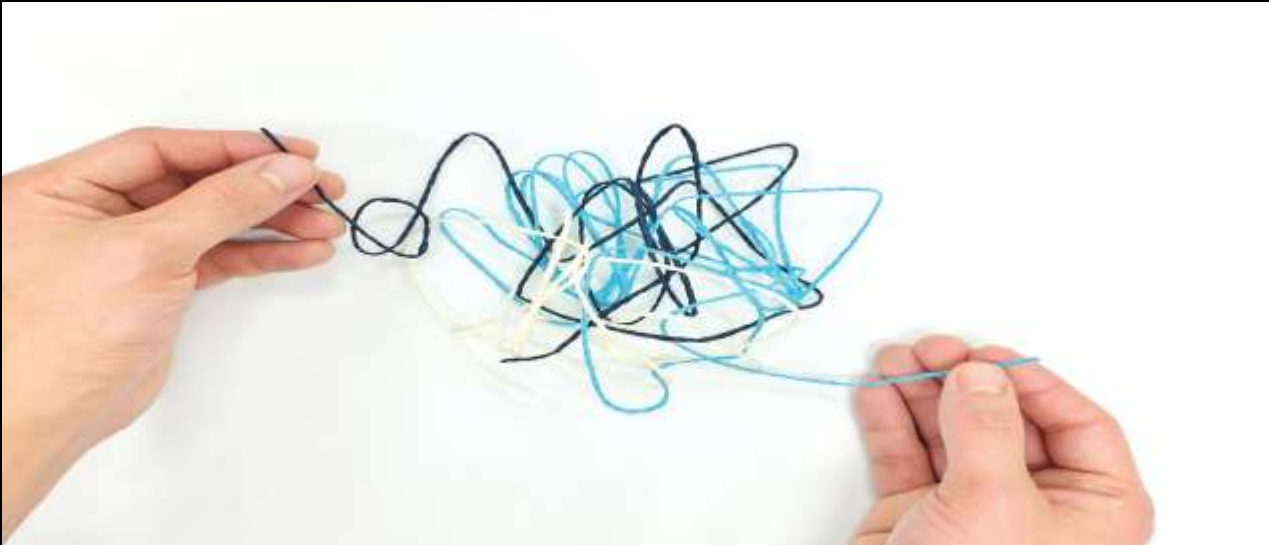




ÇOCUKLARDA KAYIP- YAS VE TRAVMA

Doç. Dr. İdris KAYA



Tablo 2. DSM değişikliklerine göre travmanın tanımı

	Travmanın tanımı
DSM-1	Ciddi bir fiziksel eksikliğe veya çok yüksek emosyonel strese neden olan bir olaya maruz kalma
DSM-2	Ezici/kahredici çevresel bir olaya maruz kalma
DSM-3	Hemen herkeste belirgin düzeyde belirgin sıkıntı yaratacak bir olay
DSM-3-R	Hemen herkeste belirgin düzeyde belirgin sıkıntı yaratacak bir olay (işkence, tecavüz, savaş, deprem gibi doğal felaketler, fiziksel bütünlüğü tehdit eden her türlü kaza, bombalama gibi olaylar)
DSM-4	Bir ölüm veya ölüm tehdidi, ağır yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış olma veya tanıklık etme
DSM-5	Gerçek ya da korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma

TRAVMATİK YAŞAM OLAYI NEDİR?

Her 100 insandan 70'i hayat boyunca bir travmatik yaşam olayına maruz kalır



Ölüm veya
Yaralanma
Olayları



Fiziksel Saldırı



Savaş



Cinsel Saldırı



Trafik Kazası



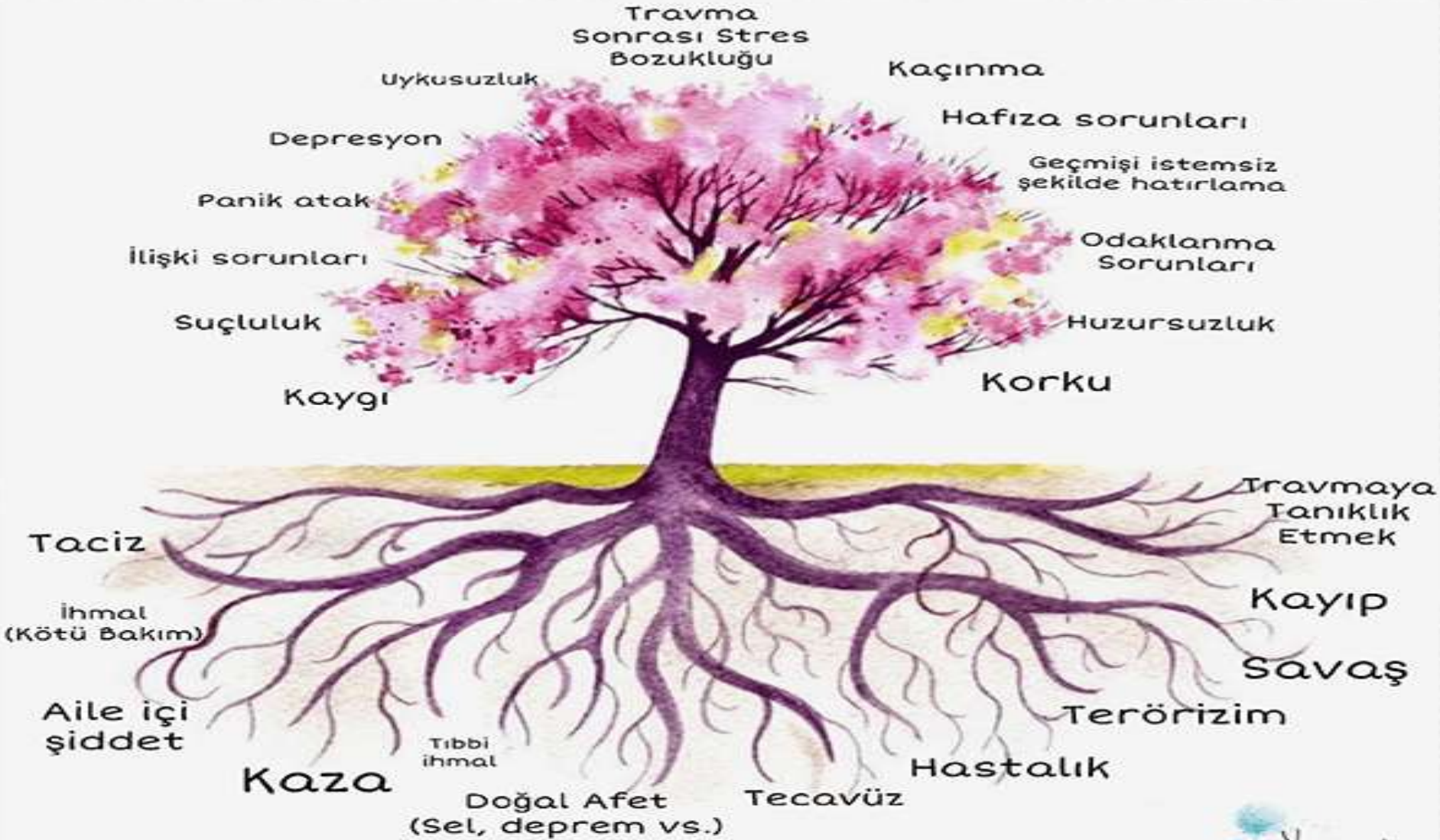
Doğal Afetler



Çocukluk Çağı Travmaları

Travma dikenli bir patikadan dağa tırmanmak gibidir, çıkarken kesilmelerini, dikenleri fark etmezsin ama tepeyi geçip ovaya vardığında bedeninde kanayan yaraları fark edersin. Örnek: Deprem bölgesi psikososyal çalışmalara katılan uzmanlar

Travma Ağacı



Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)



Avoid Thinking of the Trauma



Avoid Talking of the Trauma



Easily Frightened



Negative Mood



Negative Thinking



Always on Guard



Avoiding Places



Avoiding Activities



Flashbacks



Cannot Concentrate



Aggressive Behavior

- DSM-5'te çocuklarda TSSB belirtileri incelendiğinde; yukarıda sıralanan belirtiler ile birlikte çocuklarda flashback (geçmişe dönüş), bazen travma temalarını içeren **tekrarlayıcı oyunlar veya oynanan oyunlarda travmanın yeniden canlandırılması** şeklinde de olabilmektedir. Bunun yanında **6 yaşından küçük çocuklarda travma sonrasında sosyal geri çekilme, önemli etkinliklere katılımda azalma, içeriği belirsiz korkutucu düşler ve sıkça olumsuz duygular yaşama durumu** gözlenebilir

PTSD Risk Factors



Lack of support



Neurological



Life stressors



Traumatic Event



Previous trauma



Existing mental health condition



ÇOCUKLARA KAYIP VE YAS

Kayıp: Ölüm, ayrılık, işten atılma, hastanla

Yas, bağlanılan bir uyaran kabına (sevilen birinin ölümüne) verilen çok yönlü DOĞAL bir tepkidir. Derin bir üzüntü halidir. (**Depresyon** klinik tablosunu andırır)

Yas tutabilme bir yetidir. «**Yas tutabilme yetisi**» Diğer tarafta «**tamamlanmamış yas**» vardır



YAS AŞAMALARI

Evolution of the 5 Stages of Grief

The Kübler-Ross model has evolved over time to meet the new understanding of grief.

ORIGINAL MODEL



KÜBLER-ROSS CHANGE CURVE



KAYIP SONRASI İLK TEPKİLER

Bir kaybın ardından verilen ilk tepki **şok ve inkardır**. Çocuklar yaşadıkları kaybı kabul etmekte ve buna inanmakta güçlük çeker.

«Ne zaman geri gelecek» «Boş/donuk bakışlar»

Dikkat hiçbir şey olmamış gibi davranma bir inkar tepkisidir. Özellikle şok ve inkar uzarsa risk artar



ÇOCUKLARDA KAYIP/ÖZELLİKLE TRAVMATİK KAYIPLARA BAĞLI TEPKİLER

- Kaygı
- Uyku sorunları
- Keder-üzüntü
- Canlı anılar
- Öfke-saldırganlık
- Suçluluk
- Bedensel yakınmalar
- Okul sorunları



KAYGI

- Kalanların kaybı «anne araba kullanma ya sen de kaza yapar ölürsen»
- «bana kim bakacak»
- «ya ben de ölürsem»
- «Hastaneye gitme, sen de ölürsün»



UYKU SORUNLARI

- Uykuya dalamama- ruminatif düşüncelerden kurtulamama
- Kabus
- Uykuyu ret (özellikle uyku ve ölüm ilişkilendirilmişse) «Babanı uyumuş gibi düşün»
«Annen sonsuz bir uykuya daldı»



ÖZLEM-CANLI ANILAR

- Arama-özdeşleşme
- Fotoğraflara- videolara bakma
- Anıları anlatma



ÖFKE

- Tanrıya (özellikle ergenlerde yoğun olur- Deprem bölgesindeki ergenlerde belirgin olarak umutsuzluk ve öfke var/dı)
- **Kendine** (niye engelleyemedim)
- **Diğerlerine** (neden engellemedin)
- **Ölen kişiye** (niye bırakıp gittin)
- Bazen vurma-şiddet-küfür-riskli davranışlar şeklinde kendini gösterebilir



SUÇLULUK

-yaptığım için
-düşündüğüm için
- «Ağlarsam annem üzülür»
- Kardeş kıskançlığı
- Keşke ona....deseydim/demeseydim...



OKUL

- Öğrenme sorunları
- Dikkat sorunları
- Okul reddi



FİZYOLOJİK/PSİKOSOMATİK YAKINMALAR

- Eğer sözcükler duyguyu anlatmaya yetmiyorsa acı keder bedende ağrıya neden olur
- Kusma-karın ağrısı...vb

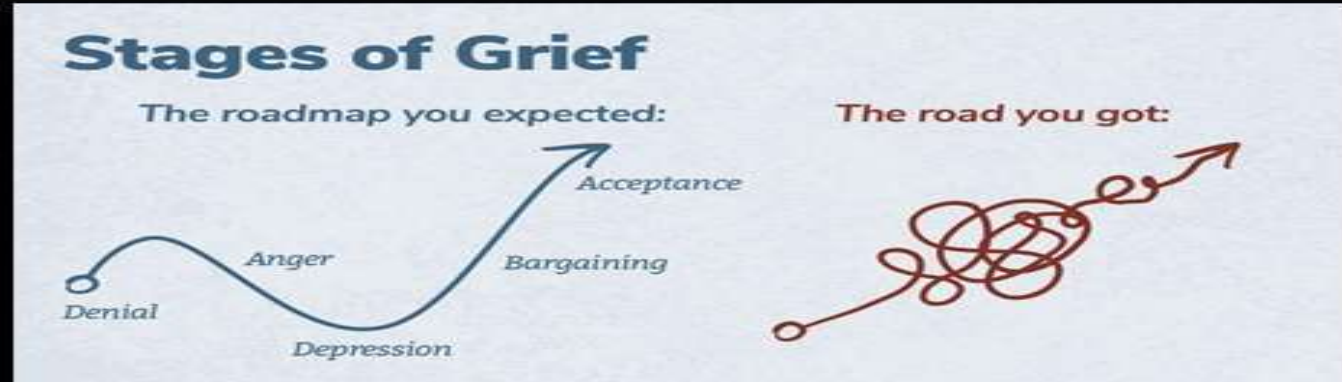


YAS NE KADAR SÜRMEİ? ÇOCUK NE KADAR DERİN BİR KEDER İÇİNDE OLACAK?

- Herkesin acısı sevgisi kadardır
- Kayıp nasıl yaşandı?
- Çocuğun gelişim özellikleri-yaşı
- Çocuk ile kayıp arasındaki bağ
- Kayıp sonrası çocuğa verilen yetişkin/sosyal destek, bakım desteği
- Çevredekilerin ölüme yönelik tepkisi

Süre ve şiddeti belirler...Bazen yıllar sürebilir. (patolojik yas)

Yas parmak izi gibidir..

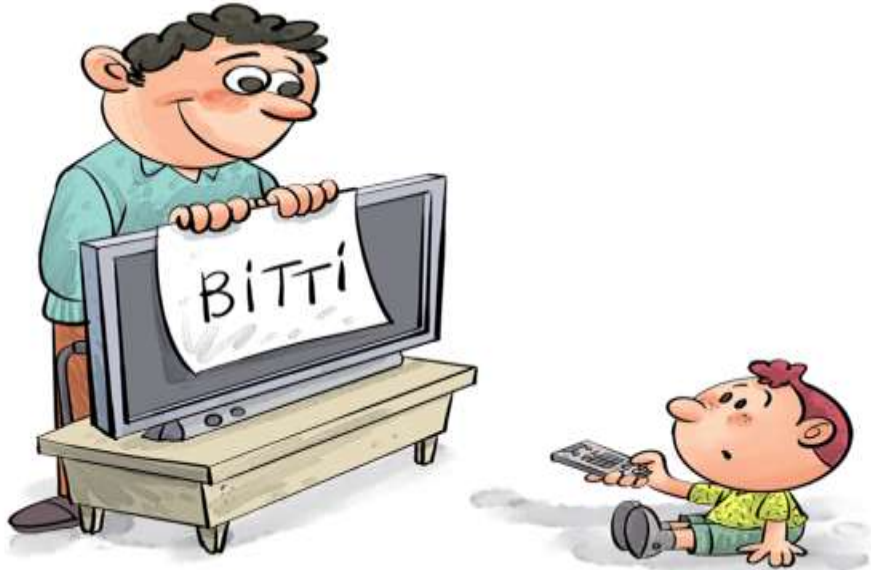


İKİNCİL KAZANÇ SORUNU?

- Görev ve sorumluluklarından kurtulmaya başlama: örneğin okul gitmeme, ödev yapmama, ekran kullanımında artışa tolerans...vb
- Nasıl anlayacağız?



KURALLARA NE OLACAK?



EVDEN ÇIKMADAN



ARABADA



DISARIDA



EVE DONUNCE



ÇOCUK VE ÖLÜM...



ÇOCUĞA NASIL YAKLAŞILMALI, ÖLÜM NASIL ANLATILMALI



- Ölümle ilgili ne biliyor? Ne tür yaşantısı var?
- Çocuğun yaşı ve gelişim özellikleri?
- Kayıpla olan bağı ve kaybın nasıl gerçekleştiği?

YAŞLARA GÖRE ÖLÜM KAVRAMI

- **Bebeklik:** Ölüm teması yoktur- annenin uzun yokluğu ile ölümünü ayırt edemez- Özellikle anne ölümü uzun vadede bağlanma ve temel güven duygusunu zedeleyebilir

Bebekler yas tutar mı?

- **Okul öncesi:** Ölümü geçici bir durum olarak algılar, ölümün evrenselliğini (herkes ölür??) kavrayamaz. «madem cennet o kadar güzel ben de ölmek istiyorum» «hastaneye gitme ölürsün», «ben kızdığım için öldü»
- **İlkokul:** 7-11 yaşlarından ölüm: Ölümün geri dönülmezliğini ve herkesin öleceğini anlayabilir. Somut yaşantı (cenaze, mezar taşı...) kolaylaştırıcı olabilir. **Erkek** çocuklar duyguları ifade etmede daha çok zorlanır.
- **Ergenlik:** Soyut anlamı ile kavrar. Dini ve felsefi tartışma=> haklılık haksızlık

ÖLÜM HABERİNİ KİM VERMELİ?



NASIL VERMELİ...ÖRNEK...

- Sana kötü bir haber vermek zorundayım. Haber dedenle ilgili. Bir gün tüm canlıların yaşamı sona erer. Hatırlıyor musun bir çiçek almıştık-solmuştu...Balığımız....Ölen canlılar artık bizimle birlikte olmazlar ve onları bir daha göremeyiz. Sadece onlarla ilgili anılarımız olur, onların fotoğrafları ve videolarına bakmaya devam edebiliriz. Biliyorsun deden uzun zamandır hastaydı, dün gece öldü. Bunu öğrendiğimde çok üzüldüm, artık babamı göremeyecek olmak beni çok üzüyor, sen de üzülebilirsin...Onu her zaman sevmeye devam edeceğiz ve çok özleyeceğiz.
- Bana sormak istediğin bir şey var mı?

ÖLÜMLE İLGİLİ GERÇEKLERİ GİZLEME-YALAN?

- Tüm ölümlerde tüm gerçekler çocukla paylaşılmalı mı?
- Örneğin intihar?
- Cinayet?



CENAZE KATILIM

- **Okul öncesi:** genel olarak ölüm kavramını çok somutlaştıramadığı için çocuk için zorlayıcı bir deneyim olabilir.
- **İlkokul:** Çocuk istiyorsa-önceden bilgi vermek ve törende birinin sürekli olarak çocukla ilgilenmesi koşulu ile gidilebilir. Çok aşırı tepkiler olacaksa çocuğu götürmemek daha isabetli olur
- **Ergen:** Ölümü tam olarak anlar. İstiyorsa katılabilir



MEZARA GÖTÜRELİM Mİ?



ÖLEN KİŞİYE AİT FOTOĞRAFLAR-EŞYALAR



YAŞAM SONRASI SÜREÇ- «AHİRET-CENNET...»

- Ailenin inancı önemli ama mümkün olduğunca **soyut** dini açıklamalardan uzak durulmalı
- «Cennetin bizi izliyor» **çook yanlış**
- Bilmiyorsan «ben de bilmiyorum»



ÇOCUĞUN YANINDA GÜÇLÜ DURMAK/AĞLAMAMAK???



Normalleştirme sorunu

MÜDAHALE-PSİKOTERAPİ ÇALIŞMALARI



Primum Non Nocere
(First, do not harm.)
- Hippocrates

NE ZAMAN TERAPİ GEREKİR?

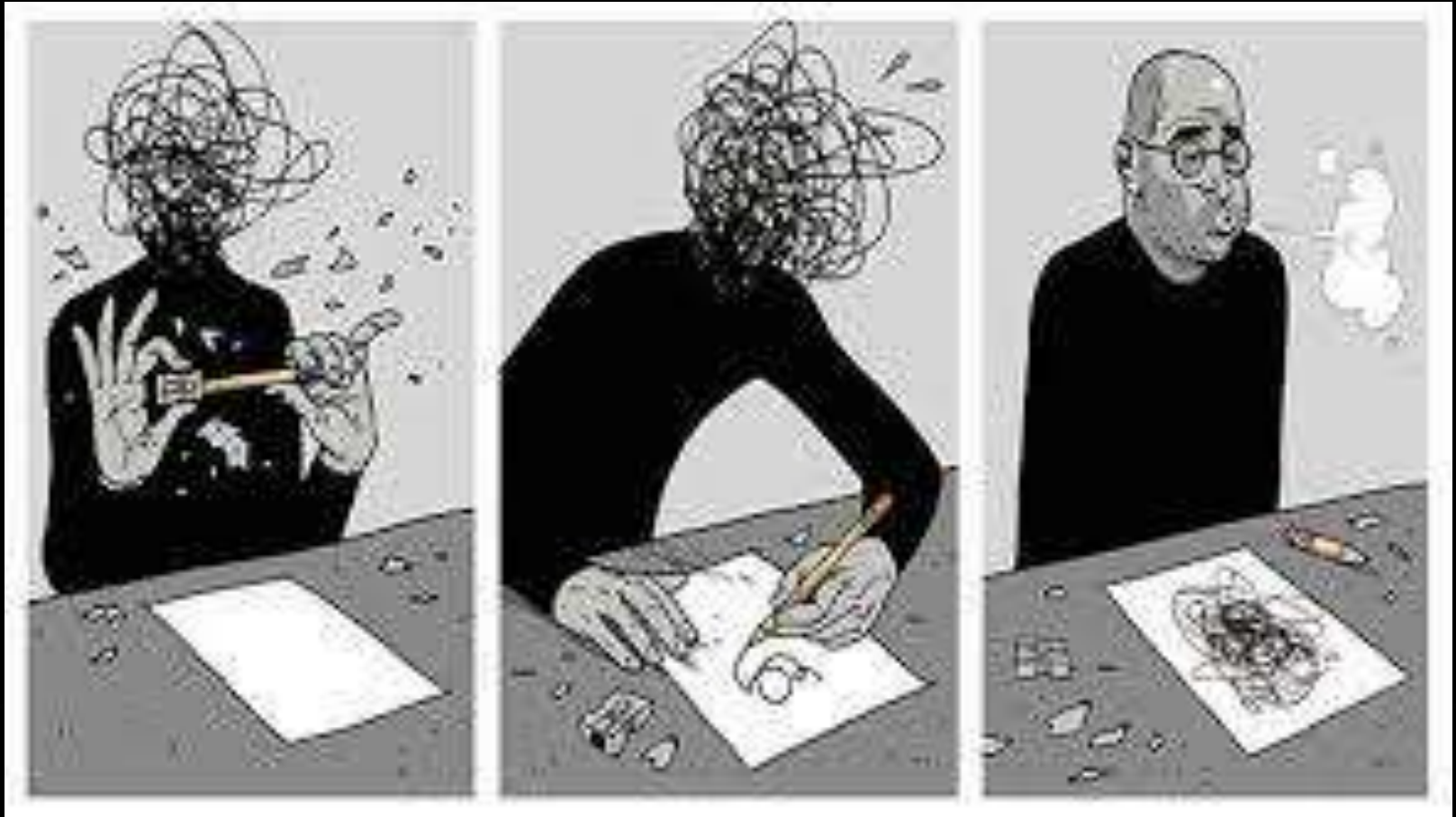
- Uzamış-patolojik bir yas yoksa?
- Çok yoğun/şiddetli bir değişim yoksa?
- Aşırı geri çekilme/aşırı şiddet göstermiyorsa?
- Ergen=> intihar düşüncesi yoksa?

Gözetim altında tutun ama müdahale etmeyin

- Psikoterapi müdahalesi beklenenin aksine zarar verebilir çünkü yasın doğal bir işlemlenme süresi vardır. Yemeęi hızlı pişirmek için çok yoğun bir ateş vermek gibi

KENDİNİ İFADE ETTİRME (DIŞAVURUM)

- Sanat terapi (Art Therapy), müzik, resim, heykel, hareket dans, drama gibi sanat dallarıyla yapılan bir terapi çeşididir.



ÇOCUĞU KONUYA DAİR KONUŐTURMAK?

- Video-resim-fotoĐraf
- Ölen kiŐiyle olan anılar, eşyalar...
- Anne babanın kiŐisel deneyimleri...
- Hikaye-kukla...materyaller
- Mezar ziyaretleri



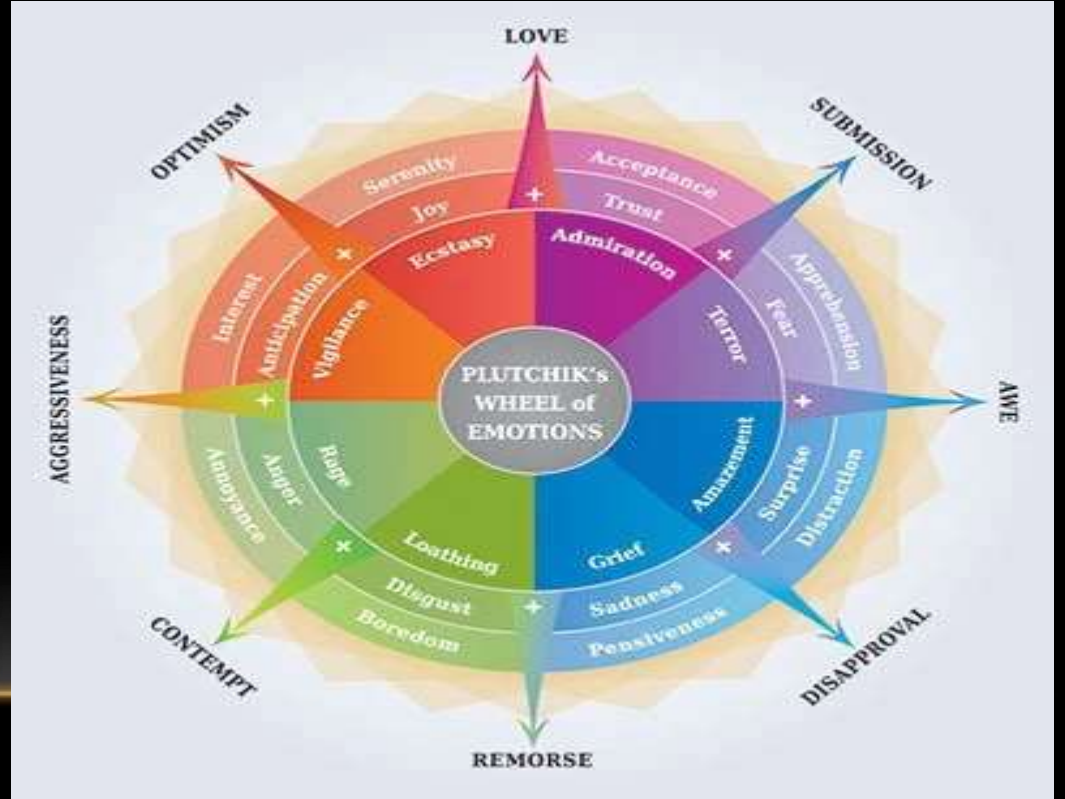
BaŐlatıcı olarak kullanılabilir

YAS İLK YARDIM ÇANTASI/METAFORLAR..



ANI ÇEMBERİ

- Onunla olan en güzel günün
- Olan sıkıcı günün
-iken en korktuğun an
- ...iken üzgün bir gün



DİLEK/ÖZLEM BALONLARI



.....İLE ANILARIM/RESİMLİ



OYUN TERAPİ



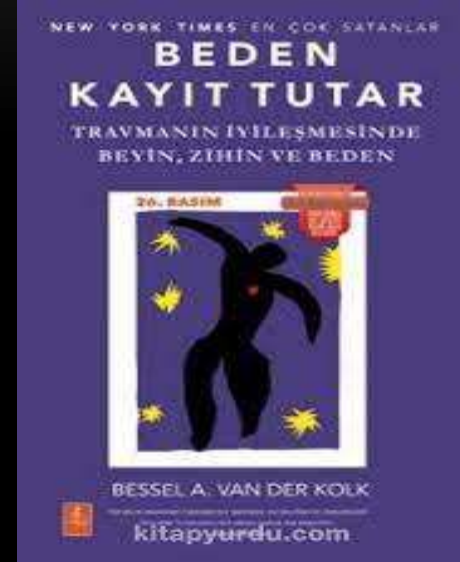
OYUNCAKLAR???



RUTİNLERE DÖNMEK...



TRAVMA SONRASI BİR TEDAVİ GİRİŞİMİ OLARAK



Somatik deneyimlemede, bedenin travmatik olayları **nefes ve hareket** yoluyla işlemediği varsayımı üzerinden hareket edilir. Eğer beden farkındalığını, hareketi ve bilinçli nefesi travmayı çalışma sürecine dahil etmezsek, danışanın özünde olan iyileşme kapasitesini sınırlandırmış oluruz.

EGZERSİZ...



- Kontrol duygusunu arttırmak için seçenekli aktiviteler sunmak (özellikle travmada)



Jacqueline S. Feather & Kevin R. Ronan

ÇOCUKLARDA TRAVMA VE İSTİSMAR İÇİN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Adım Adım
Müdahale Yaklaşımı

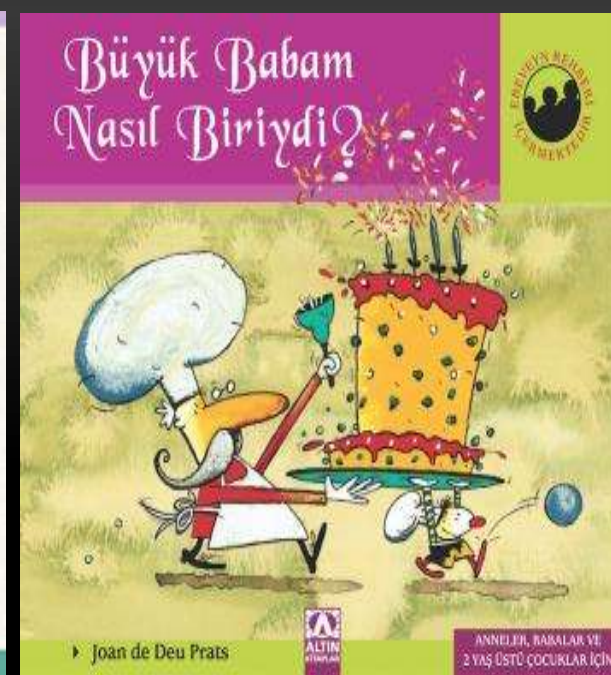
Çeviri
Doç. Dr. İsmail Seçer & Öğr. Gör. Sümeyye Ulaş



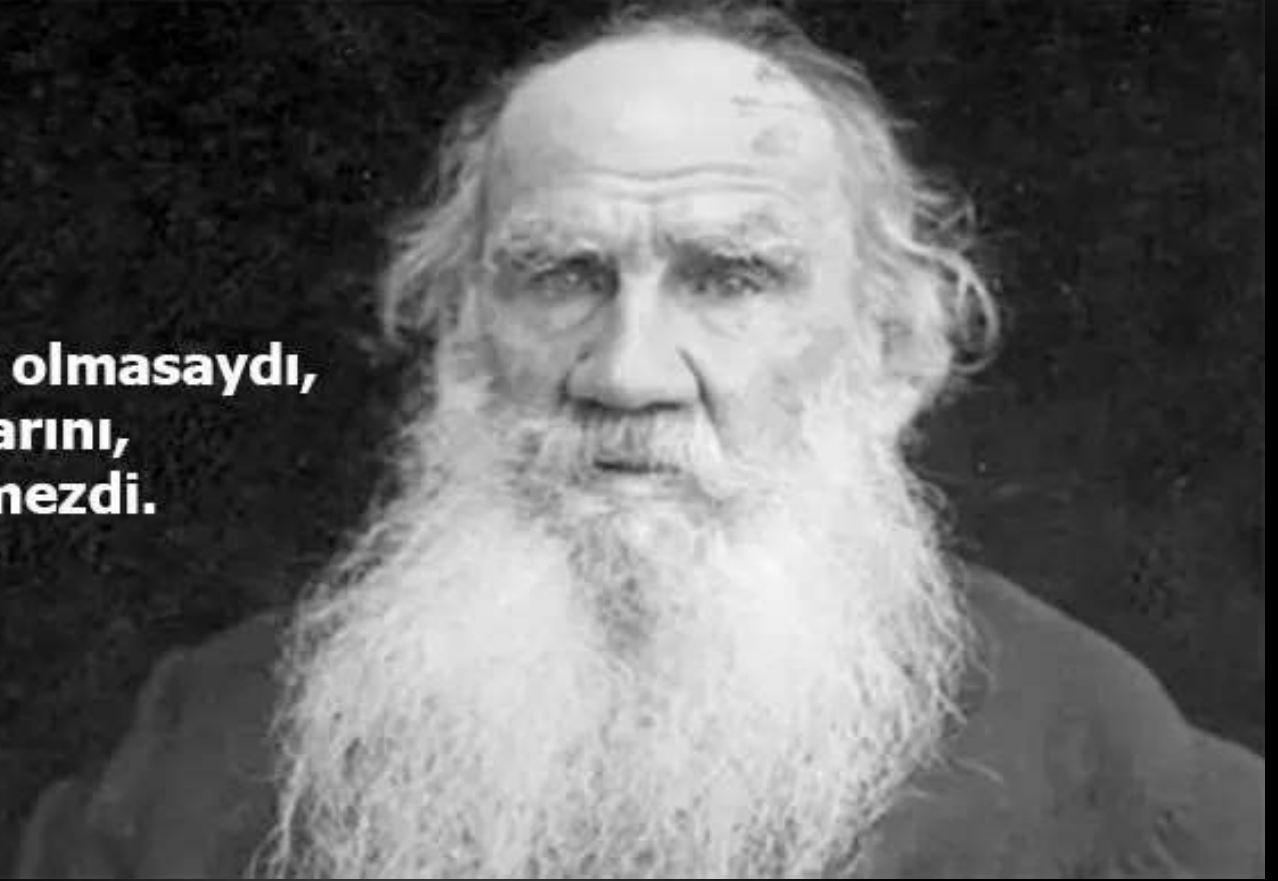
vizetek

Çocuk ve Ergenlerde Travma, Kayıp ve Yas Danışmanlığı Kuram ve Uygulamaları

Editör: Firdevs SAVI ÇAKAR



**Acı çekmek olmasaydı,
insan sınırlarını,
kendini bilmezdi.**



İLETİŞİM İÇİN...



Gaziantep Üniversitesi-Eğitim fakültesi



id.kaya@gmail.com



Instagram

idriskayyaa

