

Çocuklarda ve gençlerde yas tutma ve yas tepkileri

Yas tutma, yakın olduğumuz birinin kaybına karşı gösterdiğimiz doğal bir tepkidir. Kaybetme hissi, özlem ve ağlama dahil, çocukların yas tepkileri pek çok yönden yetişkinlerinkine benzer, fakat bazı yönlerden farklıdırlar da. Başka şeylerin yanı sıra, bir çocuğun tepkileri yaşına ve gelişim evresine bağlı olacaktır. Örneğin okul öncesi yaşlardaki çocuklar ölümün ne anlama geldiğini anlamakta okul çağındaki çocuklardan çok daha fazla zorlanacaktır.

Tepkiler farklılık gösterecekse de, çocukların özellikle ani bir ölümden hemen sonraki ilk tepkileri çoğu zaman aşağıdakileri kapsayacaktır:

- Şok, bir gerçekdışılık hissi, ret
- Duyarsızlık ve kafa karışıklığı
- Protesto, öfke
- Ağlama, hüznün ve olağan aktivitelere kalınan yerden devam etme arasında hızlı geçişler

Akut aşamanın ardından, kayıplarının sonuçları yavaş yavaş idrak edildiğinde, yaşadıkları şok ve gerçekdışılık hissi hafifleyecek ve başka tepkiler daha belirgin hale gelecektir; örneğin:

- Anksiyete, terk edilme korkusu
- Uyku bozuklukları
- Öfke
- Fiziksel acı
- Artan kırılganlık
- Kayıp, özlem ve mutsuzluk hissi
- Vicdan azabı, suçluluk hissi
- İlgi çekme davranışları
- Odaklanma sorunları ve artan huzursuzluk

Ani, şiddetli bir ölüme şahit olan çocuklar ayrıca ölümün nasıl gerçekleştiği ile ilgili hayaller ve saplantılı düşüncelerle de mücadele edecektir (travmatik yas). Bu, normal yas sürecini karmaşık hale getirebilir ve tepkiler zaman içerisinde azalmazsa, profesyonel destek gerektirir.

Yasa tutan çocuk ve gençler neye ihtiyaç duyar?

Yetişkinlerden ve iyi arkadaşlardan gelen iyi bir destek yas sürecinde önemlidir. Yas tutan çocuk ve gençler şunlara ihtiyaç duyar:

- Güvenli ve sağlam bir çerçeve (günlük hayatın devamlılığının sürdürülmesi dahil)
- Açık bir iletişim (olanlar hakkında spesifik bilgiler dahil)
- Kayıplarını gerçeğe dönüştürmelerinde kendilerine yardım edilmesi (Mümkünse, ölen kişiyi görmelerine, cenaze törenine katılmalarına izin verin)
- Kaybın üstesinden gelmelerinde kendilerine yardım edilmesi (örneğin hisleri toparlamaya, uygun olmayan düşünceleri değiştirmeye yardımcı olun ve neler olduğu konusunda zamanında konuşun)