



Çocukluk Döneminde Travmatik Yas Ebeveyn ve Bakımverenler için Kılavuz

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



Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

- Çocukların düşünce ya da duygularını yaratıcı yollarla ifade edebilmeleri için onlara zaman tanıyın. İşlerin nasıl gittiğini anlamak için onları dikkatle dinleyin ve yargılayıcı olmayan bir tarzda sorular sorun. Konuşmak istemediklerinde onları zorlamayın, ve hazır olduklarında açık bir iletişim kurmaları yönünde onları destekleyin.
- Çocuğunuzla birlikte sakinleşme ve baş etme stratejilerini uygulayın.
- Kendinize iyi bakın, çocuğunuzun baş etme stratejileri geliştirebilmesi için ona model olun, ve size destekleyecek insanlarla irtibatta olun.
- Travmatik Yas belirtilerini zihninizde tutun. Sorunlu tepkiler çok uzun süredir devam ediyor ise, okul veya arkadaş/aile ilişkilerinde zorluk yaratıyorsa, veya çocuğunuzun süreci nasıl yürüttüğünden tam emin değilseniz bir uzmandan yardım isteyin.
- Travmatik yası olan çocuklar ve ebeveynleri ya da bakımverenlerine, çocukluk dönemi travması ve yas ile ilişkili durumları tedavi etmek üzere eğitim almış bir terapistle görüşmek çok iyi gelebilir.

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

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Uzmanı Dr Handan Özek Erkuran