

# ÖLÜM ve YAS TRAVMASI



# Kayıp – Yas İlişkisi

Hayatımız boyunca çeşitli kayıplar yaşarız.

- İş kaybı
- İlişki kaybı
- Organ kaybı
- Önemli bir eşyanın kaybı
- Evcil bir hayvanın kaybı
- Sevilen, değer verilen birinin kaybı
- Vb.

Bireyin yaşamında **en acı veren kayıp** geri gelmeyecek olan **ölümdür.**

Her kaybın ardından **yas süreci** başlar.

# Yasın Tanımı

**YAS**, sevilen ve değer verilen birinin yaşamını yitirmesi sonucu o kişiden yoksun kalınmasından dolayı yaşanan duyguların dışa vurulmuş halidir.

Kişinin sevdiği bir yakınının hayatını kaybetmesine vermiş olduğu fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür.

Yas, kayba karşı gelişen doğal bir tepkidir.

# Kayıplara Verilen Ortak Tepkiler

- Fizyolojik tepkiler
- Bilişsel tepkiler
- Duygusal tepkiler
- Davranışsal tepkiler

# Fizyolojik Tepkiler

- Nefes alıp-vermede güçlük yaşama
- Boğulacakmış gibi olma
- Vücutta baskı yaşama
- Baş dönmesi ve titremeler
- Halsizlik ve enerji yitimi
- Midede oluşan boşluk hisse
- İştahın bozulması
- Gürültüye karşı aşırı duyarlılık



# Bilişsel Tepkiler



- Ölümün gerçek olmadığını düşünme ve in
- Ölen kişinin aslında yaşadığını düşünme
- Olumsuz düşüncelerin etkisinde kalma
- Rüyalardan etkilenme
- Ölen kişiyle ilgili geçmişte yaşananları düşünme
- Zihin bulanıklığı yaşama
- Görsel veya işitsel halüsinasyonlar görme
- Kişinin ölümü üzerine olayların farkına varmakta zorlanma

# Duygusal Tepkiler



- Şaşkınlık ve şok etkisi yaşama
- Kişinin ölümünü kabullenmekte zorlanma
- Ölen kişiye kendisini yarıda bıraktığı için kızma
- Ölen kişiyi kurtaramadığı için kendine kızma ve suçlama
- Ölen kişiye hayattayken yapamadığı şeyler için kendine kızma
- Kişinin ölümü üzerine boşluğa düşme, yalnızlık ve umutsuzluk duygusu
- Kişinin ölümü üzerine anlamsız korkulara kapılma

# Davranışsal Tepkiler

- Ağlama
- Dalgınlık
- Dikkatsiz davranışlarda bulunma
- Uyku bozukluğu
- Beslenme bozukluğu
- Öleni anımsatan şeylerden uzaklaşma
- Alkol, sigara, uyuşturucu kullanma





# Cinsiyet Farklılığı

## Kadın

- Kayıp sonrası duygularını dışa vururlar.
- Sosyal destek almaya çalışırlar.
- Daha fazla üzüntü, depresyon ve suçluluk sergilerler.
- Kayıp hakkında konuşmaya daha isteklidirler.

## Erkek

- İdari işleri üstlenme eğilimindedirler.
- Acı veren duyguları bastırma çabası görülür
- Daha fazla öfke, korku, inkar ve kontrol kaybı
- Yas sürecini dışarıya göstermeden kendi içinde, yaşama eğilimi

# 11-18 Yaş

## Ölüm Kavramı

- Soyut düşünme yeteneği
- Ölümü kavramlaştırmaya başlama

## Yas Tepkileri

- Aşırı üzüntü
- İnkâr
- Regresyon
- Sıkça aile dışındaki kişilerle konuşmayı isteme, arkadaş desteğini arama
- Riskli davranışlarda bulunma



# Yas Tutmanın İşlevleri

1. Kayıp gerçeğini kabullenmek,
2. Acıyla başa çıkmak,
3. Ölen kişinin yokluğuna alışmak.
4. Hayata kalındığı yerden devam etmek.

**Yas** bireyin büyüme ve gelişme sürecinde **hayatı yeniden yapılandırmak için** bir araçtır.

**Normal yas süreci 6-24 ay sürebilmektedir.**

# **Yas Sürecini Etkileyen Faktörler** (Vorden, 2009)

1. Ölen kişinin kimliği
2. Ölen kişi ile bireyin ilişkisinin doğası
3. Ölüm şekli
4. Geçmiş kayıpların varlığı
5. Kişilik özellikleri
6. Sosyal ilgi ve destek
7. Yas sürecinde ortaya çıkan sorunlar.

# **Kayıp Sonrası Bireyin Yapması Gerekenler**

- 1. Bireyin Ölen Kişiyeye Dair Yapması Gerekenler**
- 2. Bireyin Kendisine Dair Yapması Gerekenler**

# Bireyin Ölen Kişiyeye Dair Yapması Gerekenler (Bitirilmemiş İşleri Bitirmek)

- Dini ritüelleri yerine getirmesi, dua etmesi,
- Ölüme anlam bulmaya çalışması,
- Ölen kişinin dostlarıyla bağlarını sürdürmesi.

## 2. Bireyin Kendisine Dair Yapması Gerekenler

- Ölümün acısını ertelemeyip, yaşamak.
- Ölümle ilgili negatif duyguların geçici olduğunu düşünerek, olumluya çevirmek.
- Yaşam kalitesini ölümden önceki hale getirmek
- Gerektiğinde profesyonel destek almak.

# Mitler ve Gerçekler

([www.hns.org](http://www.hns.org))



- Kayıp durumuyla yüzleştikimde güçlü ve dayanıklı olmam gerekir.
- Benim dağıldığımı diğer insanlar görürse suçlar ve ayıplar.

- Güçlü olmak, acı çekmemek, üzülmemek anlamına gelmez. Acı ve üzüntü aile fertleriyle birlikte yaşanarak hafifletilebilir.
- Diğer insanların ne düşündüklerinden ziyade kendi duyguları için çaba ve gayret göstermelidir.



# Mitler ve Gerçekler

([www.hns.org](http://www.hns.org))



- Eğer ölen kişiden dolayı oluşan acıyı engellersem üzüntüm hemen geçer.
- Acı çekersem kendimi toparlayamam, dağılırım.
- Acı çektiğimi ölen kişi görseydi daha çok üzülürdü.

- Şu anda acı çekmezsen bu hiç acı çekmeyeceğin anlamına gelmez, ileride daha çok acı çekebilirsin.
- Belirli bir dönemde acı çekmek normaldir, hiç acı çekmemek, içine atmak ve saklamak doğal değildir.
- Ölen kişinin arkasından acı çekmek ve üzölmek normaldir, eğer bu acı ve üzüntü uzun süre devam ederse bu normal değildir.

# Mitler ve Gerçekler

([www.hns.org](http://www.hns.org))



- Ölen kişinin ardından bireyin ağlaması gerekir, eğer ağlamıyorsa bu durum bireyin üzülmmediğini gösterir.
- Kayıp sonrası bireyin ağlamaması ölen kişiyi sevmediğini gösterir.
- Ne olursa olsun ölenin ardından ağlanmalıdır.

- Bireyin ölen kişinin ardından ağlamaması onu sevmediği anlamına gelmez.
- Bazı kişiler acıyı farklı tepkilerle ortaya koyabilirler.
- Ağlamak ölüm olayına karşı verilen tek tepki türü değildir. Farklı tepkiler de olabilmektedir.

# Mitler ve Gerçekler [www.hns.org](http://www.hns.org)

- Yas süreci en az bir yıl sürmelidir.



- Yas süreci için net bir süre koymak doğru değildir.
- İdeal bir süreden ziyade yas tepkilerinin bireyin yaşamını olumsuz etkileyip etkilemediğine, bireyde psikolojik sorunlar oluşturup oluşturmadığına bakmak önemlidir.
- Ayrıca yas süreci, ölümün sebebine, ölen kişinin kim olduğuna ve bireysel farklılıklara göre de değişir.

# İNTİHAR TRAVMASI



Psk.Dan. Ayşe TÜREL KIRDÖK  
Seyhan RAM

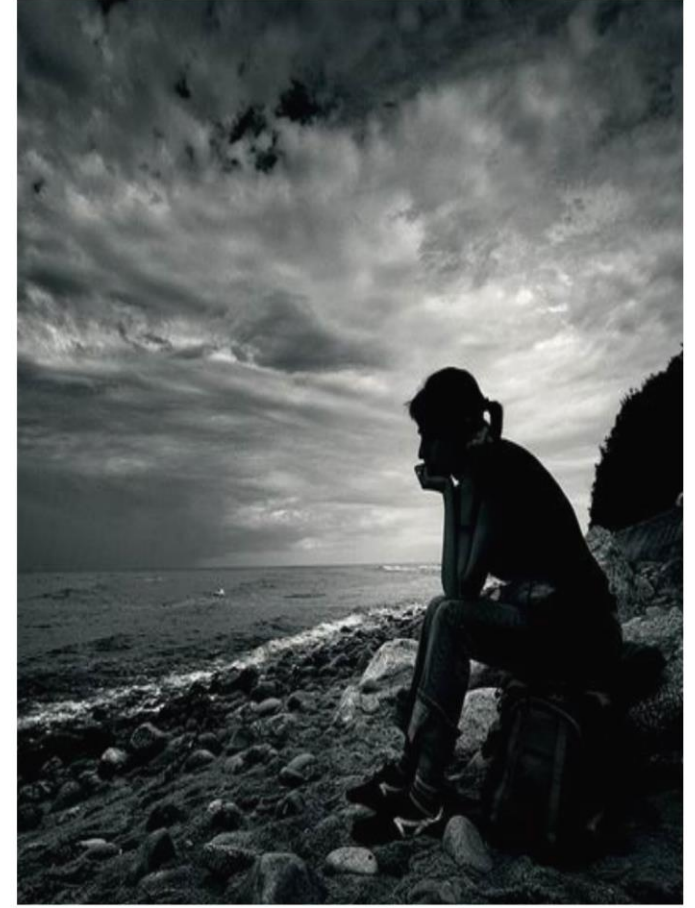
# İntihar öncesi dönemde kişi;

- Yalnız kalma
- İletişim kurmama
- Alışıl gelmiş davranışlarında ani değişiklikler
- Ölümden sık sık bahsetme
- Sözlü uyarılara kısa ve anlamsız cevaplar verme
- Göz kontağı kuramama
- Başkalarını sürekli suçlama
- Dalgınlık
- Dağınıklık
- Olaylara takılıp kalma
- Kendi kendine konuşma
- Olan biten şeyleri önemsememe
- Ütopik hayallerde yoğunlaşma
- Geçmişini sürekli anma





- İntihardan söz etme
- Umutsuzluk , çaresizlik ve değersizlikten söz etme
- Ölümle ilgili saplantı
- Aniden daha sakin ve mutlu olma
- İlgilendiği konulardan soğuma
- İlgilendiği kişileri aramama
- İşlerini düzene koyup halletme
- Sevdiği ve bağlı olduğu şeyleri azaltmaya başlama



gibi ipuçlarıyla

kendini gösterir.

Kişinin yaşadığı yoğun depresyon sonucu kendine ve başkalarına karşı kızgınlık duygusu, bir anda yaşamına son verme şeklinde kendini göstereceği gibi, son bir kez kendisiyle hesaplaşma, duygularıyla yüzleşme, olası çözümleri bulma, kendini anlayacak ve duygularını paylaşacak insanlarla yüz yüze gelme, ilgi ve sevgiyi üzerine çekme amaçlı gibi insanların yoğun olarak yaşadığı yerlerde, yaşamını sonuçlandırmayı deneme şeklinde de kendisini gösterebilir.



# İNTİHAR

## SOSYOLOJİK

- Aile, okul, toplum

- ## PSİKOLOJİK

- Ümitsizlik, ölüm, çaresizlik

- ## BİYOLOJİK

- Yatkınlık



# RİSK FAKTÖRLERİ

## 1-PSİKOPATOLOJİ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- Depresyon
- Davranış bozukluğu
- Madde kullanımı

## 2-DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ

- İçe kapanma, yalnızlık
- Panik kaygı
- Çaresizlik
- Bir yere ait olamama



### **3- AİLE ÖZELLİKLERİ**

- Aile ilişkilerinin bozukluğu
- Ciddi çatışmalar yaşanması
- Anne- babada ruh sağlığının bozukluğu

### **4-OLUMSUZ YAŞAM OLAYLARI**

- Cinsellikle ilgili sorunlar
- Başarı ile ilgili sorunlar
- Aile üyesi ve arkadaş kaybı
- Cezalandırılma ve alay edilme

## 5-BİLİŞSEL ÖZELLİKLER

- # Problem çözme becerilerinin olmaması
- # Katılık ve irrasyonel

## 6-TAKLİT VE TELKİNE MEYİLLİ OLMA

- # Birinin intiharına şahit olma

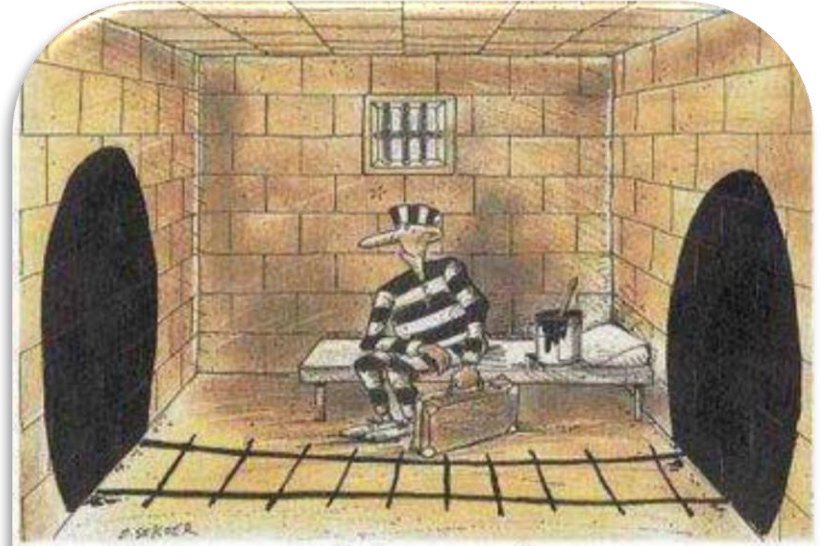
## 7-MEDYANIN ETKİSİ

- # Ünlü birinin ölümü
- # Model alma

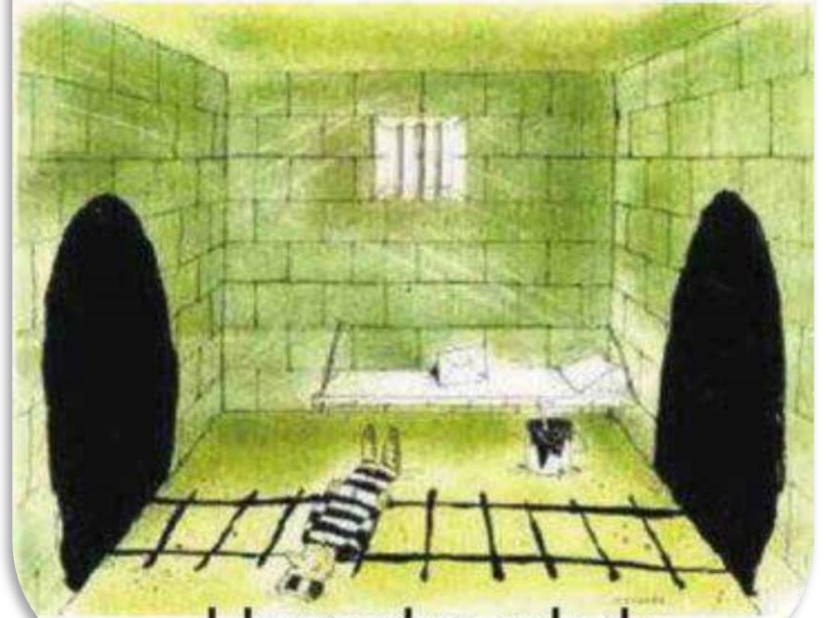
## 8-YÖNTEMİN HAZIR VE YAKINDA OLMASI

# İNTİHAR RİSKİNİ AZALTMANIN YOLU

Yaşamı Anlamalı  
Hale Getirmeye  
Çalışmaktır.



Umut



Umutsuzluk

# İntihar etmeyi düşünen bir tandığınız varsa...

- Yapabileceğiniz en önemli şey onunla konuşmak.
- Yargılayıcı olmadan, açık, ilgili ve sakin bir şekilde onu dinleyin. Bırakın istediği şey hakkında istediği kadar konuşsun. Ne hissettiğini anlamaya çalışın.
- Sihirli kelimeler söylemek zorunda değilsiniz. Çoğu zaman önemli olan sadece ilgilendiğinizi bilmesi ve acısıyla yalnız olmadığını görmesidir.
- Tartışmaktan ve öğüt vermekten kaçının. Hissettiklerinin ve intiharın doğruluğunu yanlışlığını sorgulamayın, hayatının değeri hakkında söylev vermeyin.
- Bunları sizinle paylaşabilmiş olmasına sevindiğinizi belirtin. Destekleyici ve umut verici şeyler söyleyin. Çözüm önerileri sunun.
- İntihar etmeyi düşünüp düşünmediğini, intihar planını, zamanını, şeklini ve kullanacağı araçlara ulaşip ulaşamayacağını öğrenin. Bu konuda açık açık konuşmaktan çekinmeyin. Şaşırılmış görünmeyin, olabildiğince sakin konuşun.

- Eğer zamanını ve nasıl yapacağını belirlemişse bu acil bir risk olduğunu gösterir. Mutlaka ciddiye alın, kesinlikle 1 saniye bile yalnız bırakmayın ve yardım isteyin
- Etrafında kullanabileceği herhangi bir şey varsa uzaklaştırın. İntihar edecek olan bir kişiyi mutlaka bir uzman görmelidir. Hastaneye götürebilir ya da ambulans çağırabilirsiniz. Paniklemeyin ve acil yardım çağırmak konusunda tereddüt etmeyin.
- Eğer acil bir risk yoksa kendi yardımınızı önerin ve mutlaka profesyonel yardım alması için destekleyin. Randevu alırken ve ilk görüşmeye giderken yanında olun.
- Asla bir intihar planını sır olarak tutmayın. Arkadaşınız sizden bunu kimseye söylememenizi isteyebilir. Ancak asla bu sorumluluğu tek başınıza taşımayın. Eğer ciddi bir risk varsa yapmadığınız bir şeye pişman olmaktansa yaptığınız bir şeye pişman olma riskini alın.

- Fikrini değiştirmek için onu utandırmayın ve yargılamayın. Bu sadece suçluluk ve umutsuzluk duygularını arttırır. Kendisini daha kötü hissetmesini sağlayacak şeyler söylemekten kaçının. Yaşadıklarının kendisini öldürmesini gerektirmeyeceğini söyleyerek hafife almayın. Önemli olan problemin ne kadar büyük ya da kötü olduğu değil, onu yaşayanı ne kadar etkilediğidir.
- Kesinlikle kendisini öldüremeyeceęini söylemeyin.
- Yardım alabileceğini ve bunun geçici olduğunu vurgulayın. Gerçekten de birçok insan zaman zaman kendisini öldürmeyi düşünür ama bu düşünceler geçicidir

- Arkadaşınız ya da yakınınızın durumunu takip edin. Acil bir risk yokken de desteğinizi devam ettirmeniz çok önemlidir.
- Bir arkadaşınızın/yakınınızın intihar etmeyi düşünmesi sizin için de oldukça ağır bir yükür. Bununla baş etmek için bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz



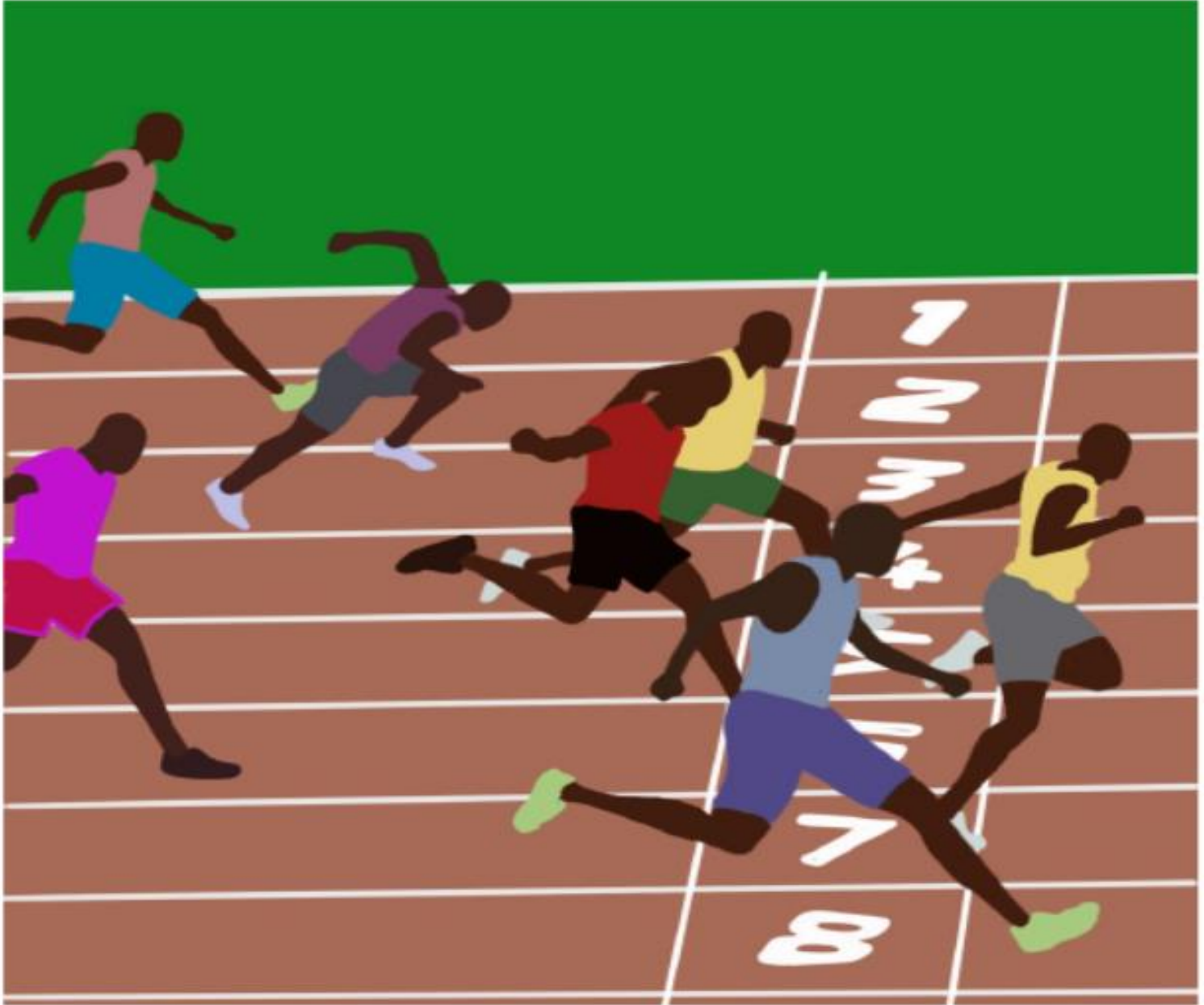
Koşu Parkurları Görselleri  
4x400 Bayrak Koşusu



## 100 Metre Bayrak Koşusu



## 100 Metre Sürat Koşusu



## 110 Metre Engelli Koşusu



## 200 Metre Engelli Koşusu



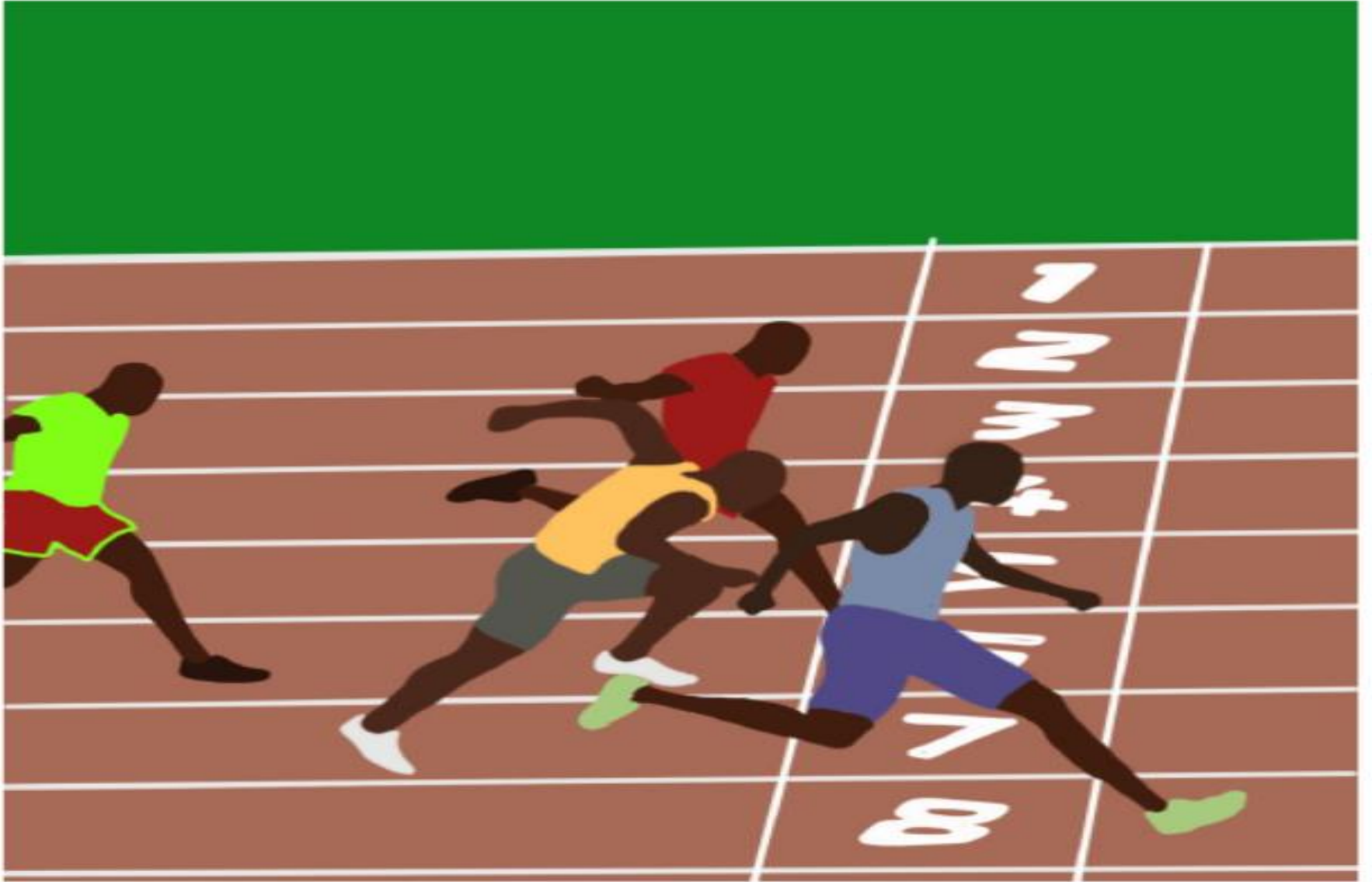
C:\Users\User\Downloads\200 metre engelli  
koşusu.jpg

## 400 Metre Engelli Koşusu

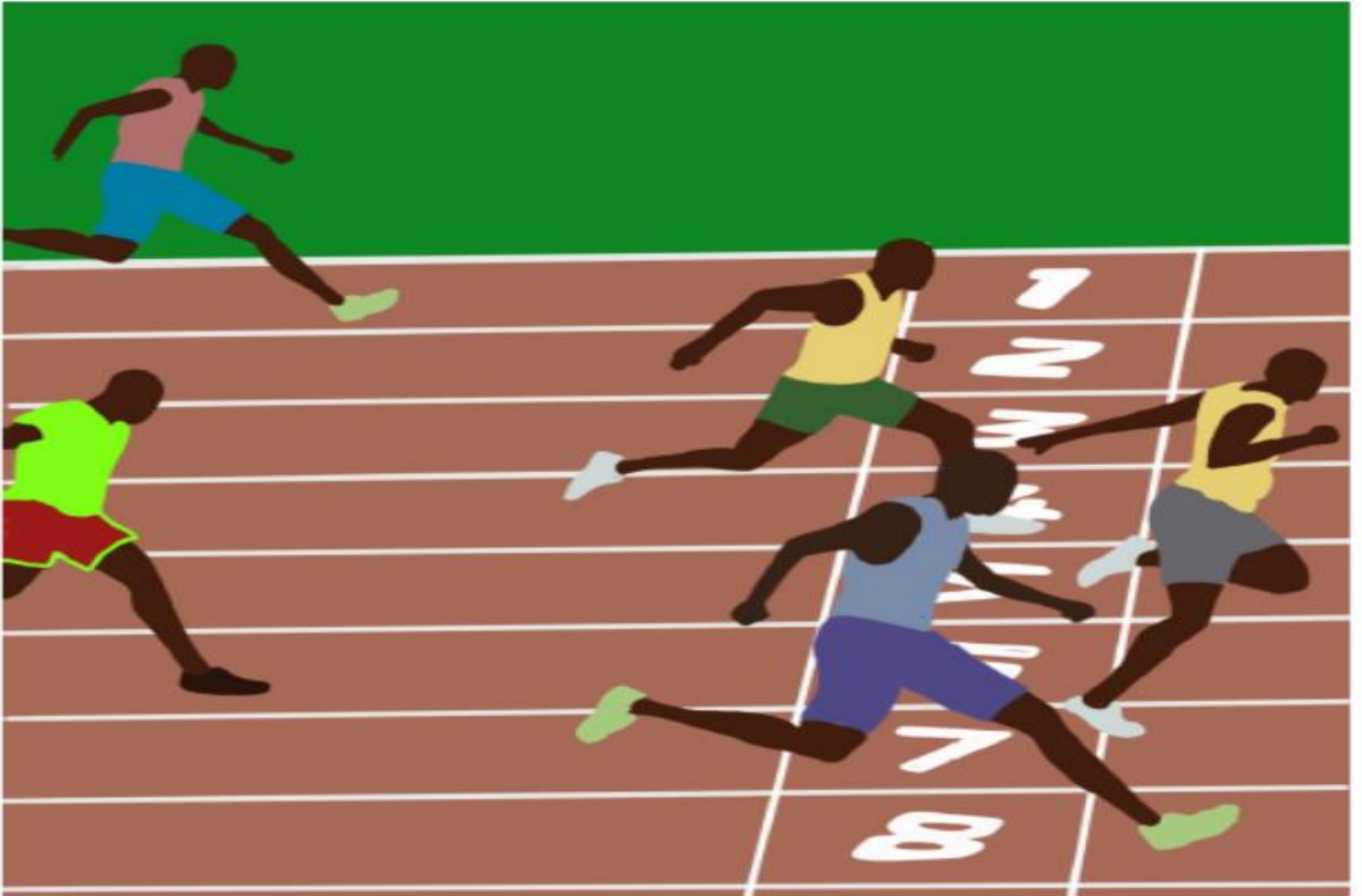




## 800 Metre Orta Mesafe Koşusu



## 1500 Metre Orta Mesafe Koşusu





## 5000 Metre Uzun Mesafe Koşusu



C:\Users\User\Downloads\5000 metre uzun mesafe koşusu.jpg

## 10000 Metre Uzun Mesafe Koşusu

