncesinde özel gereksinimi olan çocuklar olduğu gibi, afet nedeniyle özel gereksinimleri yeni ortaya çıkan çocuklar söz konusu olabilir (deprem nedeniyle amputasyon, uzuvlarda ciddi yaralanmalar, görme ve işitme sorunları, kafa yaralanmaları nedeniyle iletişimi ve öğrenme becerileri etkilenebilir)

- Bu çocukların bakımverenlerinin ek desteğe gereksinimi olacaktır, çoğu bu durum ile nasıl başa çıkacağını bilemeyecektir
- Çocuklar kendi gelecekleri hakkında belirsizlik hissedebilir ve kaygılanabilir.

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır



- Kendileri özel gereksinimi olmayan; ancak ebeveynleri, kardeşleri olan çocukların da ek desteğe ihtiyacı olacaktır.
 - Özel gereksinimi olan aileler ve çocukları ziyaret edin
 - Çocukların katılımını olumsuz etkileyecek engelleri tespit etmek ve bunların üstesinden nasıl gelineceği ile ilgili çalışmak
 - Çocuk odaklı bir programa katılan her çocuğu bir akran ile eşleştirmek ve diğerinin ona aktivite sırasında göz kulak olmasını sağlamak
 - Çocukların bakımverenleri ile özel gereksinimleri hakkında konuşmak ve dahil olma fikrini güçlendirmek
 - Çocuklar ile yapamayacaklarından çok neyi yapabileceğine odaklanmak
 - Gerektiğinde aktiviteleri modifiye etmek
 - Eğer aktivitelere katılım konusunda çocuğun önünde belirgin engeller varsa, o zaman aktiviteleri çocuğa getirmek (örn bir grup diğer çocukla birlikte çocuğun yaşadığı çadıra bir oyuncak kutusu ya da oyunla gitmek)
 - Gönüllüler ve toplum destekleyicilerini kapsayıcı aktiviteler ile yaklaşımlar konusunda eğitmek

Baş etme açısından sorun yaşayan çocuklar olayın gerçekleşmesinin ardından davranışları belirgin biçimde değişen çocuklardır:

- Agresif
- İçte çekilmiş
- Regrese olmuş (yatak ıslatma, parmak emme)
- Daha önce katıldığı aktivitelere dahil olmak istemeyen
- Çok/sık sık ağlayan

Çocuklarla çalışanlar için öneriler:

- Yaşına uygun, doğru ve gerçek bilgiyi ver
- Eğer çocuk isterse olayla ilgili konuşmaya istekli ve hazır ol
- Eğer konuşmak istemezse olay hakkında konuşmasını çocuktan talep etme
- Duygularla ilgili konuşma konusunda kültürel normlarını öğren; her kültürde açık biçimde duyguların ifadesi değerli bulunmayabilir



- Sanat, drama ve müzik gibi yaratıcı aktiviteleri kullanarak çocuğun kendisini ifade edebilmesi için onu cesaretlendir
- Çocuğun yaptığı çizimleri eğer o isterse anlatmasına izin ver; ama çizimlerini yorumlama
- Olan bitenin normal olmadığını; ama olanlarla ilgili hissettiklerinin normal olduğunu çocuğa anlat: ona güven ver.

Bakım verenler için öneriler:

- Çocuğunuza onu sevdiğinizi söyleyin
- Çocuğunuzun fiziksel gereksinimlerinin karşılandığından emin olun (yiyecek, su, barınma, hijyen)
- Neler olup bittiğini yaşına uygun bir şekilde açıklayın
- Olanların kendi inanç/değer sisteminizin bağlamı içerisinde nasıl açıklandığını ifade edin
- Mümkün olan en kısa zamanda çocuğunuz için bir rutin oluşturun
- Aile ilgili kararlara çocuğunuzu dahil edin
- (siz bilebildiğiniz zaman) ne olacağını çocuğunuza açıklayın (örn. Haftaya yeni bir çadıra taşınacağız, kalıcı bir eve geçeceğiz)

Hazırlayanlar: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Uzmanı Dr Önder Küçük,

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Uzmanı Dr Handan Özek Erkuran