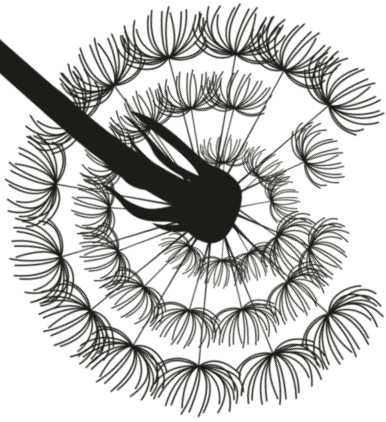


Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi



# YAS PSİKOLOJİSİ

**Zehra KAHRAMAN**  
Uzman Psikolojik Danışman/  
Çift ve Aile Terapisti



*Yas*

*Yas Kuramları*

*Yas Sürecinde Yardım*

*Çocuk ve YAS*

*Yas sürecinde Etkinlik ve Uygulamalar*

Sevilen biri..

Sağlık..

Güç..

Uzuv..

Nesne..

YAS

Matem...

Kişisel ama evrensel..

Kedere üzüntüye yol açan...

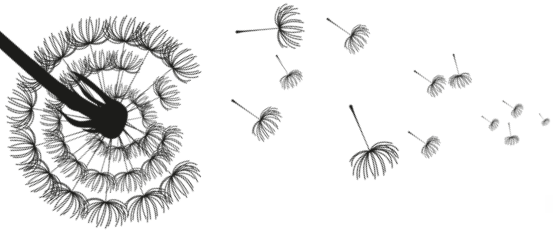
Hayatın kontrolümüz  
dışında olduğu gerçeğini  
anlama ve kabul etme

“anlamli ötekinin kaybı...”

Gerekli mi???

Normal yas – patolojik yas





## Modern Yas Kuramları

Kuramcılar	Freud (1917/1957)	Bowlby & Parkes (1970)	E. Kübler Ross (1969)	Worden (1982/2002)	Marrone (1999)	Walsh & McGoldrick (2004)
Model Yapısı	Aşama (stage)	Aşama (stage)	Aşama (stage)	Görev (task)	Evre (phase)	Görev (task)
Özellikleri	Kaybedilen kişinin zihinsel imgelerini başta çok canlandırılması ancak sonra zihinden uzaklaştırılması	-Hissizlik -Ölen kişiyi özlemek ve aramak -Depresyon -Yeniden organize olma	<b>-İnkâr</b> <b>-Öfke</b> <b>-Pazarlık</b> <b>-Depresyon</b> <b>-Kabul</b>	-Yasın acısını çalışmak -Kayba uyum sağlamak -Ölen kişiyi duygusal olarak yeniden konumlandırma	-Bilişsel yeniden yapılandırma -Duyguların ifadesi -Yeniden psikolojik bütünleşme -Ruhani dönüşüm	-Ölümün gerçekliğinin ortak kabulü -Ölüm deneyiminin ortak kabulü <b>-Aile sisteminin</b> yeniden düzenlenmesi -İlişkilere ve diğer hedeflere yeniden yatırım
Yasın Hedefi	Sevilen kişiden duygusal olarak <b>ayrışma/kopma</b>	-Kaybı atlatmak <b>-Yeniden organize olmak</b>	-Kişinin artık var olmadığı kabul edilmesi -Yeni yaşama uyum sağlama	-Kaybı yeniden konumlandırma	-Dünyaya bakışı değiştiren gelişim odaklı <b>varoluşsal dönüşüm</b>	-Kayba uyum sağlama -Aileyi güçlendirmek

“Matemde dünya boş ve yoksullaşmış; melankolide ise boş ve yoksun olan benliğin kendisidir.” (Freud)

1 - 2 - 3 - 4

1 - 2 - 3

1 - 2

1



A lit candle in a green holder is held in the palms of two hands. The candle is lit, with a bright flame. The hands are positioned to frame the candle, and the background is dark. The text "KIRK MUM HİKAYESİ" is overlaid on the image.

# KIRK MUM HİKAYESİ

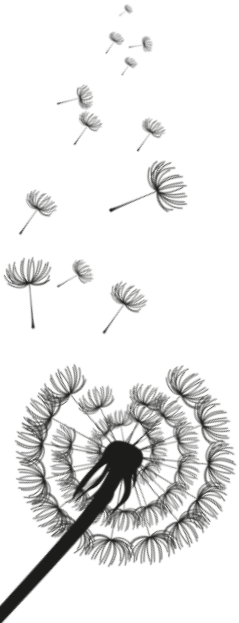
# YAS SÜRECİNDEKİ İNSANLARA YARDIM



\*Kaybın gerek olduğunu uygun řekilde anlatabilmek.

\*Ölen yakınını iç dünyasında en uygun yere koyup, akıp giden hayata duygusal yatırım yapmasının sağlanması.

\*Profesyonel bir desteđe ihtiyaç olabileceđi gerçeđi.





Ertelememek

Çocuk ise kayıp yaşayan  
“haberi kim verecek”

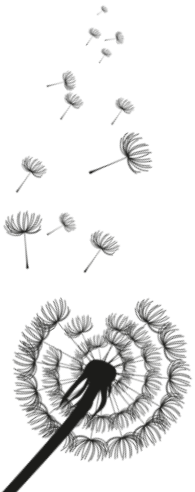
Rastgele ilaç kullanımının  
sakıncası

Yas korkulacak, kaçılacak  
bir şey değildir

“Yanlış bir şey söylersem”!!!

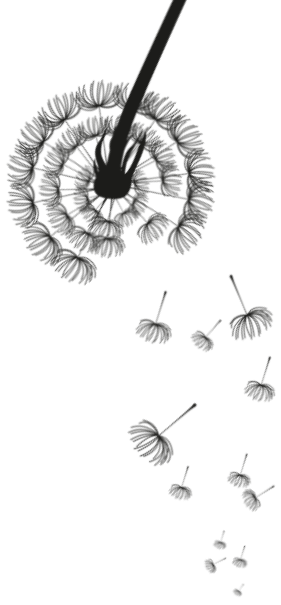
“Duygularımı belli etmeli miyim”!!!

“Ben bu kadar kötü hissederken  
başkasını nasıl rahatlatabilirim”!!!



# ÇOCUKLAR VE YAS





## GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMASI GEREKENLER:

Çocuğun yaşı

Çocuğun ölen kişiyle duygusal yakınlığı

Çocuğa ölüm olayı ile ilgili bilginin kim tarafından ve nasıl verildiği

Ölümün tipi

Çocuğun ölüme ilişkin bilgisi ve geçmiş deneyimleri

Çevresindeki yetişkinlerin ölümü nasıl algıladığı ve duyguları

Çevresindeki kişilerin duyguları ile nasıl başettikleri ve duygularını paylaşma biçimleri

Çocuğun psikolojik dayanıklılığı

Ev ortamının güvenli olup olmaması

Ölümün çocuğun yaşamında hangi değişikliklere neden olduğu

Yetişkinlerin en kısa sürede düzeni sağlayabilme becerisi

C

	0-2 Yaş Bebeklik	2-6 Yaş Erken Çocukluk	6-9 Yaş Okul Çağı	9-12 Yaş Ön Ergenlik	12-18 Yaş Ergenlik
ÖLÜM ALGISI	<p><b>Ölüm kavramı oluşmamıştır.</b> Bakım verenin yokluğunu algılayabilir/tepkisi verebilir. <b>Sözelden çok davranışsal tepki görülür.</b></p>	<p>Ölümün geçici olduğunu düşünür. <b>Evrensel olduğunu anlayamaz.</b> Büyülü düşünme ve ben merkezci düşünme hakimdir.</p>	<p><b>Ölümün sürekliliği netleşir.</b> Ölümlle ilgili konuları merak eder. <b>Ölümü somut olarak anlar.</b></p>	<p>Ölümü soyut olarak anlayabilir. <b>Kendi ölüm veya ebeveynlerin ölümüne dair korkular yaşayabilir.</b></p>	<p><b>Ölüm kavramı yetişkinlerde olduğu gibidir.</b> Kaybın yaşamlarındaki uzun süreli etkilerini görebilirler.</p>
YAŞ TEPKİLERİ	<p><b>Ağlama</b> Arama <b>Ayrılık kaygısı</b> Huysuzluk <b>Sakinleşememe</b> Ebeveyne yapışma <b>Uyku beslenme düzen değişimi</b> Regresyon</p>	<p>Kaygı / endişe <b>Korku</b> Regresyon <b>Güvende hissedememe</b> Yeme ve uyku sorunları <b>Suçluluk</b> Özlem <b>Üzüntü</b></p>	<p><b>Okul başarısında düşme</b> Devamsızlık <b>Yeme ve uyku sorunları</b> Üzüntü <b>Sosyal geri çekilme</b></p>	<p>Okul başarısında düşme <b>Devamsızlık</b> Yeme ve uyku sorunları <b>Üzüntü</b> Sosyal geri çekilme</p>	<p><b>Öfke</b> Üzüntü <b>İntihar düşüncesi</b> Madde kullanım, suça yönelme</p>

# ETKİNLİK VE UYGULAMA AMAÇLARIMIZ

## 3. ADIM

Uzun vadeli  
duygusal  
okuryazarlık  
kazandırma

Problem Çözme  
Becerisine Destek

İyi Oluş halinin  
desteklenmesi

Gevşeme  
Egzersizleri

## 2. ADIM

Psikososyal Çalışmalar

Duyguları tanıma ve ifade  
etmelerine yardım

Duygusal düzenleme  
yapmasına yardım

Sosyal destek ve beceri  
arttırma

## 1. ADIM

Psikolojik İlk Yardım

# ETKİNLİK VE UYGULAMALAR

## Oyun oynamak

Resim ve boyama yapmak (*Resim, kumaş, cam, ahşap, duvar boyama, parmak boyası....*)

## Oyuncak bebek, hayvan, kukla kullanarak duygu ifadesini desteklemek

Duygu listeleri ve duygu kartları hazırlamak ve duygularını konuşmak

## Kendi vücut resmi üzerinde bedensel deneyimini renkli boyalarla bedeni üzerinde çalışmak

Ölen kişiyi anlatan resimler yapmasını istemek ve paylaşmak

## Ölen kişi hakkında şiir, yazı, hikaye yazmasını istemek ve paylaşmak

Birlikte dua etmek

## Fotoğraf ve videolara bakmak

Ölen kişinin sevdiği yemek/etkinlik/hobileri birlikte yapmak veya bunları konuşmak

## ETKİNLİK VE UYGULAMALAR (devamı)

Müzik, dans ve sanatsal etkinlikleri kullanmak

Yaşına uygun filmleri izleme veya kitapları okuma sonrası üzerinde konuşmak

Ritüelleri oluşturmak ve devam ettirmek

Ölen kişiye ait özel eşyaları sahiplenmek

Ölen kişinin işini, hobisini, koleksiyonunu devam ettirmek

Kaybettiği kişi ile farklı nesnelere ilişkilendirmek

Soy ağacı oluşturmak ve aile bütünlüğü / devamlılığını konuşmak, paylaşmak

Ölen kişinin iyi ve kötü yanlarını paylaşmak

Rüyalarını konuşmak/paylaşmak

## ETKİNLİK VE UYGULAMALAR (devamı)

Duygu Balonu: Duygu ve düşüncelerinin yazılı olduğu şişirilmiş balonları gökyüzüne bırakmak. (Serbestleşme)

Duygu Mumu: Olumsuz her duygusu için yaktığı mumların bitişini izlemek

Hoşça Kal Mektubu Yazmak

Nasıl Baş Ederim? (*Spor, yürümek, yazmak, seyahat, müzik, film, sanat...*)

Uyum Sağlamamı Zorlaştıran Engeller

Güvenli Yer

Işık Huzmesi



# YAS DANIŐMANLIĐINDA KULLANILAN YAKLAŐIMLAR

**Öyküsel Terapi:** Yas ve bununla ilgili anlamların yeniden yapılandırılması.  
(Mezar taşı yazısı, günlük tutma, metafor kullanımı, dışsallaştırma...)

**EMDR:** Anıların yeniden işlenmesi ve duyarsızlaşmayı sağlama, olaya dair bilgilerin adaptif depolanması ve rahatsızlık hissinin azalması

**Kabul ve Kararlılık Terapisi:** Duygulardan kaçmak yerine, duygu / düşünceye yakından bakıp kabullenmesini sağlamak (An'a odaklanma, kendi ile temas, değerler,..)

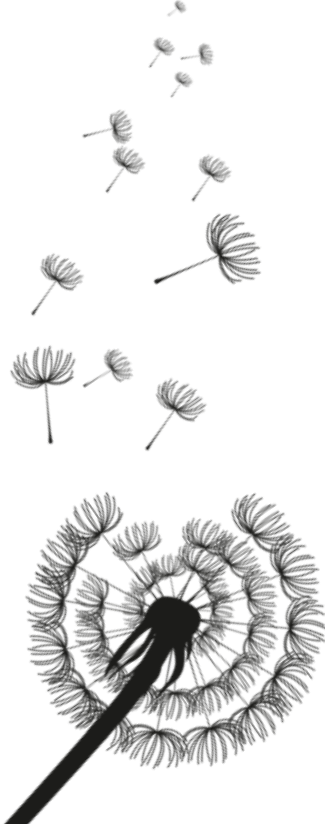
**Duygu Odaklı terapi:** Bilişsel duygusal dengeye ulaşmak

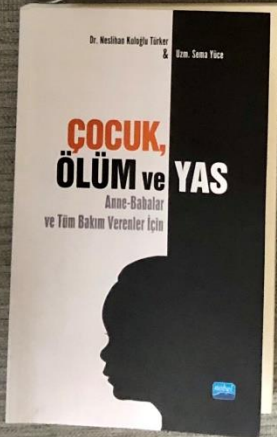
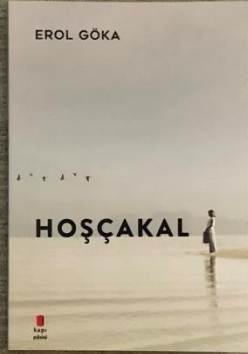
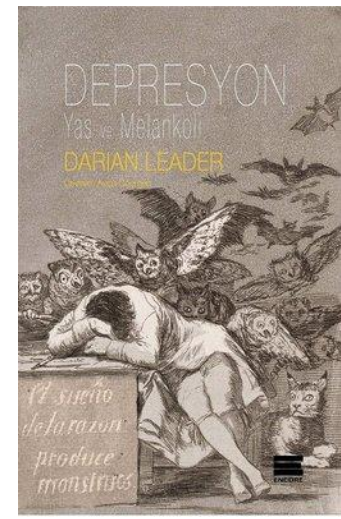
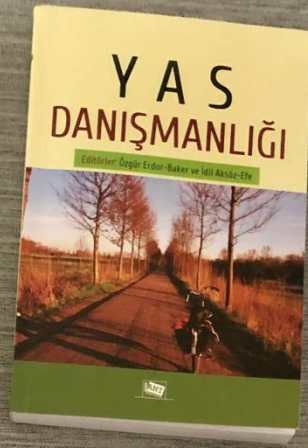
**Oyun terapisi:** Oyun aracılığıyla başetme yolları ve yeni hayata uyum sağlama becerilerinin desteklenmesi

**Bilişsel Davranışçı Terapi:** Yaşama yeniden uyumu amaçlayan bilişsel ve davranışsal bileşenlere vurgu yapar.

“Kedere kelimeler verin. O keder ki konuşmaz.”

W. Shakespeare





# TEŞEKKÜRLER...



## Sizin Hiç Babanız Öldü Mü?

Sizin hiç babanız öldü mü?  
Benim bir kere öldü kör oldum  
Yıkadılar aldılar götürdüler  
Babamdan ummazdım bunu kör oldum  
Siz hiç hamama gittiniz mi?  
Ben gittim lambanın biri söndü  
Gözümün biri söndü kör oldum  
Tepede bir gökyüzü vardı yuvarlak  
Şöylelemesine maviydi kör oldum  
Taşlara gelince hamam taşlarına  
Taşlar pırıl pırıldı ayna gibiydi  
Taşlarda yüzümün yarısını gördüm  
Bir şey gibiydi bir şey gibi kötü  
Yüzümden ummazdım bunu kör oldum  
Siz hiç sabunluyken ağladınız mı?

**Cemal SÜREYA**