

COVID-19 KAYIP VE YAS

Çoğu insan, kendileri için önemli olan bir şeyi veya birini kaybettiğinde doğal bir tepki olan yas sürecini yaşar. Yas, acı verici, stresli ve zor bir yolculuk olabilmektedir.

Bazen sevilen kişinin ölümü beklenmedik, ani bir şekilde, özellikle şiddet, savaş, *salgın* gibi olayların sonucunda gerçekleşebilir ve yaşanan yas sürecinin belirtileri daha şiddetli olabilir ve süreç daha uzun sürebilir.

Johns Hopkins Üniversitesi tarafından derlenen verilere göre, bugüne kadar (21 Nisan 2020 verileri) dünya genelinde COVID-19 salgınından ölenlerin sayısı 171.249'dur.

Her insanın yas süreci farklı olmakla birlikte temelde beş temel evreden oluşmaktadır:

Normal bir zamanda yaşanan yasin evreleri

İN KAR	Olay/durum yok sayılır, kabul edilmez.
ÖFKE / KIZGINLIK	'Neden ben? Neden biz?' sorusu sorulur.
PAZARLIK	'Belki de bir çıkış yolu vardır' diye düşünülür.
DEPRESYON	Mutsuzluk, hiçbir şey yapmak istememe, kayıtsızlık yaşanır.
KABULLENME	Durumun hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi aşamasıdır.

COVID-19 Sürecinde yaşanan yasin evreleri

İN KAR	Tüm bunlar medyanın abartması. Grippe aynı. İnsanlar her yıl grip oluyor ve neredeyse hiç kimse ölmüyor. Ben; yaşlı, bağışıklık yetersizliği olan, akciğer rahatsızlıklarına duyarlı biri değilim, bu yüzden iyi olacağım.
ÖFKE / KIZGINLIK	Hepsi Çin'in suçu. Daha önce karantinaya alsalardı, bu sorunu yaşamazdık.
PAZARLIK	Ellerini yıkadıkları sürece başkalarıyla zaman geçirmek sorun değil.
DEPRESYON	İşe gidemiyorum, para kazanamıyorum. Çok yakında, parasız ve evsiz kalacağım. Umutlarıma ve hayallerime veda edebilirim. Ben yüksek riskliyim ve yalnız öleceğim. Zamanı geldiğinde kimse bana yardım etmeye gelmeyecek.
KABULLENME	Salgını kontrol edemiyorum ama yerine sığınarak, ellerimi yıkayarak ve pozitif kalarak üzerime düşeni yapabiliyorum. Sosyal izolasyon, hayatımın durması gerektiği anlamına gelmez. Evden çalışabiliyorum ve yine de arkadaşlarım ve ailemle telefon ve internet aracılığıyla bağlantı kurabiliyorum. Eşimle, çocuklarımla ve evcil hayvanlarımızla geçirdiğim ekstra zamanın tadını çıkarabiliyorum.

YASIN BELİRTİLERİ

FİZİKSEL	DUYGUSAL	BİLİŞSEL	DAVRANIŞSAL
Baş ağrısı	Ölümü inkar etme	Ölen kişiyi ve ölümü düşünme-düşünmeye engel olamama	Aşırı hareketlilik
Göğüs ağrısı	Üzüntü	Kendini suçlama	Kendini tamamen başkalarına yardıma adanarak kaybın acısından kaçınma
Göğüste sıkışma hissi	Ağlama	Kendine kızma	İnsanlardan uzaklaşma ve görüşmek istememe
Boğazda düğümlenme	Özlem	Pişmanlık	Ölen kişinin eşyalarına, bulunduğu yerlere aşırı yönelme veya bunlardan uzak durmaya çalışma
Yutkunma güçlüğü	Öfke	Ölüm anını tekrar tekrar hatırlama/yaşama	Bulunduğu yerlere aşırı yönelme veya bunlardan uzak durmaya çalışma
Açlık hissi	Sıkıntı	Kararsızlık	Mezara sık gitme veya gidememe
Bulantı	Güvensizlik	Dikkatini toparlamakta zorlanma	Alkol ve/veya ilaç kullanma
Kusma	Tedirginlik	Bellek sorunları	Cinsellikle ilgili değişiklikler
Kabızlık veya ishal	Aklını yitireceği-delireceği korkusu	İnanmama	Uyku bozuklukları
Nefes darlığı	Hayata karşı ilgi ve istek kaybı	Düşüncelerde dağınıklık	Yeme bozuklukları
Çarpıntı	Hiçbir şeyden zevk alamama	Unutkanlık	Dikkatsiz davranma
Adet düzensizlikleri	Hiçbir duygu hissedememe	Rahatsız edici rüyalar görme	Takıntılı davranma
Kaslarda seyirme	Geleceğe dair umutsuzluk ve karamsarlık		
Gerginlik ve kasılmalar	Yalnızlık		
Uyku düzensizlikleri	Çaresizlik		
İştah değişiklikleri			
Halsizlik ve yorgunluk			

Yaslı kişiler için öneriler

1. Yas sürecinin tanınması, yasin zaman ve emek gerektiren bir süreç olduğunun bilinmesi.
2. Yasin kişiden kişiye değişebilen bir süreç olduğunun bilinmesi, bireysel farklılıklara (aynı ailenin üyelerinin farklı şekilde tepki verebileceği gibi) fırsat verilmesi.
3. Alkol ve/veya uyuşturucu madde kullanımı, kayıpla ilgili yerlerden kaçınma gibi çözüm olmayan baş etme yöntemlerinin ele alınması ve kişiyle bunların konuşulması.
4. Ölümün ardından ortaya çıkabilecek ruhsal bozukluklar (depresyon, kaygı bozukluğu, intihar düşünceleri ve girişimleri gibi) konusunda dikkatli olunması ve bir profesyonele yönlendirilmesi.

Etrafınızda yaslı bir kişi varsa dikkat edilmesi gerekenler

1. Temel gereksinimlerin (beslenme, giyinme, barınma gibi) karşılanması.
2. Uyku düzeninin sağlanması.
3. Güvenli bir ortamın oluşturulması.
4. Kaybın kabulü için ölen kişi hakkında konuşulması.
5. Kayıptan doğan duyguların (acı, öfke, üzüntü, çaresizlik gibi) dile getirmesine izin vermek.
6. "Güçlü olmalısın", "Yakında geçecek", "Hayat devam ediyor", "Çocukların için ayakta kalmalısın" gibi sözlerden kaçınmak, bunun yerine yaşanan duyguları anlayıp paylaşmaya çalışmak.
7. Kültürü ve inancı doğrultusunda cenaze ile ilgili törenlerin yapılabilmesine yardımcı olmak.
8. Ölümünden sonra doğabilecek olan sorunları belirlemek, farklı seçenekleri konuşmak ve baş etme yollarının öğrenilmesine yardımcı olmak.
9. Yaşam ile ilgili önemli değişikliklerin ve ani kararların (iş veya şehir değişikliği gibi) önüne geçmek.
10. Aile, arkadaş gibi sosyal destek verebilecek kişilerle temasın güçlendirilmesi, gerekirse destek gruplarına ve ruh sağlığı hizmeti veren kişi ve/veya kurumlara yönlendirilmesi.
11. Yas sürecindeki olumlu etkileri dikkate alınarak çalışma yaşamına yönlendirmek, öğrencilerin okula devam etmeleri için desteklenmesi, çalışmayanları, yaşlıları ve ev kadınlarını yeni ilgi alanlarının bulunması için teşvik edilmesi.

12. Yas sürecinin belirtilerin şiddetli olduğu, kişinin günlük yaşamını etkilediği ve beklenenden uzun sürdüğü durumlarda bir profesyonele yönlendirilmesi.

Uzm. Psk. Çise Haşimoğulları