

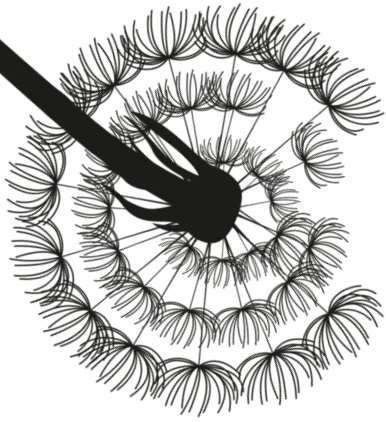
Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi



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..

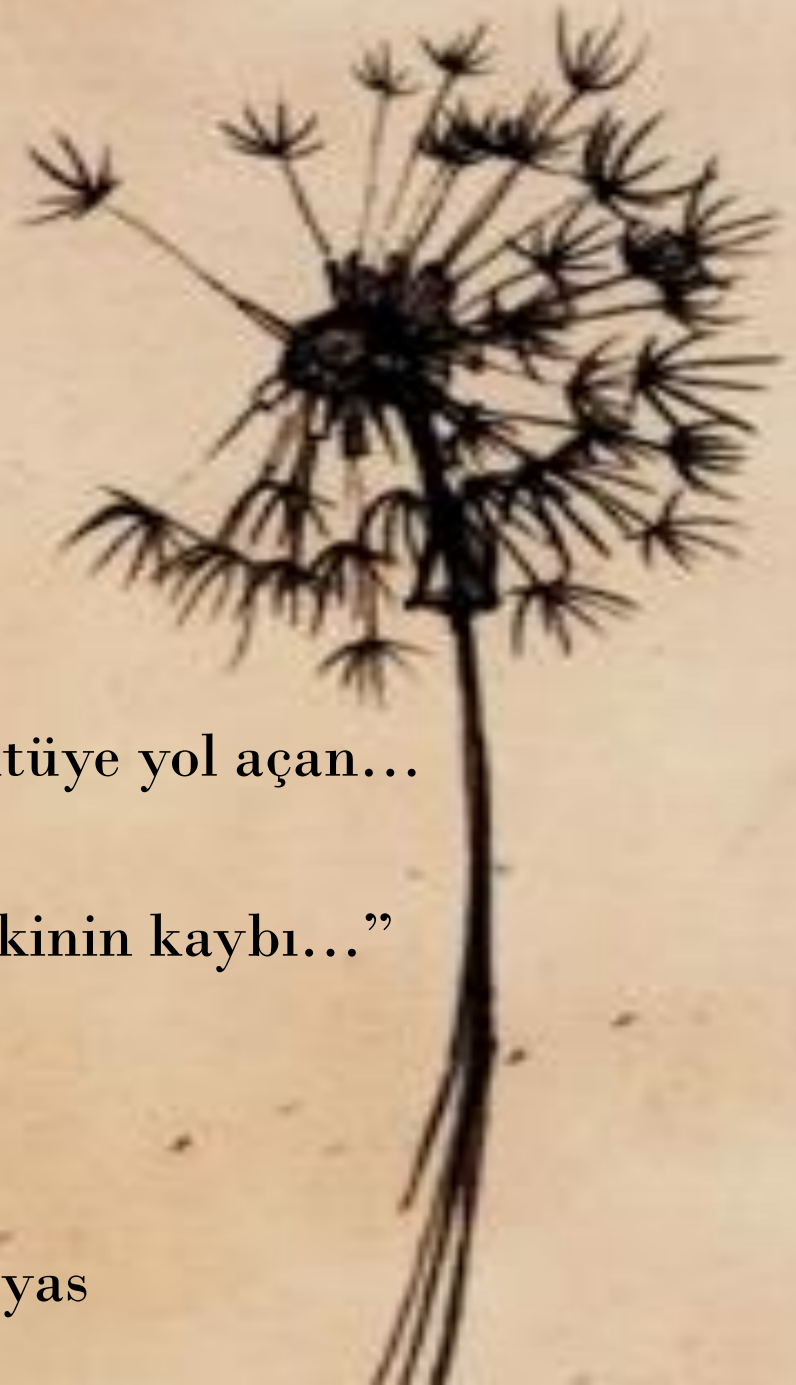
Kedere üzüntüye yol açan...

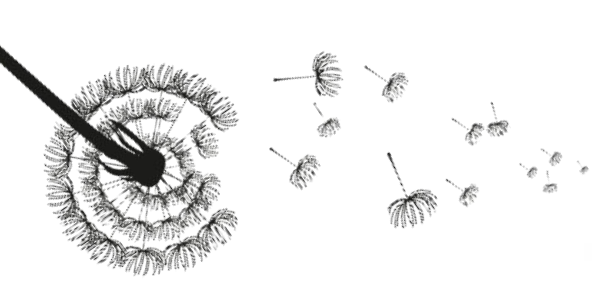
Hayatın kontrolümüz
dışında olduğu gerçeğini
anlama ve kabul etme

“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	-İnkar -Öfke -Pazarlık -Depresyon -Kabul	-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 -Aile sisteminin yeniden düzenlenmesi -İlişkilere ve diğer hedeflere yeniden yatırım
Yasın Hedefi	Sevilen kişiden duygusal olarak ayrışma/kopma	-Kaybı atlatmak -Yeniden organize olmak	-Kişinin artık var olmadığı kabul edilmesi -Yeni yaşama uyum sağlama	-Kaybı yeniden konumlandırma	-Dünyaya bakışı değiştiren gelişim odaklı varoluşsal dönüşüm	-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 two hands, symbolizing the 40-day fast of Ramadan. The candle is lit, and the hands are cupped around it, creating a warm, glowing effect. The background is dark, making the candle and hands stand out.

KIRK MUM HİKAYESİ

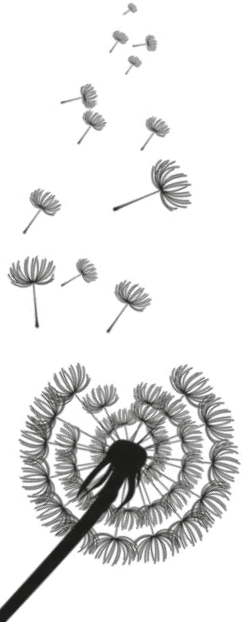
YAS SÜRECİNDEKİ İNSANLARA YARDIM



*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”

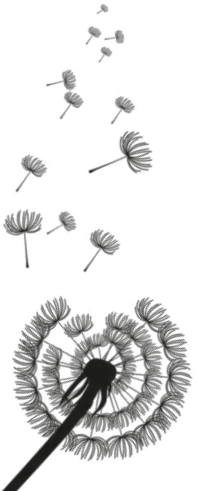
Rastgele ilaç kullanımının
sakıncası

Yas korkulacak, kaçılacak
bir şey değildir

“Yanlış bir şey söylersem”!!!

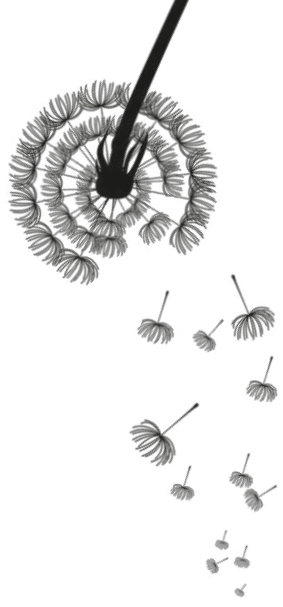
“Duygularımı belli etmeli miyim”!!!

“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

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

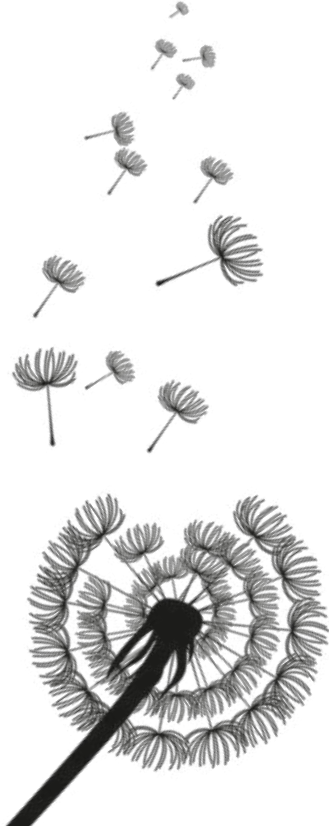
Duygu Odaklı terapi: Bilişsel duygusal dengeye ulaşmak

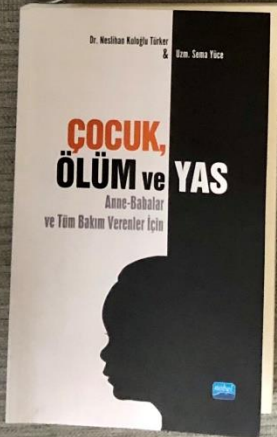
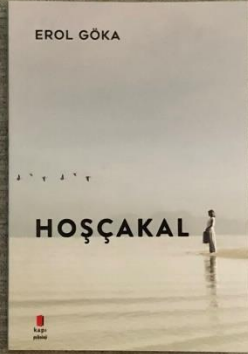
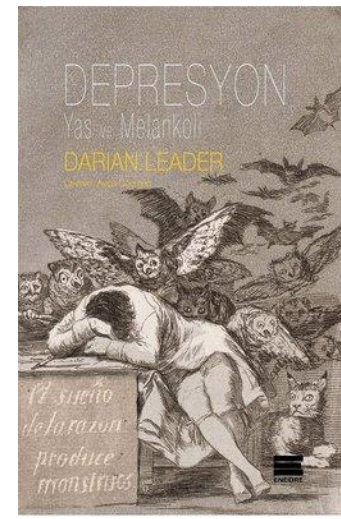
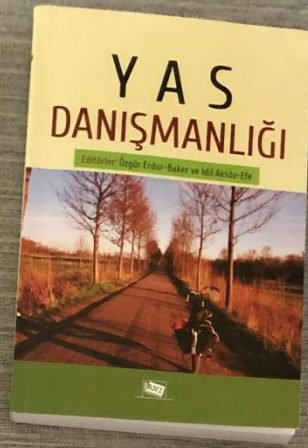
Oyun terapisi: Oyun aracılığıyla başetme yolları ve yeni hayata uyum sağlama becerilerinin desteklenmesi

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