

Afetlerde Yakınlarını Kaybedenler: Travmatik Yas

Loss of Relatives in Disasters: Traumatic Grief

ib Merve UĞURYOL ÜNAL^a,
ib Esra ENGİN^a

^aEge Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi,
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları
Hemşireliği ABD,
İzmir, Türkiye

Yazışma Adresi/Correspondence:
Merve UĞURYOL ÜNAL
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi,
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları
Hemşireliği ABD,
İzmir, Türkiye
merveuguryol_1990@hotmail.com

ÖZET Afetler tüm toplumları ekonomik, sosyal, psikolojik olarak olumsuz etkileyen, doğa ve insan eliyle meydana gelen, acil müdahale gerektiren durumlardır. Hangi yolla meydana gelmiş olursa olsun, bireyler ve toplumlar üzerinde olumsuz etkiler bırakan olaylardır. Afetlerin meydana getirdiği en olumsuz sonuçlardan biri yaşanan can ve mal kayıplarıdır. Afete doğrudan maruz kalan bireylerin yanı sıra afet sonrası yakınlarını kaybeden kişiler bir takım sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Kayıp sonrası yaşanan yas süreci doğal ve kişi için gerekli olsa da, belirli bir süre sonunda kişiden durumun üstesinden gelmesi beklenir. Ancak kaybin ani, beklenmedik ve trajik bir şekilde gerçekleşmesi, kişinin yaşadığı yas sürecini travmatik hale getirebilmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile karakterize travmatik yas süreci, kişiyi ruhsal açıdan kırılmalı hale getirmektedir. Travmatik yas sürecindeki bireyin işlevselliğinde bozulma, baş etme becerisinde azalma ve depresif belirtiler meydana gelebilir. Bu derlemede, birey ve toplumları savunmasız kılan afetlerden sonra yaşanan travmatik yas süreci ve travmatik yasa yönelik müdahaleler literatür doğrultusunda incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Afetler; ölüm; travmatik yas

ABSTRACT Disasters are situations that negatively affect all societies economically, socially and psychologically, occur by nature and human beings, and require urgent intervention. They are events that have negative effects on individuals and societies, no matter how they occur. One of the most negative consequences of disasters is the loss of life and property. In addition to the individuals directly exposed to the disaster, the people who lost their relatives after the disaster face a number of problems. Although the mourning process after the loss is natural and necessary for the person, after a certain period of time, the person is expected to overcome the situation. However, sudden, unexpected and tragic loss can make the grieving process of the person traumatic. The traumatic grief process, characterized by the symptoms of post-traumatic stress disorder, makes the person psychologically fragile. Deterioration of functionality, decrease in coping skills and depressive symptoms may occur in the traumatic grief process. In this review, the traumatic mourning process after disasters that make individuals and societies vulnerable and interventions for traumatic law are examined in the light of the literature.

Keywords: Disasters; death; traumatic grief

AFET

Dünya Sağlık Örgütü afeti, “günlük yaşamı etkileyen ve toplumun uyum kapasitesini aşan düzeyde acıya neden olan olay” olarak tanımlamıştır.¹ Afet, insanları fiziksel, psikolojik, ekonomik ve sosyal yönden etkileyen, doğa veya insan kaynaklı meydana gelen tüm olaylara verilen addır.² Deprem, heyelan, çığ, su baskını, pandemi gibi olaylar doğa kaynaklı; savaş, yangın, endüstriyel kazalar, nükleer kazalar ise insan kaynaklı afetlere örnektir.³

T.C. İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı 2020 yılı doğa kaynaklı olay istatistikleri verilerine göre; %35.47 ile en fazla deprem, sırasıyla %19.56

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:
Uğuryol Ünal M, Engin E. Afetlerde Yakınlarını Kaybedenler: Travmatik Yas. Keskin G, editör. Afetlerde Ruhsal Sorunlar ve Psikiyatri Hemşireliği Yaklaşımları. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2023. p.28-33.

sel/su baskını, %11.82 heyelan, %1.88 kaya düşmesi, %1.22 çığ, %0.22 obruk ve %29.83 oranla diğer afet türlerinin görüldüğü bildirilmiştir.⁴

Özşahin, Türkiye’de 1970-2012 yılları arasında yaşanmış doğal afetleri bölge bölge değerlendirmek üzerine yaptığı araştırmada, doğa kaynaklı afetlerden deprem, sel/su baskını, don, çığ, kar, fırtına, heyelan, kaya düşmesi, yıldırım, şiddetli yağış, kuraklık ve sis olmak üzere çeşitli türde doğal afetin gerçekleştiğini belirtmiştir. Araştırmada afet olaylarının en sık yaşandığı il Antalya, farklı türde afetlerin en sık görüldüğü il ise Nevşehir olduğu saptanmıştır. Türkiye’de yaşanan doğal afetlerin daha çok iklimsel ve yer kökenleri olduğu belirtilmiştir.

Dünya üzerinde yaşanan ve her yıl yayınlanan doğal afet istatistiklerine göre; 2021 yılında en fazla sel ve fırtınanın yaşandığı ve çok sayıda insanı etkileyen ekonomik kayıpların olduğu belirtilmiştir. Koronavirüs hastalığı-2019 (COVID-19) verileri incelendiğinde ise küresel olarak hem vaka hem de ölüm sayısında düşüş olduğu belirtilmiştir. Afetlerin görülme sıklığı artsa da afetlerde ölenlerin sayısının azalması olumlu bir sonuçtur.⁵ Dünya üzerinde doğal afetlerin en sık rastlandığı bölge Asya’dır. Latin Amerika ve Afrika ara bölgeler olmakla birlikte, Kuzey Amerika, Avrupa ve Avustralya doğal afetlerin en az görüldüğü bölgelerdir.⁵

İster doğa ister insan kaynaklı olsun afetler, bireyleri ve toplumları olumsuz etkileyen, can ve mal kayıplarına neden olan olaylardır.⁶ Afetler, rutin yaşamı bozması, ekonomik yönden zarar oluşturması, zamanının belli olmaması ve sonrasında bireyler üzerinde psikososyal etkiler bırakması nedeniyle müdahale edilmesi gereken bir sorundur.² Bu yönleriyle afetler risk ve tehlike içerir. Birey ve toplumları kırılgan, çaresiz ve savunmasız hale getiren afetler, acil müdahale gerektiren acil durumlar olarak tanımlanabilir.⁷

KAYIPLAR

Türkiye’de farklı yıllarda doğal afetler ve sonuçları üzerine yapılan çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Erzurum-Aşkale’de 2004 yılında meydana gelen iki büyük deprem, pek çok ölüm ve yaralanmaya, binalarda fiziksel hasara ve büyükbaş ve küçükbaş hayvanların telef olmasına neden olmuştur.⁸ 2005 yılında meydana gelen Turhal sel felaketi sonucu bir kişi yaşamını yitirmiş, ulaşımda aksamalar meydana gelmiş, konut ve çeşitli yapılar hasar görmüş, küçük ve büyükbaş hayvanlar telef olmuş, tarım alanları sular altında kalmış ve birçok araçta hasar meydana gelmiştir. Sel felaketi sonucu ekonomik kayıpların yüksek olduğu belirtilmiştir.⁹ Yine 2019 yılında Düzce’de meydana gelen sel

felaketi sonucu can ve mal kayıpları olduğu saptanmıştır.¹⁰ Palandöken, Hınıs ve Horasan ilçelerindeki çığ ve sel oluşumlarına bağlı ölüm oranlarının çok fazla olması, doğal afetlerin sonuçlarının ciddiyetini göstermektedir.¹¹ Türk ve ark. Antonine veba salgınından günümüz pandemisine kadar 165 yılı inceledikleri çalışmalarında, salgınlarda çok sayıda insanın yaşamını yitirdiğini belirtmişlerdir.¹² Doğa kaynaklı oluşan afetler sonucu can ve mal kayıplarının yaşandığı görülmektedir.

Doğa kaynaklı afetlerin sonuçlarının yanında insan eliyle oluşan afetlerin de bir takım sonuçları bulunmaktadır. Savaş, terör saldırıları, kimyasal silahlar, kazalarda teknolojik kaynaklı ve insan eliyle oluşan afetlerdir. Çelik ve ark. 2000-2020 yılları arasında teknolojik afet dağılımları ve etkilediği kişi sayısını inceledikleri araştırmalarında, en fazla ulaşım kazaları (hava, kara, deniz, demir yolu) ve endüstriyel kazalar (yangın, patlama, çökme, maden kazası) sonucu can kayıplarının yaşandığını saptamışlardır.¹³ Doğa kaynaklı da olsa insan kaynaklı da olsa afetler birey ve toplumları olumsuz etkilemektedir.

Karabulut ve Bekler direkt olarak olayı yaşayan kişiler ve bu kişilerin aileleri, afetzedelere yardım götürümler ve afete medya aracılığı ile tanık olan kişileri afetten etkilenen gruplar olarak belirtmiştir.¹⁴ Afet sonrası yaşanan mal kayıpları, ölüm ve yaralanmalar afetin en olumsuz sonuçlarıdır.⁷ Özellikle yaşanan can kayıpları insanlar üzerinde derin izler bırakır. Kayıplar yaşamın ayrılmaz bir parçası olsa da, ani ve trajik şekilde yaşanan kayıplar bireylerin baş etme mekanizmalarını etkisiz kılabilir.¹⁵

Yorulmaz ve Karadeniz, insanlarda, afet sonrası en sık travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon, uyku ve yeme bozukluğu gibi sorunlar görüldüğünü bildirmiştir.² Özkan ve Çetinkaya Kutun da benzer şekilde bireylerin afet sonrasında stres bozukluğu ve yas süreci yaşayabileceklerini belirtmiştir.⁶ Kukuoğlu, afet sonrası bireylerin kaçma-kaçınma davranışları, uyku bozuklukları, çarpık bilişler ve olumsuz inanışlarla karakterize travma sonrası stres bozukluğu ve yas tepkileri gösterebileceklerini belirtmiştir.¹⁵

YAS SÜRECİ

Yas, birey, aile ve toplumun gerçek veya algılanan bir kayıp sonrası gösterilen duygusal, fiziksel, psikolojik, sosyal ve davranışsal tepkileri içeren normal aynı zamanda karmaşık bir süreçtir.¹⁶ Yas süreci bir kişinin kaybı ile ilişkilendirilse de, kişi herhangi bir şeyin kaybı sonucu da yas sürecine girebilir.¹⁵ Yas süreci kişi için zor bir dönem olsa da, bir hastalık değildir.

Freud yas sürecini, kişinin kendisi için önemli olan bir sevgi nesnesini kaybettikten sonra bu süreçle baş etmek durumunda olduğu dönem olarak tanımlamıştır.¹⁷ Freud yas sürecinin patolojik bir sürece dönüşmemesi için, kişinin kaybedilen nesne ile belirli bir süre özdeşleşmesi ve sonrasında libidinal enerjinin başka bir nesneye aktarılması gerektiğini savunmuştur. Libidinal enerji başka bir nesneye aktarılamazsa, kişinin kendi egosunda kalır ve bu durumda gerçeklikten uzaklaştığı psikoz gibi patolojik durumlara neden olabilir.

Her insan yas sürecini farklı deneyimler.¹⁸ Yasa gösterilen tepkiler farklı olsa da öfke, acı, ıstırap, rahatlama, çaresizlik, ümitsizlik bu süreçte ortak yaşanan durumlardır.^{16,19} Yaşanan bu duygu ve durumlar kişi için zaman zaman zor olabilir ancak sürecin sağlıklı şekilde tamamlanması için yararlı ve gereklidir.

Kübler-Ross yas sürecinin inkar ve yalnızlaşma, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olmak üzere beş evreden oluştuğunu belirtmiştir. Yas süreci dinamiktir ve kişi bu beş evre arasında geçişler yaşayabilir.²⁰ Bowlby ise, yas sürecini dört evrede tanımlamıştır.²¹ Bu evreler sırasıyla; ani bir öfke patlamasıyla meydana gelen tepkisizlik hali, ölen kişi ile ilgili aylarca süren araştırmalar, dezorganizasyon ve ümitsizlik, yeniden yapılanma ve yasin tamamlanmasıdır. Her ikisinde de ortak olan yasin tamamlanabilmesi için kişinin bazı evrelerden geçmesi gerektiğidir. Her insan yasin evrelerini aynı sırada ve aynı zamanda deneyimlemez. Bu süreç kişiden kişiye değişmekle birlikte, literatürde yas sürecinin ortalama altı ay ile iki yıl arasında sürdüğü bildirilmiştir. Yasin bu süreyi aşması durumunda kişi psikopatolojik açıdan risk altındadır.¹⁸

Bildik'in aktardığı üzere Worden yasin farklı evreleri olduğunu belirtmesinin yanında, kayıp sonrasında kişinin yas sürecini tamamlamasında gerçekleştirmesi gereken dört aşamanın bulunduğunu ileri sürmüştür.¹⁶ İlk aşama olan kabul aşamasında, kişinin ölümün ile tam anlamıyla yüzleşmesi ve kaybın gerçekliğini kabul etmesi beklenir. Diğer aşamada kişinin kayıp sonrası yaşadığı acıyı paylaşması ve acıyı kabullenmesi beklenir. Kişi duygularını bastırır ve doğru şekilde ifade etmezse psikopatolojik açıdan risk altına girer. Üçüncü aşamada kişiden kaybedilen kişinin olmadığı yaşama uyum sağlaması beklenmektedir. Son aşamada ise kişinin kayıp ile bir bağ kurması ve kurulan bağ ile yaşamına devam etmesi beklenir.

Yas süreci, kişileri fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak etkiler. Kişiler bu süreçte fizyolojik olarak, iştahta artma ya da azalma, halsizlik, uykusuzluk ya da aşırı uyuma, cinsel istekte azalma, bedensel belirtiler; bilişsel olarak inkar, sürekli olarak olayı düşünme, ölümün

önlenebilir olduğu düşüncesi, çaresizlik, umutsuzluk, algısal ve düşünce süreçlerinde bozulma; duygusal olarak öfke, suçluluk, yalnızlık, mutsuzluk ve davranışsal olarak içe kapanma, ağlama gibi tepkiler gösterebilir.^{15,16} Literatürde, kişiyi fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak pek çok yönden etkileyen yasin farklı türleri tanımlanmıştır.

TRAVMATİK YAS

Literatürde yasin, travmatik yas, komplike yas, patolojik yas, karmaşık yas, çözülmemiş yas ve kronik yas gibi bir çok çeşidi olduğunu belirtilmiştir.¹⁵

Yaşanan ani ve trajik can kayıpları, travmatize olmuş kişilerin yas sürecini etkilemektedir. Sevilen bir kişinin ani ve trajik şekilde ölümü sonucu kişinin yaşadığı süreç travmatik yas olarak tanımlanır.²² Özellikle doğal afetler (deprem, sel, yangın, heyelan), kazalar, terör, aile içi yaşanan şiddet sonrası bireylerin yaşadığı kayıplar travmatik yasin tetikleyicileri arasındadır.¹⁵

Travmatik yas yaşayan birey, hem travma sonrası stres belirtileri hem de yas süreci ile mücadele etmektedir.²³ Bu durumda bireyin işlevselliğinin bozulmasını tetiklemektedir. Bu nedenle beklenmedik ve ani ölümlerle karşılaşan birey ve ailelerin travmatik yas sorunu yaşama riskleri göz önünde bulundurulmalıdır.²³

Bildik, kişinin uyumsuz davranış örüntülerini uzun süre ve yoğun şekilde yaşamasını komplike yas olarak tanımlamıştır.¹⁶ Bildik, komplike yasta kişinin daha önceki kayıpları, çözülmemiş yas süreçleri ve çoklu kayıpların önemli olduğunu vurgulamıştır.¹⁶ Afet sonrası yaşanan çoklu kayıplar düşünüldüğünde kişiler komplike yas açısından da risk altındadır.

Travmatik, komplike, uzun süreli yas travma sonrası stres bozukluğu ile yakından ilişkili olup, DSM 5 tanı kriterleri kapsamında "Örseleme Sonrası Gerginlik (Travma Sonrası Stres) Bozukluğu" tanı kriterleri altında incelenebilir. Bu tanı kriterleri kapsamında da belirtildiği gibi afetlerde yakınlarını kaybeden bireyler; başkalarının başına gelen olayları doğrudan görme, bir aile yakınının başına örseleyici olaylar geldiğini öğrenme, aile bireyinin gerçek ölümünün kaza sonucu meydana gelmiş olması, örseleyici olayın hoş olmayan ayrıntılarına sürekli olarak maruz kalma, kaçma kaçınma davranışları, uzun süren olumsuz duygusal durum, öfke patlamaları, her an tetikte olma, abartılı irkilme tepkileri gibi pek çok ölçütü karşılamaktadır.

DSM V'te yas ile ilgili olarak daha çok araştırılması gereken durumlar bölümünde "persistent complex berea-

vement syndrome” yer almaktadır.²⁴ Yas ile ilgili bir tanı ilk defa DSM tanı kitabında yer almıştır.

Sezgin ve ark. birinci derece yakınını ani ve travmatik şekilde kaybeden bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, bireylerin psikiyatri polikliniğine en fazla travmatik yas tanısı ile başvurduklarını saptamıştır.²⁵ Araştırmada kayıpların çocuk, eş, anne ve baba kaybı olduğu; ölüm biçiminin ani hastalık, intihar, trafik kazası, doğal afet ve cinayet olduğu; tekil ve çoğul kayıplar olduğu bulunmuştur.

Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, Türkiye'nin bir ilinde yaşanan heyelan sonrası yakınlarını kaybeden kişilerin yaşadıkları süreci değerlendirmiştir.²² Selde yakınlarını kaybeden üç olguda da depresif belirtiler ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin olduğunu saptamışlardır. Daha önceden psikiyatri başvuruları ve ailede psikiyatrik tanı öyküsü bulunmayan olguların, afet sonrası psikiyatrik tedavi almaya başladıkları bildirilmiştir.

Ölüm biçimi, ani ve beklenmedik oluşu, kayıp ile yakınlık derecesi, ölümün engellenebilir olduğu düşüncesi, daha önceki kayıplar travmatik yas için risk faktörlerindedir.²²

Eisma ve ark.nın depremden sağ kurtulanların bir yıl sonunda yas ve travma sonrası stres belirtileri yönünden inceledikleri çalışmada, kadın olmanın, çocuğunu veya eşini kaybetmenin, yaralanmanın, yaralı bir aile üyesinin olmasının yas için risk faktörü oluşturduğunu bulmuşlardır.²⁶ Güney Kore’de meydana gelen feribot felaketinden yirmi ay sonra hayatta kalan öğrencilerin komplike yas belirtilerini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada öğrencilerin komplike yas açısından değerlendirildiği çalışmada öğrencilerin dörtte birinde komplike yas tepkileri yaşadığı bulunmuştur.²⁷

Dünyayı ve Türkiye’yi etkileyen pandemi sonrasında COVID-19 nedeni ile gerçekleşen ölümlerin, kaybedilen kişinin yakınlarında, uzun süreli yas bozukluğu gelişme riskinin artmasına neden olduğu belirlenmiştir.²⁸ Djelantik ve ark. araştırmalarında ve klinisyenler için COVID-19 pandemisi sonrası uzamış yas bozukluğuna yönelik altı aşamadan oluşan temalar belirlemişler ve iyileşme sürecinde bu aşamaların bakıma dahil edilmesini önermişlerdir.²⁸ Bu aşamalar: 1) uzamış yas bozukluğunda uyum süreci, 2) tarama araçları ve müdahaleler, 3) farmakoterapi, 4) yaşlılara özel bakım, 5) çocuk ve ergenlere özel bakım, 6) uzun süreli yas anlamada nedensel bir bakış açısından, oluşmaktadır.²⁸ Afet sonrası yaşanan travmatik yas sürecinde bireylerin psikolojik iyi oluşlarına yönelik müdahaleler önem taşımaktadır.

TRAVMATİK YASA YÖNELİK PSİKOSOSYAL MÜDAHALELER

Afet sonrasında huzursuzluk, ayrılık kaygısı, suçluluk, olayın tekrarlanmasından korkma, içe kapanıklık ve yas davranışları gibi psikolojik tepkiler görülebilir. Özellikle travmatik yas süreci travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi psikiyatrik bozukluklar ile yakından ilişkilidir.²⁹ Bireylere yönelik gerekli psikolojik destek sağlanmadığında, bireyler psikopatoloji açısından risk altında kalmaktadır.¹⁵ Yapılan araştırmalarda afetlerden sonra kişilerin psikolojik olarak taranması ve yas sürecindeki bireylere uygun psikolojik tedavinin sağlanmasını önerilmiştir.²⁷

Yas sürecinin çözümlenmesinde bireysel müdahalelerin yanı sıra, ailevi ve toplumsal müdahalelerin tercih edilmesi gereklidir. Ancak afetler meydana gelmeden toplum tarafından yapılan hazırlıkların önemi unutulmamalıdır. Olay gerçekleştikten sonra etkili müdahalede bulunabilmek için olayla ilgili hazırlıklı olmak gerekir. Aynı zamanda her yaş grubundaki bireyin psikolojik ilk yardım ile ilgili bilgi sahibi olması önemlidir.³⁰ Kukuoğlu, afet sonrası yaşanan kayıplar ve travmalar hakkında bilgi vermek, psikolojik ilk yardım sürecinden destek alabilmek, travmaların nasıl geliştiği ve yas olgusunun nasıl oluştuğu konusunda önleyici bir ruh sağlığı hizmeti sunmak amacıyla uzmanlara ve eğitimcilere yönelik örnek bir psikolojik destek eğitimi programı hazırlamışlardır.¹⁵ Sekiz oturumdan oluşan programda, (1) grubu oluşturmak, afetler ve sonuçları hakkında bilgi vermek, (2) grupta güven ortamı oluşturmak ve afet sonrası olası sonuçları anlamak, (3) afet sonrası yaşanabilecek kriz durumlarını ve çözüm yollarının nasıl geliştirileceğini öğrenmek, (4) kriz yönetimini sağlamak ve kriz sonrası davranış yönetimini öğrenmek, (5) afet sonrası oluşabilecek travmalar hakkında ve travmalara yönelik psikolojik ilk yardım hakkında bilgi sahibi olmak, (6) afet sonrası oluşabilecek kayıplar ve yas olgusu ile ilgili bilgi sahibi olmak, (7) afet sonrası yakınını kaybeden ve yas süreci yaşayan kişinin tepkilerini öğrenmek ve empatik yaklaşım hakkında bilgi sahibi olmak, (8) afet sonrası yaşanan travma sonrası stres bozukluğu, tedirginlik hali, uyum sorunları ile ilgili bilgi sahibi olmak ve yeniden yaşama bağlanma davranışı geliştirmek amaçlanmıştır.

Literatürde travmatik yas sürecine müdahalede çeşitli yaklaşımlar sunulmuştur. Travmatik yasa müdahalede, yaş gruplarına göre müdahalelerin yapılması önem taşımaktadır. Çocuk ve ergenlerin yaşadıkları travmatik yas sürecine müdahalede yazma, hikaye anlatma, çizim, anma, ritüelleştirme gibi yaratıcı müdahaleler, bilişsel davranışçı terapi modelleri kullanılmaktadır.^{31,32} Brown ve ark. yaptıkları bir

meta-analiz çalışması sonuçlarında, insan kaynaklı meydana gelen doğal afetlerden sonra çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal müdahalelerden Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), EMDR, çocuklar için öyküsel terapiler ve grup temelli müdahalelerin etkili olduğu saptanmıştır.³¹

Cohen ve ark. çocukların yaşadığı travmatik yas sürecinde, çocuk ve ebeveyn odaklı bilişsel davranışçı terapisinin etkinliğini incelemek amacıyla yürüttükleri bir başka araştırmada, 16 haftalık bir müdahale sonrasında çocukların travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete ve davranış problemlerinde olumlu yönde önemli gelişmeler olduğunu bulmuşlardır.³³

Literatürde travma sonrası stres bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi (BDT), göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR), kabul ve kararlılık terapisi gibi psikoterapi müdahalelerinin uygulandığı ve etkili bulunduğu bildirilmektedir.³⁴⁻³⁶

Smid ve ark. travmatik yas yaşayan kişiler için geliştirdikleri bilgi ve motivasyon, yas ile yüzleşme, anı ve yazma ödevleri, anlam bulma ve veda ritüeli bileşenlerinden oluşan kısa süreli elektik psikoterapisinin beklenmedik ve çoğul kayıp yaşayan kişilerde uygulanabileceğini önermişlerdir.³⁷ Kalantari ve ark. 12-18 yaş arası savaş mağduru ve travmatik yas sürecindeki ergenler üzerinde, yazının travmatik yas üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada, “iyileşme için yazma”nın etkili bir grup müdahalesi olduğunu bulmuşlardır.³⁸

2004 yılında Sri Lanka’da meydana gelen tsunami felaketi sonrası hayatta kalanların tepkileri ve bu durumla nasıl başa çıktıklarının niteliksel olarak incelendiği bir araştırmada; hayatta kalanlar için iyileşmeyi kolaylaştıran ve duygusal iyilik halinin sürmesinde destekleyici ağların, dini inanç ve uygulamaların ve kültürel geleneklerin önemli olduğunu vurgulamıştır.³⁹

Prigerson ve ark. hasta olan eşini kaybeden bir kadının yaşadığı travmatik yas sürecine müdahalede kombine tedavi uygulamışlar, psikofarmakolojik tedavinin yanında olgunun yaşadığı kaygılı bağlanma ve öz denetim eksiklikleri üzerine yönelik görüşmeler yapmışlardır.⁴⁰

Williams ve ark. araç kazası, intihar ve cinayetten kurtulan 23 kişiye yönelik geliştirdikleri modüler tedavi yaklaşımı üzerine gerçekleştirdikleri niteliksel araştırmada, hayatta kalanların modüler tedavi yaklaşımına olumlu bakışlarını ve yasa yönelik kaygılarını gidermede etkili olabileceğini saptamışlardır.⁴¹

Arcı Özcan ve Kaya, travmatik yas sorununa yönelik haftada bir 90 dakika olmak üzere sekiz oturumdan oluşan “travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programı”

oluşturmuşlardır.²³ Travma ve Yas Modülünden oluşan programda, travmatik yas sorunu yaşayan bireylerin travmatik yas düzeylerini azaltmaya ve aile dayanıklılığını arttırmaya yönelik bir psikolojik müdahale programı oluşturmayı amaçlamışlardır.

Çin’deki afet ve acil durumlar sonrası yapılan müdahalelerin sistematik olarak incelendiği bir çalışmada, müdahale türleri arasında kademeli bakım müdahale modelleri, bireysel yapılandırılmış psikoterapi ve farmakoterapi, ruh sağlığı eğitimi, psikolojik danışmanlık, devlet temelli politika müdahalelerinin yer aldığı belirtilmiştir.⁴²

Kızıltan ve Ulusoy, 2001-2021 yılları arasında yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarını inceledikleri çalışmada, bilişsel davranışçı terapi, grupla psikolojik danışma, sanat terapisi, oyun terapisi, aile terapisi ve müzik terapisi gibi yaklaşımların kullanıldığını belirtmişlerdir.⁴³ Araştırmaların çocuk-ergenlerde ve genç-orta yetişkinlerde yapıldığı, en az çalışılan grubun yaşlı bireyler olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmalarda müdahalelerin çoğunlukla grup uygulamalarına yönelik olduğu bulunmuştur.

Literatürde de belirtildiği gibi yas sürecine yönelik çeşitli müdahaleler bulunmaktadır. Bireylerin bu süreçteki gereksinimleri doğrultusunda bireysel ve/veya toplumsal müdahalelerin etkili olacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

İnsan eliyle ya da doğa kaynaklı da olsa afetler her daim yaşanabilecek, bireyleri ve toplumları etkileyen olaylardır. Afet sonrası yaşanan can ve mal kayıpları insanlar üzerinde çoğu zaman yıkıcı etkiler bırakır. Bu etkiler fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal etkiler olabilir. Afetlerde yakınlarını kaybedenler ruhsal olarak zorlandıkları bir dönemden geçebilir. Özellikle ani ve beklenmedik şekilde gerçekleşen bir kayıp, kişinin yas sürecini etkiler. Kişinin travmatik yas sürecindeki tepkileri işlevselliğinde bozulmalara neden olacağından uygun ve etkili müdahalelerin yapılması gerekir. Yalnızca bireye yönelik değil, aileye ve topluma yönelik yapılacak müdahalelerin önem ve gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Travmatik yasin çözülmesinde gerek farmakolojik gerek psikososyal müdahalelerin etkisi göz ardı edilmemelidir. Özellikle anlam kaybının yoğun yaşandığı travmatik yas sürecinde varoluşçu müdahale yaklaşımlarının bilinmesi ve uygulanması, psikiyatrist, psikiyatri hemşiresi, psikolog, sosyal hizmet uzmanı gibi multidisipliner ekipler tarafından müdahalelerin gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda afetlerin yoğun olarak görüldüğü bölgelerde uzman kişilerin istihdamının artırılmasına yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- World Health Organization. [Internet]. Disasters. 2023 [cited: 15 Ocak 2023]. Available from: <https://www.who.int/>
- Yorulmaz DS, Karadeniz H. Afetlerin mental sağlığa etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*. 2021;7(2):392-8.
- Özşahin E. Türkiye'de Yaşanmış (1970-2012) doğal afetler üzerine bir değerlendirme. 2. Türkiye Deprem Mühendisliği ve Sismoloji Konferansı; 2013 25-27 Eylül; MKÜ, Hatay.
- AFAD. [Internet]. T.C. İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. Afet İstatistikleri. 2020 [Erişim Tarihi: 15 Ocak 2023]. Erişim Linki: <https://www.afad.gov.tr/afet-istatistikleri>
- Natural Disaster Data Book 2021 (An Analytical overview). [Internet]. 2022 [cited: 15 Ocak 2023]. Available from: <https://reliefweb.int/report/world/natural-disaster-data-book-2021-analytical-overview>
- Özkan B, Çetinkaya Kutun F. Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. 2021;8(3):249-56.
- Altun F. Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*. 2018;2(1):1-15.
- Çakır Z, Sarıtaş A, Aslan Ş, Uzkeser M, Sarıkaya S. Erzurum-Aşkale depremi ve sonuçları. *The Eurasian Journal of Medicine*. 2006;38:81-4.
- Zeybek Hİ. 2-3 Mart 2005 Turhal sel afeti ve sonuçları. *Eastern Geographical Review*. 2009;21:233-48.
- Bayraktar H, Sahtıyancı E. 17-18 Temmuz 2019 Akçakoca ve Cumayeri (Düzce) sel felaketi sonuçları ve müdahale çalışmaları. *Dirençlilik Dergisi*. 2020;4(2):239-55.
- Anadolu Kılıç NC. Erzurum İli doğa olayları profili ve deprem tehlikesi. *Afet ve Risk Dergisi*. 2021;4(1):61-83.
- Türk A, Ak Bingül B, Ak R. Tarihsel süreçte yaşanan pandemilerin ekonomik ve sosyal etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020;19:612-32.
- Çelik İH, Usta G, Yılmaz G, Yakupoğlu M. Türkiye'de yaşanan teknolojik afetler (2000-2020) üzerine bir değerlendirme. *AÇÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020;6(2):49-57.
- Karabulut D, Bekler T. Doğal afetlerin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*. 2019;5(2):368-76.
- Kukoğlu A. Doğal afetler sonrası yaşanan travmalar ve örnek bir psikoeğitim programı. *Afet ve Risk Dergisi*. 2018;1(1):39-52.
- Bildik T. Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*. 2013;52(4):223-9.
- Freud S, ed. Uslu L, çeviri editörü. *Yas ve Melankoli*. 4. Baskı. İzmir: Cem Yayınevi; 2021.
- Çolak GV, Hocaoğlu Ç. Kayıp ve yas: bir gözden geçirme. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry&Psychology*. 2021;3(1):56-62.
- Aşçıoğlu Önal A, Yalçın İ. A review on handling grief process in group counseling. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2019;9(55):1013-51.
- Kübler-Ross E, ed. Uşşaklı E, çeviri editörü. *Ölüm ve Ölme Üzerine*. 1. Baskı. Ankara: A.P.R.I.L. Yayıncılık; 2010.
- Bowlby J. Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*. 1960;15:9-52.
- Helvacı Çelik FG, Hocaoğlu Ç. Rize'de heyelan sonrası "travmatik yas": üç olgunun sunumu. *Klinik Psikiyatri*. 2015;18:130-6.
- Arıcı Özcan N, Kaya M. *Travmatik Yas Sorununda Aile Dayanıklılığı Programı Uygulama El Kitabı*. 4. Baskı. Ankara: Pegem Akademi; 2021.
- Koroğlu E, çeviri editörü. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı DSM-5*. 5. Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2013.
- Sezgin U, Yüksel Ş, Topçu Z, Genç Dişçigil A. Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar? *Klinik Psikiyatri*. 2004;7:167-75.
- Eisma MC, Lenferink LIM, Chow AYM, Chan CL, Li J. Complicated grief and post-traumatic stress symptom profiles in bereaved earthquake survivors: a latent class analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019;10:1-12.
- Lee SH, Nam HS, Kim HB, Kim EJ, Noh JW, Chae JH. Factors associated with complicated grief in students who survived the sewol ferry disaster in South Korea. *Psychiatry Investig*. 2018;15(3):254-60.
- Djelantik AMJ, Bui E, O'Connor M, Rosner R, Robinaugh DJ, Simon NM, et al. Traumatic grief research and care in the aftermath of the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021;12(1):1-11.
- Oflaz F. Afetler ve psikiyatri hemşireliği. *Türkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*. 2016a;2(2):24-35.
- Demircioğlu M, Şeker Z, Aker AT. Psikolojik ilk yardım: amaçları, uygulanışı, hassas gruplar ve uyulması gereken etik kurallar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2019;11(3):351-62.
- Brown RC, Witt A, Fegert JM, Keller F, Rassenhofer M, Plener PL. Psychosocial interventions for children and adolescents after man-made and natural disasters: a meta-analysis and systematic review. *Psychological Medicine*. 2017;47:1893-905.
- Edgar-Bailey M, Kress VE. Resolving child and adolescent traumatic grief: creative techniques and interventions. *Journal of Creativity in Mental Health*. 2010;5:158-76.
- Cohen JA, Mannarino AP, Knudsen K. Treating childhood traumatic grief: a pilot study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2004;43(10):1225-33.
- Merdan-Yıldız ED, Kumpasoğlu GB, Eltan S, Tutarel-Kışlak Ş. Çocuk ve ergenlerde EMDR: travma sonrası stres bozukluğu tedavisindeki etkinliği üzerine bir derleme. *Klinik Psikoloji Dergisi (KPD)*. 2021;5(2):213-28.
- Oflaz F. Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) ve psikiyatri hemşireliği. *Türkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*. 2016b;2(3):60-6.
- Yavuz KF, Karatepe HT. Travma sonrası stres bozukluğunun psikoterapisi. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*. 2015;8(1):44-52.
- Smid GE, Kleber RJ, de la Rie SM, Bos JBA, Gersons BPR, Boelen PA. Brief eclectic psychotherapy for traumatic grief (bep-tg): toward integrated treatment of symptoms related to traumatic loss. *European Journal of Psychotraumatology*. 2015;6:1-11.
- Kalantari M, Yule W, Dyregrov A, Neshatdoost H, Ahmadi SJ. Efficacy of writing for recovery on traumatic grief symptoms of Afghani refugee bereaved adolescents: a randomized control trial. *OMEGA*. 2012;65(2):139-50.
- Ekanayake S, Prince M, Sumathipala A, Siribaddana S, Morgan C. "We lost all we had in a second": coping with grief and loss after a natural disaster. *World Psychiatry*. 2013;12:69-75.
- Prigerson HG, Shear MK, Frank E, Beery LC, Silberman R, Prigerson J, Reynolds CF. Traumatic grief: a case of loss-induced trauma. *Clinical Case Conference*. 1997;154(7):1003-9.
- Williams JL, Rheingold AA, McNallan LJ, Knowlton AW. Survivors' perspectives on a modular approach to traumatic grief treatment. *Death Studies*. 2018;42(3):155-63.
- Li G, Shi W, Gao X, Shi X, Feng X, Liang D, Et al. Mental health and psychosocial interventions to limit the adverse psychological effects of disasters and emergencies in China: A scoping review. *The Lancet Regional Health-Western Pacific*. 2022;1:26.
- Kızıltan E, Ulusoy Y. Yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarının doküman analizi ile incelenmesi. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*. 2022;4(1):146-63.