

KAYIP VE YAS

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME

Yas bir kaybın ardından deneyimlenebilecek çok boyutlu tepkiler bütünüdür. Yas yaşamın bir parçası olmakla birlikte insanların sevdiklerinin ölümü, evlerinin, okullarının yıkılması, güven duygusunun kaybı gibi çeşitli kayıplarla sonuçlanabilen depremlerin ardından yoğun bir şekilde deneyimlenebilmektedir.

Ayrıca depremde sevilen birinin kaybı ani ve beklenmedik olduğundan travmatik bir şekilde yaşanır. Ölümün travmatik bir olay sonucunda ortaya çıkması nedeniyle de insanlar travma etkilerinin yanısıra yas tepkileri ile de baş etmek durumundadırlar.



YETİŞKİNLERDE GÖZLEMLenen TİPİK YAS TEPKİLERİ

Bilişsel Tepkiler

- Ölen kişi hakkında sürekli düşünme
- Olaya inanmama/ olayı inkâr etme
- İşitsel/görsel halüsinasyonlar
- Kafa karışıklığı
- Dikkati odaklayamama
- Düşlere dalıp gitme
- Öz güven kaybı

Fiziksel/Somatik Tepkiler

- Baş ağrıları
- Uykusuzluk
- Bitkinlik
- Nefes alamama/Boğulacak mış gibi olma
- İştahta artma/azalma
- Mide ağrısı gibi mide problemleri

Duygusal Tepkiler

- Donukluk
- Üzüntü
- Öfke
- Kendini ve başkalarını suçlama
- Kaygı
- Korku
- Özlem
- Çaresizlik
- Yalnızlık
- Umutsuzluk

Davranışsal Tepkiler

- Ağlama
- Sosyal geri çekilme
- Yerinde duramama
- Kaybedileni hatırlatan şeylerden kaçınma

ÇOCUKLAR VE ERGENLERDE OLASI YAS TEPKİLERİ

Okul öncesi dönem çocuklarının tepkileri
(2-6 yaş)

- Fobik tepkiler gösterme/ Sebebi belirsiz korkular geliştirme
- İçe kapanma
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (iştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Gerileme davranışları (altını ıslatma, öfke nöbetleri vb.)
- Bakımverenlere aşırı bağlanma
- Kayıp ile ilgili belirli bilgileri hatırlamakta güçlük



ÇOCUKLARDA OLASI YAS TEPKİLERİ

Okul dönemi çocuklarının tepkileri

(6-11 yaş)

- Okul başarısında düşüş
- Fobik tepkiler gösterme/ Sebebi belirsiz korkular geliştirme
- İçer kapanma
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Bakımverenlere aşırı bağlanma
- Kayıp ile ilgili belirli bilgileri hatırlamakta güçlük
- Sebebi belirsiz somatik şikayetler (baş ve karın ağrısı gibi)

ERGENLERDE OLASI YAS TEPKİLERİ

Ergenlik dönemi çocuklarının tepkileri

(12-18 yaş)

- Üzüntü, öfke, inkâr, suçluluk gibi duygular yaşama
- Kendine zarar verme düşünceleri
- Madde kullanımı/suçta yönelme
- Okul başarısında düşüş
- Başkalarının bakımını üstlenme
- İçer kapanma
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma
- Yeme düzeninde değişiklik (İştahta artma/azalma)
- Uyku düzeninde bozulma
- Sebebi belirsiz somatik şikayetler (baş ve karın ağrısı gibi)

YAS SÜRECİNİN PEK DE YOLUNDA GİTMEDİĞİNE İŞARET EDEN BAZI UNSURLAR VE RİSKLER BULUNMAKTADIR. BUNLAR:



Çocuğunuzda gözlemleyebileceğiniz belirtiler ve sürekli ölen kişiyi düşünme gibi tepkiler zaman geçmesine rağmen azalmadan yoğunluğu artarak devam ediyorsa ve çocuğunuzun günlük işlevselliğine zarar veriyorsa lütfen bir çocuk ve ergen psikiyatristinden destek alınız.

Çocuğunuz deprem sonrası hayatında çok sayıda stresörü varsa, öğrenme güçlüğü yaşıyorsa, ailenizde/çocuğunuzda ruh sağlığı problemleri söz konusuysa çocuğunu yas sürecinde daha çok zorlanabilir. Bu gibi durumlarda çocuğunuzun daha dikkatli gözlemlemeli ve ona destek olmaya çalışmalısınız. Bununla birlikte, gerektiğinde profesyonel desteğe başvurmalısınız.

Çocuğunuzda intihar düşünceleri olduğunu fark ettiğinizde bu durumu hafife almadan acilen bir çocuk ve ergen psikiyatristinden destek alınız.