



Çocukluk Döneminde Travmatik Yas

Çocuklarla ilgilenen Sağlık Çalışanları için Kılavuz

Çocuklarla ilgilenen sağlık çalışanları, bir ebeveyn, kardeş ya da çocuk için önemli olabilecek herhangi bir kişinin ölümü sürecinde çocuklar ve aileleri ile temasta olduklarından onların destek sistemi içerisinde yer alırlar. Her on dört çocuktan biri, 18 yaşına gelene kadar kendisine yakın birinin ölüm sürecini deneyimleyecektir.

Özellikle ölümün ardından birçok aile fiziksel yakınmalar nedeniyle yardım arayışına girer. Ne var ki, psikolojik ya da duygusal konularda yardım isteme konusunda çekimser davranabilirler ya da fiziksel iyilik halinin de bir psikolojik bileşeni olduğunun farkında olmayabilirler. Çocuklarla ilgilenen sağlık çalışanları, bu alanda zorlukları olan çocukları tanımlayabilmek açısından benzersiz bir konuma sahiptirler. Genelde bir çocuğun travmatik yas süreci nedeniyle yardım alması gerektiğini ilk fark eden uzmanlar olarak onları yönlendirebilme ayrıcalığına sahip olurlar.

Çocukluk Döneminin Travmatik Yas Süreci Nedir?

Çocuğun, ölümü ardından gelişen normal yas sürecini işleme ve tamamlama becerilerini etkileyen travmatik stres yanıtlarını tanımlar. Bu durum geliştiğinde, ölen kişi ile ilgili mutlu düşünce ve anılar dahi, kişinin zorlu ölüm sürecini anımsatır hale dönebilir. Çocuklar, ölümün travmatik yönleri içerisinde “sıkışmış” kalabilirler ve yas süreçlerini başarılı biçimde işlemeyemezler. Travmatik yas sürecinde olan çocuklarda, ölen kişinin nasıl öldüğü ile ilgili korkutucu düşünceler, sıkıntı yaratan anılar ve olumsuz duygular ortaya çıkabilir. Bunlara sıkıntı ve huzursuluk yaratan fiziksel belirtiler eşlik edebilir. Bu hoş olmayan duygu ve tepkileri kontrol edebilmek ve asgariye indirebilmek için, korkutucu anılardan, ölen kişi ile ilişkili herhangi bir şeyden ya da kişinin ölüm şekli ile ilgili konuşma ya da düşünmekten kaçınma yanı sıra sıkıntı yaratan düşünce ve duyguları tetikleyen kişiler, yerler veya nesnelere kaçınma gözlenebilir. Bu tepkiler ile korkutucu anımsatıcıların gündeme gelmesine dair endişeleri, ölen kişi ile ilgili olumlu yönleri hatırlama ve bunlarla ilgili konuşabilmeyi güçleştirebileceği gibi aslında o kişinin çocuk için ne anlama geldiğini hatırlamayı da zorlaştıracaktır.



Kimler Risk Altındadır?

Travmatik yası olan çocuklar, ölümün ani ve beklenmedik (örn. Cinayet, intihar, silahlı saldırı, motorlu araç kazası, aşırı doz uyuşturucu alımı, doğal afet, savaş, terörizm) ya da doğal nedenlere bağlı gelişmesi (örn. Kanser, kalp krizi, beyin kanaması) fark etmeksizin, dehşete düşürücü biçimde deneyimlerler. Ölümün gerçekleşme biçimi başkalarına ani, şok edici veya korkutucu görünmese dahi ölüm şeklini böyle algılayan çocuklarda, Travmatik Yas sürecini tetikleyen travma sonrası stres tepkileri gelişebilir.

Şüphelendiren Belirtiler Nelerdir?

- Kaybedilen kişinin korkutucu ölüm şekli ile ilgili düşünceler, imgeler, kabuslar, anılar veya oyun gibi intruziv/girici tepkiler
- Baş ağrısı ,karın ağrısı gibi fiziksel belirtiler, ölen kişinin ölme nedenini anımsatan belirtilerin yaşanması, sinirlilik, odaklanmada zorlanma
- İçer çekilme gibi kaçınma tepkileri; ölümle ilgili üzüntü hissetmiyor gibi davranma; veya kişiyi ya da ölüm şeklini hatırlatan şeylerden, kişi ile ilişkili mekanlar ya da nesnelere, ya da ölümüne neden olan olayları hatırlatan durumlardan kaçınma
- Travmatik ölümle ilişkili olumsuz duygudurum ya da öfke, suçluluk, kendini suçlama, güven kaybı, dünyanın güvensiz olduğu gibi inanışlar
- İrritabilite, öfke, uyuma güçlüğü, konsantrasyonda azalma, ders başarısında düşme, irkilme gibi uyarılabilirlikte artma ile giden durumlar, kendi ya da diğerlerinin güvenliğine dair korkular; yıkıcı ya da risk alma davranışlarında bulunma (örn madde kötüye kullanımı, intihar eylemleri)

Travmatik Yas Süreci fiziksel sağlığı nasıl etkiler?

Travmatik yas süreci çocukların fiziksel sağlığını önemli düzeyde etkiler ve aşağıdakiler ile birlikte kendini gösterebilir:

- Hasta çocuk polikliniklerine başvuracak şiddette somatic belirtilerin ortaya çıkması
- Altta yatan belirlenebilir tıbbi bir nedene bağlı görünmeyen yeni somatic belirtiler
- Ölen kişinin ölüm nedenini anımsatan belirtilerin ortaya çıkması
- Varolan kronik tıbbi durumlarda belirgin kötüleşme (örn diyabet, astım)
- Sürekli kullanılan ilaç rejimine uyumsuzluk ya da uyumda azalma

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır**



- Depresif duygulanım, davranış değişiklikleri veya diğer psikiyatrik belirtiler
- Kendine zarar verme veya intihar ile ilişkili eylemler, madde kötüye kullanımı, veya diğer riskli davranışlar
- Yeme veya uyku davranışlarında değişiklikler

Travmatik Yastan şüphelendiğimiz çocukları nasıl değerlendirelim?

Travmatik yas yaşayan çocuklar çoğu zaman ölümden ya da ölen kişiden konuşmaktan kaçınırlar. Çocuklara travma ile veya yaşamlarında önemli olan herhangi bir kişinin kaybı ile ilgili deneyimlerini direkt olarak sorun. Bu konular hakkında soru sormamak, çocuğun böyle konuları erişkinlerle tartışmanın kabul edilir olmadığına dair bir yanlış anlayış içerisine girmesine neden olabilir. Eğer sorularınız çocuğun var olan belirtilerini kötüleştiriyorsa, bu uzman birinin yardımının gerektiğine dair bir işaret olabilir.

Bu konularda bir konuşma yapıyor iseniz, eşlik eden ebeveynin odadan çıkmasını isteyebilirsiniz; çünkü travmatik yas sürecinde olan çocuklar sıklıkla bakımverenlerine ek bir duygusal sıkıntı yaşatma konusunda hassastırlar ve onları üzmemek adına, ebeveynlerin var olduğu ortamlarda var olan belirtilerini gizleme ya da reddetme eğilimine girebilirler. Travmatik yas sürecini değerlendirmek üzere şunları yapabilirsiniz:

- Size son geldiklerinden beri, çocuğun herhangi bir kayıp ya da travmatik olay yaşayıp yaşamadıklarını rutin biçimde ebeveynlere ve bakımverenlere sorabiliriz.
- Son vizitten bu yana onu üzen ya da korkutan herhangi bir şey olup olmadığını direkt çocuğa sorabiliriz.
- Yakın zamanda bir ölüm olayı yaşamış ya da geçmiş bir ölümlle ilgili yıldönümünün yaklaştığı veya bir hatırlatıcının söz konusu olduğu çocuk ve aileleri kontrole çağırabiliriz.
- Ek travmalar travmatik yas belirtilerini güçlendirebileceği için, önemli bir yakınının ölümüne ek olarak travmatik deneyimleri olan çocuklara özellikle dikkat edebiliriz.
- Çok uzun zaman önce olmuş bile olsa, ölümlere olan uyum sürecini sorgulayabiliriz; çünkü yas tepkileri bazen yaşamın ilerleyen dönemlerinde ya da sonraki gelişimsel basamaklarda yeniden yüzeye çıkabilmektedir.



Travmatik yası olan çocuklara nasıl yardım edebiliriz?

- Onun için önemli bir kişinin travmatik ölümü ardından birçok çocuğun benzer tepkileri deneyimlediği konusunda çocuğa güvence verebiliriz. Desteğin her zaman ulaşılabilir olduğu söylenmeli.
- Geçmiş travmatik deneyimleri veya ölümle ilişkili deneyimleri çocuğa bir şekilde hatırlatabilecek invaziv tıbbi işlemler ya da muayeneler konusunda hassas olabiliriz.
- Kayıp ve ölümü hatırlatması olası olan bazı günlerin etkisinin farkında olabilir (örn anneler günü, babalar günü, bayramlar vs) ve çocuğun randevuları, işlem ile tedavi günlerini travmatik yasin fiziksel sağlığı ve tedavi uyumunu nasıl etkilediğini akılda tutarak uygun biçimde planlayabiliriz.
- Tedaviye uyum sorunlarını direkt çocuk ve bakımvereni ile birlikte ele alabiliriz. Eğer uyum konusunda engeller devam ederse, bir ruh sağlığı uzmanına konsülte edebiliriz.
- Çocukların travmatik yas süreci ile ilgili profesyonel yardım almalarının önemi konusunda bakımverenleri eğitebiliriz.
- Var olan sorunların uygun bir profesyonel destek ile başarılı biçimde tedavi edilebileceği konusunda hem çocuk hem de bakımverenlere güvence verebiliriz.

Hazırlayanlar: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Uzmanı Dr Önder Küçük,

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Uzmanı Dr Handan Özek Erkuran