

Üzüntü ve Kayıp

Topic No.3: Grief and Loss - Turkish

Çeşitli nedenlerden dolayı her çocuk ve genç kendilerine sevgi ve güven veren ana ve babaya sahip olmayabilir. NSW eyaletinde birçok aile artan sayıda ayrılma ve boşanmaların neden olduğu ciddi psikolojik ve ekonomik sarsıntılar yaşıyor. Aileler ayrıca hastalık veya bir aile üyesinin ölümü veya yeni bir ülkeye göç edişin yarattığı kayıplardan da etkileniyorlar. Özellikle çocuklarda üzüntü ve keder, göçmenlik ve sığınmacılık deneyimine bağlı olarak ana baba, dede nene, kardeş ve diğer aile üyelerinden birinden ayrılmaktan kaynaklanabilir. Hatta bazen sevilen bir hayvanın ölmesi, bir arkadaşın taşınması çocuklar ve gençlerde belirgin bir bunalıma yolaçabilir.

Evden taşınmak da çocuk ve gençler için rahatsızlık verici olabilir. Tanıdık yer ve kişileri yitirmek, okul değiştirmek ve yeni arkadaşlar edinmek onlara oldukça sıkıntılı gelebilir.

Ana babanın ayrılmasıyla ne gibi sorunlar ortaya çıkar?

Ayrılık ana baba ve çocuklar için farklı sonuçlar doğurabilir, çocuk ve gençlerde belirsizlik ve şaşkınlığa yolaçabilir. Kendilerini bu ayrılıktan ve anne-babayı yeniden biraraya getirmekten sorumlu sayabilirler. Ayrılmış olsanız bile onların ana ve babası olduğunuzu belirtin.

Ana babanın çocuk ve gençlerde dikkate alması gereken belirtiler neler olabilir?

Çocuk ve gençler genellikle acı ve üzüntülerini açığa vurmazlar. Bunu atlatmış gibi görünebilirler ve daha sonra bu durum aniden açığa çıkabilir.

Onların bu durumla başetme yöntemlerinden bazıları şunlardır:

- Yaşlarından daha çocukca davranmak. Bu, herşeyin onlara biraz fazla geldiğini, güçlenene dek daha çok ilgi istediklerini gösterebilir.
- Üzüntülerinin ortaya çıkmaması için okulda ve evde daha fazla başarılı olmaya çalışabilirler.
- Okulda dersler üzerine yoğunlaşmamak ve duygularının etkisinde kalmak durumu ortaya çıkabilir.
- Ana baba, kardeşi savunmaya girişmek. Korunmasız birine sahip çıkmaya çalışmak.
- Bazıları ana babaya, kardeşe, oyuncaklarına ve oyun oynarken öfke ve düşmanlık gösterebilir.

Ailedeki bir kayıp çocukların kendilerini güvensiz ve korunmasız hissetmelerine yolaçarmı?

Ana okuluna giden çocuklar ölümü, televizyon çizgi film karakterleri gibi, geçici ve geriye dönümlü olarak görür. Beş'le dokuz yaş arasında daha olgun düşünmeye başlarlar ancak onların veya tanıdıklarının başına gelebileceğine inanamazlar.

Aileden birinin ölümü çocukta şok ve karmaşa yaratırken, yetişkinler ise kendi içinde buldukları durum nedeniyle çocukların duygusal ve fiziksel gereksinimlerini karşılamakta zorlanabilirler.

Bir uzman yardımı ailenin bu durumdan rahata çıkmasına yol gösterebilir.

Ana baba nasıl yardımcı olabilir?

- Sevdiklerini ve her zaman onların yanında olduğunuzu belirtin.
- Bu durumun onların hatası olmadığını belirtin.
- Onların sorularını yalın dürüstce yanıtlayın, olanaklar elverdikçe onları etkileyecek kararlar alırken onları da tartışmaya katın.
- Davranışlarına karşı hoşgörülü olun.
- Ne hissettiklerini bulmaya çalışın. Bırakın ağlasınlar, konuşsunlar ve öfkelerini güvenli yoldan dışa vursunlar.
- Eğer size açılmıyorlarsa onları güvendikleri biriyle konuşmaya yönlendirin.
- Okul, arkadaş, ev hayvanları, değerli eşyalarını alıstıkları gibi muhafaza edin.
- Duygularınızı açığa vurmaya çalışın. Çocuklarınıza sorunların üstesinden gelmeye çalıştığınızı göstermek onlara yardımcı olacaktır.
- Okul yöneticilerine veya öğretmene durumu anlatabilirsiniz.

Zor durumlarda ailenin destek araması doğru bir düşüncemidir?

Acılı dönemlerin duygularını aşmak ve değişimlere uymak için herkesin belirli bir zamana gereksinimi vardır. Çocuklar ve gençler sizleri üzmemek veya kızdırmaktan çekindikleri için neler hissettiklerini size söylemek istemeyebilirler. Kendi duygularınızın oldukça yoğun olması sonucu çocukların gereksinimleriyle başedebilecek durumda olduğunuzu farkedemeyebilirsiniz.

Ailede birinin ölümü durumunda hatırlanması gereken noktalar nelerdir?

Cenaze törenleri aynı zamanda sevdiklerinizi ahirete ve bir anlamda sonsuzluğa uğurlamak için size bir imkan anlamına da gelebilir. Çocukların da buna katılması düşünülebilir. Ancak, çocuklar istemiyorlarsa onları zorlamayın.

Bunun yerine onların kendilerince, örneğin dua etmek gibi, hayata veda eden kisten ayrılmalarına yardımcı olabilirsiniz.

Çocuklarınızla mümkün olduğu kadar birlikte zaman geçirerek onların duygularını açığa vurmalarına yardım edin.

Kızgınlık, yakın birisinin yitimine karşı doğal bir tepki olabilir. Bu tepki, saldırgan oyun, kötü rüyalar, ve rahatsızlık verme şeklinde kendini gösterilebilir. Çocuklar geride kalan aile bireylerine karşı öfkelerini dışa vurarak veya güvenliklerinden kaygı duyarak bu durumu yansıtırlar.

Küçük çocuklar ölen kişinin hala yaşamakta olduğu inancında direnebilir. Bu birkaç hafta sonra geçer. Geçmezse uzmana başvurulmalıdır.

Nereden daha fazla bilgi ve yardım alınabilir?

Acil durumlarda başvuracaklarınız:

- **Aile doktorunuz** veya yöre hastanesinin acil servisi
- **Bölge sağlık servisleri** (çalışma saatleri içinde). Toplum sağlık merkezleri veya uzman çocuk ve gençler akıl sağlık merkezleri (Bunun için bu yazının sonundaki telefon numaralarını alın).

İngilizce iyi konuşamıyorsanız Telefon Tercümanlık Servisi (TIS) 131 450 no'lu telefondan arayarak (ücretsizdir), TMHC'yi 02 9840 3899 no'lu telefondan (iş saatleri içinde) sizin için aramalarını isteyebilirsiniz. NSW eyaletinin kırsal kesim ve uzak bölgelerinde yaşayanlar TMHC'yi 1800 648911'den arayabilirler (ücretsizdir).