



AFET SONRASI TRAVMATİK YAS SÜRECİYLE İLGİLİ HALKA YÖNELİK RUHSAL BİLGİLENDİRME

TÜRKİYE
PSİKİYATRİ
DERNEĞİ

AFETLERE HAZIRLIK
VE MÜDAHALE BİRİMİ

AFET SONRASI TRAVMATİK YAS SÜRECİYLE İLGİLİ HALKA YÖNELİK BİLGİLENDİRME

Yas, kişinin sevdiği birini kaybetmesi sonucunda ortaya çıkan doğal ve evrensel bir deneyimdir. Yasın şiddeti, tutulma şekli süresi ve etkisi kişiye özel olsa da kaybı anlamlandırma ve buna uyum sağlama sürecinde benzer aşamalardan geçilir.

Bu aşamalar:

1.Genellikle ilk birkaç saat-birkaç hafta arasında değişebilen bu evrede kişi kaybın gerçekliğini kavramakta zorlanabilir. Yaşanılan karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçekdışılık duyguları yaşayabilir. Bu dönemde hatırlamada güçlükler, bedensel belirtiler görülebilir.

2.Kişi kaybın acısını giderek daha fazla fark eder, yoğun üzüntü, özlem, öfke veya suçluluk duyguları yaşayabilir. Huzursuzluk, konsantrasyon güçlüğü, ilgi duyulan ve keyif alınan şeylere yönelik isteksizlik görülebilir. Zihin ölen kişiyle ve ölümlle meşguldür. Bu evre günler-haftalar boyu devam edebilir.

3.Kaybın geri dönmeyeceği gerçeğiyle yüzleştikçe ümitsizlik ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar, buna bağlı olarak yorgunluk-bitkinlik, isteksizlik ve ilgi kaybı ön plandadır.

4.Aylar içinde ölümün kesinliğinin ve sonuçlarının kabullenilmesiyle kişinin özlem ve üzüntü duygularının yoğunluğu giderek azalır, Ölen kişinin anıları yitirmemekle birlikte kişi kayba uyum sağlar, yaşamını yeniden düzenler, geleceğe dair umutlar ve tasarılar yeniden kazanılır.

YAS SÜRECİNDE AŞAĞIDAKİ BELİRTİLERİ YAŞAYABİLİRSİNİZ:

- **Bedensel tepkiler:** Baş ağrısı, boğazda düğümlenme, yutkunma güçlüğü, bulantı, kusma, kabızlık veya ishal, nefes darlığı, göğüste sıkışma hissi, çarpıntı, adet düzensizlikleri, kaslarda seyirme, gerginlik ve kasılmalar, uyku düzensizlikleri, canlı rüyalar, iştah değişiklikleri, halsizlik ve yorgunluk
- **Duygusal tepkiler:** Ölümü inkar etme, üzüntü, ağlama, özlem, öfke, sıkıntı, güvensizlik, tedirginlik, aklını yitireceği-delireceği korkusu, hayata karşı ilgi ve istek kaybı, hiçbir şeyden zevk alamama, hiçbir duygu hissedememe, geleceğe dair umutsuzluk ve karamsarlık, yalnızlık, çaresizlik
- **Ruhsal tepkiler:** Ölen kişinin hala yaşadığını, var olduğunu hissetme, sesini duyma, hayalini görme, hayat ve ölüm kavramlarını sorgulama
- **Bilişsel tepkiler:** Ölen kişiyi ve ölümü düşünme-düşünmeye engel olamama, kendini suçlama, kendine kızma, pişmanlık, ölüm anını tekrar tekrar hatırlama (hatta çok canlı bir biçimde yaşama) kararsızlık, dikkatini toparlamakta zorlanma, bellek sorunları
- **Davranışsal tepkiler:** Amaçsız bir aşırı hareketlilik, kendini tamamen başkalarına yardıma adanarak kaybın acısından kaçınma, insanlardan uzaklaşma ve görüşmek istememe, ölen kişinin eşyalarına, bulunduğu yerlere aşırı yönelme veya bunlardan uzak durmaya çalışma, mezara sık gitme veya gidememe, alkol ve/veya ilaç kullanma

YAS SÜRECİ BELİRTİLERİNİN ŞİDDETLİ OLDUĞU, BEKLENENDEN UZUN SÜRDÜĞÜ, KİŞİNİN GÜNLÜK YAŞAMINI VEYA İLİŞKİLERİNİ ETKİLEDİĞİ, FİZİKSEL SAĞLIĞINI ETKİLEDİĞİ, KENDİSİNE VEYA ÇEVREYE ZARAR VERME İHTİMALİNDEN ŞÜPHELENİLDİĞİ DURUMLARDA

BÖLGE NİZDEKİ SİZE YARDIMCI OLMAYA HAZIR RUH SAĞLIĞI UZMANLARINA YA DA RUH SAĞLIĞI UZMANI BULUNAN SAĞLIK MERKEZLERİNE BAŞVURMALISINIZ.

TRAVMATİK YAS

- Afetler, kazalar, terör saldırıları, şiddet gibi travmatik olaylar sonucu gelişen ani, beklenmedik ve şiddetli kayıplar yaşamak veya şahit olmak olağan yas sürecini zorlaştırabilir ve uzatabilir.
- Travmatik yas olarak tanımlanan bu süreçte kişiler kayıpla ilişkili üzüntü, özlem ve fiziksel belirtiler (uykusuzluk, yorgunluk, iştah değişiklikleri) ile birlikte hissizlik ve gerçekdışılık hissi, olayı sık sık hatırlama ve tekrar yaşıyor gibi hissetme, kabuslar görme, tedirginlik, aşırı tetikte olma gibi travma sonrası görülen ruhsal belirtileri de yaşayabilir.
- Sevilen kişilerin kaybindan duyulan keder, maddi kayıplardan kaynaklanan üzüntü ve öfke, toplumda güvenlik duygusunun kaybıyla ilgili korku veya endişe ile birleşebilir.
- Adaletsizlik duygusu, çaresizlikle örülü bir kimlik kaybı hissi ve bir topluluğun bileşeni olduğu, bir yere ve o yerin insanlarına bağlı olduğu hislerinin kaybına yol açabilir.
- Çoğu insan için, yasa bağlı gelişen yoğun keder duyguları zamanla yavaş yavaş azalacak ve genellikle 6 ay içinde hafiflemeye başlayacaktır. Ancak karmaşık veya travmatik yas sürecinde bu zorlayıcı duygular ve etkileri aylar hatta yıllar boyunca devam edebilir, kişide belirgin sıkıntıya ve işlev kaybına yol açabilir, ruhsal tedaviye gerek duyulabilir.

KİTLESEL TRAVMALAR VE BU TRAVMALARIN NEDEN OLDUĞU TRAVMATİK YAS SÜREÇLERİNİN İYİLEŞMESİNDE: SARSILAN TEMEL GÜVENLİK DUYGUSUNUN VE KONTROL BECERİLERİNİN YENİDEN İNŞASI, SORUMLULARA VE İHMALİ OLANLARLA YÖNELİK ETKİLİ SORUŞTURMA YAPILMASI VE ADALETİN SAĞLANMASI EN ÖNEMLİ AŞAMALARDAN BİRİDİR.

GÜVENLİ MEKANLARDA SEVDİKLERİMİZLE BİRLİKTE YAŞAMAK KAMUSAL BİR HAKTIR!

YASLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN ÖNERİLER:

- Acıyı, üzüntüyü, öfkeyi ve diğer **duygularını hissetmenize izin verin.** Duygularınızı ifade etmenin yollarını bulun. Güvendiğiniz insanlarla paylaşmak, dertleşmek, yazıya dökmek, günlük tutmak ya da sanat veya müzik yoluyla ifade edebilmek iyi gelebilir. Sizin için işe yarayan bir yol bulun.
- **Kendinize iyi bakın.** İyi beslenmeye, egzersiz yapmaya ve yeterince uyumaya çalışın. Uyku, düzenli yemek ve fiziksel aktivite gibi temel ihtiyaçların karşılanması ile özellikle güvenli ortamın sağlanması sürecin ilerlemesi için gereklidir.
- **Sabırlı olun.** Kendi yolunuzda ve zamanınızda iyileşmenize izin verin. Büyük bir kayıpla başa çıkmak ve değişen hayatı kabul etmek zaman alacaktır.
- Kederinizi başkalarıyla **karşılaştırmayın.** Her insanın kendine özgü bir yas tutma biçimi vardır, aynı kaybı yaşayan yakınlarınızdan bile farklı hissedebilirsiniz. Süreç zaman alabilir ve emek gerektirir.
- **İlişkilerinizi sürdürün.** Bu dönemde aile, arkadaş, komşu gibi sosyal destek verebilecek kişilerle birlikte daha fazla zaman geçirmek, benzer yası tutan kişilerle yaşadıklarınızı paylaşmak yalnızlık duygusunu azaltır, kaybı anlamlandırmayı kolaylaştırır. Bazen yalnız kalmaya ihtiyaç duyulabilir, ancak tamamen içe kapanmak iyileşme sürecini zorlaştıracaktır.
- Özellikle kitlesel afet sonrası gelişen travmatik yas sürecinde kimlik kaybı ve yalnızlık hislerine karşı toplumsal dayanışmayı, bir aradalığı çoğaltmak ve adaletin temini için var olan çabayı çoğaltmak gereklidir.
- Hayatınızı mümkün olduğunca **normal tutmaya çalışın.** Günlük yaşamın devam etmesi, rutinlere uymak ilk zamanlar zor olsa da yas tutan kişinin hayatındaki dengeyi korumasına ve kontrol hissini yeniden kazanmasına yardımcı olabilir. Çalışıyorsanız kendinizden eski performansınızı beklemeksizin iş yaşamına yönelmek, öğrenciyseniz okula devam etmek, çalışmıyorsanız kendinize iyi gelebilecek ve zihninizi kederden uzaklaştırmanıza yardımcı olabilecek yeni ilgi ve uğraşı alanlarına yönelmek iyi gelecektir. Eskisine göre sorunları tanımlamakta ve çözmekte zorlanabilirsiniz. Çoğu insan için, birini kaybettikten sonraki ilk yıl içinde büyük hayat değişiklikleri yapmamak (örneğin, taşınmak, iş değiştirmek, önemli ilişkileri değiştirmek) en iyisidir.
- Kültür ve inancınız doğrultusunda cenaze ve yasla ilgili **törenlere katılmaya çalışın.** Zor olsa da kaybın gerçekliğinin kabullenilmesini, duyguların ifade edilebilmesini ve destek alabilmeyi kolaylaştıran bu törenler süreci ilerletir.
- **Kaçınmayın.** Süreçte olayı ve kaybınızı hatırlatacak yer, durum veya kişilerden uzak durmaya çalıştığınızı fark edebilirsiniz. Zor duygular yaşamınızı tetikleyen hatırlatıcıları fark etmek, güvendiğiniz kişilerden destek olarak kaçınılan durumların üzerine gitmek sürecin ilerlemesini sağlayacaktır. Kaybı konuşmak, anıları hatırlamak, mezarını ziyaret etmek, eşyalarına ve fotoğraflarına bakmak ilk zamanlar zor olsa da kaybın kabulünü, ayrılığa uyum sağlamayı ve kaybedilen kişiyle bağın sürmesini sağlayacaktır.
- Çok fazla alkol almaktan, başka uyuşturucu etkisi olan madde ya da reçetesiz ilaç kullanmaktan kaçınınız. Sakinleşmeye yardımcı olabileceğini düşündüğünüz bu maddeleri kullanmak hem çözülmemiş yas sürecini hem de diğer ruhsal sorunların riskini artırır.

YAS TUTAN KİŞİLERE NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

- **Ölümü kabul edin ve dile dökün.** "Sevdiğiniz kişinin öldüğünü duydum." Bu, kişinin nasıl hissettiği hakkında konuşmaya açık olduğunuzu gösterir.
- **Duygularınızı saklamayın,** üzüntünüzü paylaşın. "Üzgünüm, ne söyleyeceğimi bilmiyorum ama umursadığımı bilmeni istiyorum."
- **Desteğinizi sunun.** "Bana senin için ne yapabileceğimi söyle." Acıyı azaltmak için söylenen "Güçlü olmalısın", "Hayat devam ediyor, "Yakında geçecek, bitecek" "Çocukların için ayakta kalmalısın" gibi sözlerden kaçınmak, bunun yerine yaşanan duyguları içtenlikle anlamaya ve paylaşmaya çalışmak faydalıdır. Ne söyleyeceğinizi bilmeseniz bile, yanında olduğunuzu bilmesi yeterlidir.
- Nasıl hissettiklerini sorun ve cevabı **dinleyin.** Onları duyguları hakkında konuşmaya ve sevdikleriyle ilgili anıları paylaşmaya teşvik edin. Kaybın gerçekliğini fark etmesi ve kabullenebilmesine yardımcı olmak için ölen kişi hakkında konuşmasını cesaretlendirmek, üzüntü, acı, sıkıntı, öfke, çaresizlik gibi duygularını dile getirmesine izin vermek iyi gelecektir.
- Sahte teselli sunmayın veya kaybı küçümsemeyin. "Artık acı çekmiyorlar" veya "Zamanla üstesinden geleceksin" gibi şeyler söylemenize değil, onları dinlemenize ihtiyaçları var. Kişiye "Çok güçlüsün" demekten kaçınınız. Bu, duygularını bastırmaları ve "güçlü" davranmaya devam etmeleri için baskı yapar.
- **Sabırlı olun.** Sevdiğiniz birini kaybetmenin acısını atlatmak uzun zaman alabilir. Sadece konuşmak isterlerse yanlarında olun.
- İşlerde, çocuk bakımında, alışverişte, ev işlerinde, yemek pişirmede ya da araba kullanmada **yardım teklif edin.** Bazen insanlar yardım ister, bazen de istemez. Teklifinizi kabul etmeyebilirler, ancak sizi reddetmediklerini unutmayın. Ve zaman geçtikçe tekrar teklif etmekten korkmayın.
- Ölüm yıldönümleri, evlilik yıldönümleri ve doğum günleri gibi özel yakınlarıyla görüşmek çok zor olabilir, destek olun.

