



Gençlerin Yasla Başına Çıkmalarına Yardım Etme

Her şey göz önünde bulundurulduğunda çoğu insan, değişimin gelişim için teşvik edici olduğunu ve kayıpların, değişimin getirebileceği fırsatlarla fazlasıyla dengelendiğini görür.



Travmatik olay tam olarak nedir?

Yasla başa çıkmak, neredeyse herkesin zaman zaman yüzleşmek zorunda kaldığı karmaşık bir konudur. Zaten fiziksel ve duygusal gelişimleri nedeniyle kafa karıştırıcı ve zorlu bir dönemden geçen ergenlik çağındaki çocuklar için yasla başa çıkmak özellikle zor olabilir.

Öncelikle yas nedir? Sevdiğimiz birini veya bir şeyi kaybettiğimizde hissettiğimiz acı ve üzüntüdür. Yas bizi korkmuş, üzgün, kızgın, kafası karışmış, meraklı, yorgun ve hatta rahatlamış hissettirebilir.

Tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi, bir genç için yas, yaşadığı kayba karşı verilen normal ve anlaşılır bir tepkidir. Ve yine, tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi, gençlerde de yas bireye özgüdür. Herkes kendince, kendi nedenleriyle, kendine has bir süreyle yas tutar.



Mağduriyet yaşayan çocuklara yardım etmenin yolları:

Tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi, bir genç için yas, yaşadığı kayba karşı verilen normal ve anlaşılır bir tepkidir. Ve yine, tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi, gençlerde de yas bireye özgüdür. Herkes kendince, kendi nedenleriyle, kendine has bir süreyle yas tutar.

Genellikle yası bize yakın birinin ölümüyle ilişkilendiririz, ancak neredeyse her türlü kayıp yasa neden olabilir:

- Evcil hayvan kaybı.
- Başka bir şehre taşınan bir arkadaş.
- Baba evinden taşınan bir kardeş.
- Baba evini satıp taşınmak.

Bu örnekler, sevilen birinin ölümü kadar şiddetli ve trajik görünmeyebilir, ancak bir genç için bunlar neredeyse eşit derecede yıkıcı ve travmatik olabilir.

Bir kayıptan sonra gençler, Elisabeth Kübler-Ross ve David Kessler tarafından özetlendiği gibi, muhtemelen beş aşamalı bir yas sürecinden geçerler.

İnkâr... gerçekten olduğuna inanmayı reddetme.

Öfke... birine veya bir şeye kızma/suçlama ihtiyacı.

Pazarlık... “keşkeler” dizisi veya

“Farz edelim...” düşünceleri.

Depresyon... hiç bitmeyecekmiş gibi görünen yoğun üzüntü.

Kabul... bu “iyi hissetmek” değildir, sonunda durumun gerçekliğiyle yüzleşmektir.



Ama yas sürecinden geçen bir gence gerçekten nasıl yardım edebilirsiniz?

Bu basit adımlar, yolculuklarını biraz daha sorunsuz hale getirmeye yardımcı olabilir:

- Yas tutmanın ve hem duygusal hem de fiziksel hislerini ifade etmenin sorun olmadığı konusunda onlara güvence verin. Yas, kaçınılması veya utanılması gereken bir şey değildir. Gençlerin bunun farkına varmalarına yardımcı olmak, onları yasa verdikleri tepkilerini belirleme ve bunlarla başa çıkma konusunda güçlendirebilir.
- İyi bir dinleyici olun. Her ne kadar kendi içine kapansalar da, çocuğunuzun gerçekten konuşmak istediği zamanlar olabilir. Olabildiğince “yanlarında” olmaya çalışın. Bırakın mutlu oldukları sürece konuşsunlar.
- Onlara karşı sabırlı olun. Yas sürecinin ne kadar süreceğini kimse bilemez. Yasın bir takvimi yoktur. “Şimdiye kadar üstesinden gelmeleri gerekirdi” baskısı olmadan doğal akışına bırakın. Yas tutma süreci bazı öngörülemeyen davranış ve duyguları gün yüzüne çıkarabilir. Davranış yıkıcı olmadığı sürece, olabildiğince destekleyici olun, eleştirel olmayın. Davranışları yıkıcı hale gelirse, onlarla konuşun ve nazıkçe onları daha olumlu bir yola yönlendirmeye çalışın. Gerekirse, profesyonel yardım alınması tavsiye edilebilir.
- Doğum günleri, yıldönümleri, tatiller, mezuniyet balosu, mezuniyet, vb. gibi belirli tarihlerin veya etkinliklerin kederlerini yoğunlaştıracak tetikleyici görevi görebileceğinin farkında olun. Kendinizi o günlerin getirebileceği yoğunlaşan duygulara hazırlayın.
- Her şeye hazır olun! Çocuğunuzun kendine özgü bir şekilde yas tutmasına izin verin, ancak ruh halinin ve/veya davranışlarının günden güne ve hatta muhtemelen saatten saate değişebileceği gerçeğine hazırlıklı olun!

İletişim, sabır ve anlayış, bir gence şimdiye kadar yaşadıkları ilk büyük aksilikleri atlatabilmeleri için yardım etmenin anahtarlarıdır. Neler yaşadıklarını ne kadar çok anlarsanız, onlara ihtiyaç duydukları rahatlığı ve desteği o kadar fazla sunabilirsiniz.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD’de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC