

Kayıp ve Yas

Doç. Dr. Ülgen H. OKYAYUZ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Psikiyatri ABD, Klinik Psikoloji
Öğretim Üyesi (Emekli)

- Hastalık, bireyin yaşam dengeleri için tehdit oluşturan, stres yaratan bir yaşam olayıdır.

HASTALIK



BİRKAÇ GÜN



ÖLÜM TEHDİDİ

Ölüm,
tek mutlak gerçek ve
en büyük bilinmeyendir.

- “Göç etti”
- “Tanrı’yla buluştu”
- “Ebedi huzura erdi”

- **Sizler ölümü nasıl algılıyorsunuz?**
 - “X Bey öldü!”
 - “X numara EX oldu!”
 - “Hasta masada kaybedildi”

Ölüm, bireyin yaşamındaki en keskin KAYIP
olgusudur.

■ “Ölüm yok eder”

- Ölüm üzerinde düşünebilmek
- Duyguları fark etmek
- Paylaşmak zenginleştirir.

(Yalom,1989)

KAYIP NEDİR?

- Kayıp, bireyin yaşamında **duygu ve düşünce düzeyinde yatırım yaptığı** herhangi bir nesne ya da işlevin yitirilmesi olarak tanımlanabilir.

a. Gelişimsel kayıplar

b. Somut kayıplar

Kayıplara verdiđimiz tepkiler

- Tamamlanmamış,
- Yařayıp bitirilmemiř,
- Zorlanmıř,
- Aceleye getirilmiř

ayrılmalarımızın
artıklarını taşır.

(Volkan, 1993)

Kayıplar karşısında **geride bıraktıklarımız** için bir psikobiyolojik tepki olarak **yas** yaşanır.

Yas, herhangi bir KAYIP ya da DEĞİŞİME
verilen ruhsal yanıttır.

Bizi mutlu eden bir olayda da yas yaşanabilir



- Kısa süreli panik
- Beklenmeyen gözyaşı
- Açıklanamayan ambivalans

- Yas tutma sürecinde;
 - Her kayıp bireyde kaçınılmaz bir **elem, keder, acı süreci** başlatır.
 - Her kayıp, **geçmiş kayıpları tazeler.**
 - Her kayıp eğer doğru dürüst yaşanırsa **psikolojik büyüme ve yenilenme için bir araç olabilir.**

(Volkan, 1993)

- Yas tutmayı başaramamak, kırılan bir kemiğin tedavi edilememiş olmasıyla eş anlamlıdır.
- Yası yaşayamayanlar, ölüm gerçeğini ya da acı veren kaybı yadsımazlar. Onların yadsıdığı bu yaşantıyla ilgili **duygulardır.**

- Yaşam sürecimiz bütün kayıplara uyum yapmak ve büyümek için bunları bir araç olarak kullanabilme yeteneğimize bağlıdır.

■ **Bütünüyle yaşanamayan kayıplar -bir başka deyişle uyum yapamadığımız değişimler-**

-yaşamımızı gölgeler,

- enerjimizi içten içe tüketir,

-yeni bağlantı yapabilme yeteneğimizi zayıflatır.

- Yas tutulamadığı durumlarda geçmişteki konular, rüyalar ve ilişkilerin esiri olarak kalırız.
- Geçmişin sesleriyle dans etmek

(Volkan 1993)

Yas tutmayı zorlaştıran etkenler

1. Yařamakta olan kişinin duygusal yapısı:
 - Çocuklukta yeterli desteęe sahip olamamak
 - Bir dizi kayıp yaşamış olmak
2. Kaybedilen nesneyle olan ilişkilerin doęası, nitelięi:
 - Aşırı bağımlılık
 - Bitmemiř iřlerin olması
3. Kaybın ani ve vahşi biçimde olması
4. Yasın ifade edilmesindeki kültürel yasaklar

- **Yas tutma süreci** yas tutan kişinin;
 - kaybetmeye hazır olması,
 - kaybettiği ilişkilerinin özelliği,
 - psikolojik güçlülüđü,
 - yas tutma gücüne bağlıdır.

- **Yasımız parmak izimiz gibi bireyseldir** ve ilişkilerimizin niteliği ve geçmişteki kayıplarımız tarafından belirlenir.
- Aynı aile içinde bile yası yaşama biçimi kişiye özeldir.

- Alanyazında yas **tinsel yaralanma** olarak isimlendirilir.
- Yas tutabilmeyi **fiziksel iyileşme** anlamında düşünebiliriz.
- Bir kesiğin iyileşmesi nasıl o kesiğin özelliklerine, derinliğine bağlıysa, yas için de benzer süreçler söz konusudur.

- Enfekte olmuş bir yaranın iyileşmesi temiz tutulmuş bir yaraya göre nasıl uzun bir zaman alırsa, zor bir ilişki ya da derin bağımlılık yaşayan bir insanın yasını yaşayabilmesi de uzun zaman alır.

- Yaşamımız boyunca bir şeyleri **bırakma becerimiz,**
 - Bir sonraki **adımı atmaya hazır olmakla;**
 - Güven ilişkisi içinde çevremizden aldığımız **destekle** yakından ilişkilidir.

Yaşamın paradoksu

“Biz ölümün istediğini veremezsek,
yaşamın gerektirdiği durumlarda da ona
asılamayız.”

Volkan (1993)

Yasın Aşamaları

1. **Kriz kederinin yaşanması**; bu yaşantı kaybın ya da kayıp tehlikesinin olduğu zaman başlar.

-Beden ve zihin donup kalmış gibidir.

(Volkan,1993)

■ Yaşanan tipik duygular

- Yadsıma,
- Yarılma,
- Pazarlık,
- Anksiyete,
- Öfke.

- Dehşet verici gerçek özümsemiğinde kriz dönemi sona erer.
- Ölümün kabul edilmesi, yasin sona erdiği anlamına gelmez. Gerçekte yasin ikinci aşaması yeni başlamaktadır.

Yasın Aşamaları

2. Yasın işlendiği dönem:

İlişkilerin yavaş-çekim gibi gözden geçirildiği dönemdir, çoğunlukla bir ya da iki yıl sürer.

Bu süreç bir yaranın ya da bir kırığın organik olarak iyileşme sürecine benzetilebilir.

(Engel 1961, Bolbwy, 1961, Volkan 1993)

Yas Süreci

1. Şok / Başlangıç aşaması;

- Birkaç saat- birkaç hafta
- Yadsıma, olan bitene inanamama
- Duygular uyuşmuş, paralize olmuş gibidir

(Stroebe, Stroebe ve Hansson 1997)

- Yas törenleri, aile ve arkadaşların bir araya gelmesi bu aşamanın geçirilmesine yardım eder.

Yas Süreci

2. Akut yas aşaması;

- Ölümün bilişsel ve duygusal kabul edilmesiyle başlar.
- Genellikle dalgalar halinde ve sıklıkla de somatik rahatsızlıklar olarak yaşanan yoğun duygular içerir.
- Sosyal geri çekilme ve kaybedilenle ilgili acı veren uğraşlarla sürer.

- Ölen kişiyle özdeşimin çeşitli görünümleri yaşanır;
- Yas tutan kişi,
 - ölen kişinin alışkanlıklarını,
 - hareketlerini,
 - hatta somatik semptomlarını bile yaşamaya başlar.

Yas Süreci

3. Eski duruma dönme aşaması;

- Kaybedilen insanın kendisi için ne anlam taşıdığıının farkına varılır.
- Dikkat yaşanan dünyaya döndürülür.

- Anılar ve yalnızlık bu dünyanın birer parçasıdır.
- Ne var ki ölen kişi hastalığı ve sorunlarıyla artık bu dünyanın parçaları arasında değildir.

- Geri dönme aşamasının göstergesi yas tutan kişinin;
 - Yas tuttuğunun
 - Şimdi işine dönebileceğinin
 - Yeniden zevk alabileceğinin
 - Yeni arkadaşlıklar ve diğerlerinin sevgisini arayabileceğinin ayırdına varması olarak belirir.

- Yasın süresine ilişkin araştırmacıların çoğunlukla kabul ettiği bir ortak anlayış yoktur.
- Genel olarak “normal” olarak kabul edilen süre yıllar alabilir.

Akut yas tepkisinde;

Duygu: Üzüntü, öfke, suçluluk duyguları, yalnızlık, yorgunluk vb.

Fiziksel; Göğüste sıkışma, nefes darlığı, enerji kaybı, ağız kuruluğu vb.

Düşünce; Şaşkınlık, ölen kişinin hâlâ yaşıyor olduğuna inanma, düşünceleri yoğunlaştırmada güçlük.

Davranış; Uyku ve iştah bozukluğu, içe çekilme, unutkanlık ya ölen kişiyi anımsatan nesnelere uzak durma ya da bunlara aşırı bağlanma, ağlama vb.

Karmaşık yas tepkileri

- Tipik olmayan, morbid, patalojik, yasin yokluğu, anormal, nevrotik, dullarin depresyonu, çözülmemiş yas, kopyalanmış hastalık vb. biçimlerde ele alınmaktadır.

(Stroebe, Stroebe, Hansson, 1997).

- Bu kavramlar çoğunlukla tamamlanmamış yasin yok sayılmış, ertelenmiş, yoğunlaşmış ya da uzamış görünümleridir.

- Bunlar çözümlenmemiş yas olarak kabul edilebilirler. Bu durum depresyon, kronik hastalık davranışı ya da yas tutulan durumla ilişkili bir hastalığın kopyalanması gibi özgül klinik sendromla ilişkilidir.
- Çözülmemiş yas davranışı;
 - Yas tutan kişi ile kaybedilen arasında çok yakın, bağımlı, çatışmalı, ambivalan ilişkinin var olduğu durumlarda,

- Sosyal destek eksikliğinde
- Geçmiş bir depresyon öyküsünün var olduğu durumlarda
- Halen yaşanmakta olan yaşam olaylarının yasla iç içe geçmesi halinde
- Ölüm ani ve beklenmedik ise

- Yas tutan kişinin fiziksel sağlığı kötü ise,
- Yaşayan kişi ciddi maddi kayıplarla karşı karşıya ise,

Büyük olasılıkla yas çözülmemiş olarak sürüp gidebilir.

- Yas tutan kişilerin pek çoğu yaslarını asla bütünüyle çözemezler
- Kayıptan sonra yıllar boyunca yaşamın bir çok alanında normal yaşantılarını sürdürmelerine karşın yas sürecinin değişik görünümleri sürüp gidebilir.

(Stroebe, Stroebe ve Hansson, 1997).

Bu görünümler;

- Özdeşim sendromunun sürmesi,
- Ölen kişinin varlığını hissetme ya da günlük görünümlerini sürdürme,
- Ölümden sonra da acı, öfke, suçluluk hissetmeyi sürdürme,
- Yıldönümü tepkilerini sürdürme,

- Artık depresif ya da ölenle ilgili düşünceleri sürdürüyor olmasa bile, yaşadığı kaybın sonucu olarak sağlığın bozulması. (Storebe, Stroebe, Hansson, 1997).
- Panik reaksiyonları, dissosiyatif reaksiyonlar, reaktif psikozlar,
- İlaç kötüye kullanımı,
- Günlük yaşamı etkileyen kompulsif davranışlar
- Anksiyete (Çevik, Öncü, 1995).

