



International Journal of Social Sciences

ISSN: 2587-2591

DOI Number: <http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.13.6>

Volume 7/1

2023 p. 97-121

KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ ÖZELİNDE TRAVMATİK YAS VE SOSYAL HİZMETİN YAS DANIŞMANLIĞI MÜDAHALESİ

TRAUMATIC GRIEF IN THE SPECIAL OF KAHRAMANMARAŞ EARTHQUAKE AND GRIEF COUNSELING INTERVENTION OF SOCIAL WORK

Nurullah YELBOĞA*

ÖZ

Yas, doğası gereği her ne kadar acı bir deneyim olsa da pek çok kişinin profesyonel desteğe ihtiyaç duymadan, kendi başına atlatabildiği bir süreçtir. Ancak bazen yasın duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal belirtileri bireyi o kadar etkiler ki, birey kontrolünü kaybeder. Hayatın paylaşıldığı kişilerin artık olmayacağı gerçeği karşısında bireyler yeni hayata uyum sağlayıp ilerlemenin zorluğu karşısında çaresizlik içinde hisseder. Ölüm şekli, ölenin kim olduğu ve yaşı gibi faktörler geride kalanların nasıl bir yas yolculuğundan geçeceğini belirler. Travmatik yas denildiğinde genellikle travmatik bir ölüm akla gelir ve Kahramanmaraş merkezli depremde yaşanan kayıplar da travmatik ölümler kapsamındadır. Depremde yaşanan kayıpların ani ve dehşet verici olması geride kalan bireyleri travmatik yas riskiyle karşı karşıya bırakmıştır. Travmatik yaslarda bireyler kendilerini aşırı derecede suçlamakta, yakınının ölümünü uzun süre inkâr etmekte ve onun acı çekerek öldüğünü düşünerek yasa saplanıp kalmaktadır. Böylece çaresizlik, anlamsızlık duyguları ve dünyanın güvenli bir yer olmadığı düşüncesi yası patolojik hale getirmektedir. Deprem gibi afetler sonucunda meydana gelen ölümlerde geride kalan bireylerin yasını sağlıklı yaşamasını engelleyen bu durumlar *uzamış, çözümlenmemiş ve kronikleşmiş* bir yası tetikleyebilmektedir. Depremde yaşanan kayıplar böyle bir riski ortaya çıkarmış ve bu nedenle yas olağan seyrinin dışına çıkarak hem daha patolojik hale gelebilmekte hem de yılları bulan bir sürece evrilmektedir. Travmatik ve çoklu ölümlerin yaşandığı deprem afeti sonrasında bireylerin profesyonel destek

*Dr. Öğr. Gör., Artvin Çoruh Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü, , E-mail: nurullah_yel06@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8281-7070, Artvin, Türkiye.

gereksinimlerinin ortaya çıktığı söylenebilir.

İnsanı odağına alan, bireyin refahı ve sağlıklı gelişimini destekleyen bir meslek olarak **sosyal hizmetin** depremde yaşanan kayıplar nedeniyle psikolojik yapıları sarsılan, bütünlük duygularını kaybeden ve sosyal ilişkilerinde ciddi bozukluklar yaşayan yaşlı bireyleri desteklemesi gerekmektedir. Söz konusu desteği tam da bu noktada ruh sağlığı mesleklerinden biri olan sosyal hizmet yas tutan bireylere eşlik/refakat ederek yani **yas danışmanlığı** yaparak verebilir.

Anahtar Kelimeler: *Kahramanmaraş Depremi, Travmatik Yas, Sosyal Hizmet, Yas Danışmanlığı*

ABSTRACT

Although grief is a painful experience by nature, it is a process that many people can get through on their own without the need for professional support. However, sometimes the emotional, physical, cognitive and behavioral symptoms of grief affect the individual so much that the individual loses control. In the face of the fact that the people with whom life is shared will no longer exist, individuals feel helpless in the face of the difficulty of adapting to the new life and moving forward. Factors such as the manner of death, the identity of the deceased and their age determine what kind of mourning journey the survivors will go through. When traumatic grief is mentioned, a traumatic death usually comes to mind, and the losses experienced in the Kahramanmaraş-centered earthquake are also included in the scope of traumatic deaths. The sudden and terrifying loss of life in the earthquake left the survivors at risk of traumatic grief. In traumatic grief, individuals blame themselves excessively, deny the death of their relative for a long time, and remain stuck in the law, thinking that he or she died in pain. Thus, feelings of helplessness, meaninglessness, and the notion that the world is not a safe place make grief pathological. These situations, which prevent the individuals who are left behind in the death caused by disasters such as earthquakes from living their grief in a healthy way, can trigger a prolonged, unresolved and chronic grief. The losses experienced in the earthquake have revealed such a risk, and for this reason, grief can go beyond its usual course and become more pathological and evolve into a process that takes years. It can be said that after the earthquake disaster in which traumatic and multiple deaths were experienced, the professional support needs of individuals emerged.

Social work, as a profession that focuses on people and supports the well-being and healthy development of the individual, should support the bereaved individuals whose psychological structures are shaken due to the losses experienced in the earthquake, who have lost their sense of integrity and who have serious disorders in their social relationships. At this point, social work, which is one of the mental health professions, can provide the support in question by accompanying individuals who are in

mourning, that is, by providing grief counseling.

Key Words: *Kahramanmaraş Earthquake, Traumatic Grief, Social Work, Grief Counseling*

Giriş

Yas, sevme cesareti gösterenlerin ödediği bedeldir (Yalom & Yalom, 2022).

Türkiye’de 06.02.2023 tarihinde Kahramanmaraş İli Pazarcık ilçe merkezli önce 7,7 şiddetinde bir deprem ardından Elbistan merkezli 7,6 şiddetinde ikinci bir deprem meydana gelmiştir. Şiddetli bu iki depremden sonra ise 11.020 artçı depremin meydana geldiği ifade edilmiştir. Söz konusu depremlerden sonra Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Hatay, Kilis, Malatya ve Elâzığ illerinde toplam 44.218 kişi hayatını kaybetmiş, 80.278 kişi yaralanmış, 528.146 kişi güvenli olan diğer illere tahliye edilmiş ve 1.971.589 depremzede¹ kendi imkânıyla tahliye olmuştur (AFAD Başkanlığı, 2023). Depremin etkilediği geniş bölge ve etkilenen insan sayısı dikkate alındığında söz konusu depremin toplumsal bir travmaya sebebiyet verdiği ve dolayısıyla söz konusu depremin travmatik bir olay olduğu rahatlıkla söylenebilir. Zira alan yazında travmatik olaylar; trafik ve uçak kazaları gibi nispeten insan kaynaklı olaylar ile sel, kasırga ve deprem gibi doğal afetler olarak zikredilmektedir (Kılınç, Yıldız ve Harmancı, 2017).

Depremler, bireysel ve toplumsal etkileri itibariyle travmatik bir özelliğe sahiptir. Dolayısıyla depreme maruz kalan bireyler psikososyo-ekonomik açıdan olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Ancak bunun da ötesinde depremde yakını/sevdiği birini travmatik bir şekilde kaybeden bireyler ruhsal açıdan bu kayıptan derinden etkilenmekte ve yaşam dengesini kaybedebilmektedir. Söz konusu bu tür travmatik ölümler sonucu yaşanan kayıplarda da bireyler yaslarını travmatik bir şekilde yaşamaktadır. Bu ölümlerin ani/beklenmedik olması, cenazelerin parçalanmış olması ve cenazelere ulaşılamaması gibi durumlar geride kalan bireylerin yas süreçlerini daha da zorlaştırmaktadır.

Ayrıca depremde yaralanmış olmak, aile üyesinden birini kaybetmek (eş, çocuk, kardeş vb.), ev ve iş yerini kaybetmek gibi durumlar da söz konusu travmatik ölümlerin birey üzerindeki olumsuz etkisini arttırmaktadır ve tüm bunların sonucunda yaşanan bu kayıplarla birlikte Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaygın olarak görülebilmektedir. Örneğin 2008 yılında Schuan’da (Çin) meydana gelen depremden doğrudan veya dolaylı olarak etkilenen bireylerde TSSB görülme oranlarının %21.5 ile %41.0 arasında olduğu belirtilmiştir (Eisma, Lenferink, Chow, Chan ve Li, 2019). Yine çocuklarını kaybeden 45 ebeveynin dâhil olduğu bir araştırmaya kaybın üzerinden 4 yıl

¹ Bu veriler 11.03.2023 tarihi itibariyle geçerlidir. Arama kurtarma faaliyetleri henüz tamamlanmadığı için bu sayılar değişebilecektir.

gibi bir süre geçmesine rağmen ebeveynlerin öfke, suçluluk ve karamsarlık gibi duygular yaşadıkları (Hazzard, Westen ve Gutterres, 1992); çocuklarını travmatik bir şekilde kaybedenlerin dâhil edildiği bir başka çalışmada ise yaklaşık olarak annelerin %80'i, babaların ise %60'ı sorunlu bir süreç geçirdikleri açıklanmıştır (Murphy, 1997).

Kayıp sonrasında birçok değişimin yaşandığı ve kaybın geride kalanları farklı yönlerden etkileyen yas semptomlarını ortaya çıkardığı bilinmektedir. Aslında fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel yas tepkileri son derece normaldir ve yas sürecinde çoğu zaman herhangi bir profesyonel destek almaya gerek yoktur. Ancak bazen bireyler sağlıklı bir yas süreci geçirememekte, yaşam dengelerini kaybetmekte ve profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilmektedir. Özellikle ani-travmatik ölümlerde ve çoklu kayıplarda yas desteği tercih değil zorunluluk arz edebilmektedir. Bu açıdan travmatik bir yaşantıya sahip olan, depresyon ve TSSB gibi psikolojik sorunlar yaşayanlar riskli gruplar arasında değerlendirilmekte ve bu gruplar için yas desteği/danışmanlığı önerilmektedir (Harris ve Winokuer, 2021).

Bu çalışmada sağlıklı yasa sürekli atıf yapıldığı için sağlıklı bir yas süreci denildiğinde neyin anlaşılması gerektiğini açıklamakta fayda vardır. Sağlıklı yas aslında yasin tutulması, acının işlenmesi, kaybın kabullenilmesi ve ölenin sağlıklı bir şekilde yeniden konumlandırılmasını ifade eder. Bu şekilde tutulan bir yas, bireyi zamanla yeni yaşama uyum sağlamaya da hazırlamaktadır. Böylece yas tepkileri yine geride kalanların hayatlarının bir parçası olmakta ancak bu tepkiler normal seyrinde ilerleme göstermektedir. Dolayısıyla sağlıklı yas, aslında normal yas tepkileri içerisinde sürecin yaşanması ve yasin olağan seyrinde ilerlemesine karşılık gelmektedir. Morris ve arkadaşlarına göre normal yas türünde de acı, keder ve üzüntü vardır ancak bunlar bireyi günlük hayatından alıkoyacak kadar şiddetli değildir (Morris, Fletcher, ve Goldstein, 2019). Diğer bir ifadeyle kayba gösterilen tepkiler itibariyle birey patolojik/karmaşık, travmatik belirtilerine maruz kalmadan yasını tutmaktadır. Normal yasin bir diğer özelliği de yas tepkilerinin zamanla hafiflemesi (Hablemitoğlu, 2021: 61) ve geride kalan bireyin ölenin olmadığı yaşama uyum sağlamaya git gide daha çok yaklaşmasıdır.

Genelde afet özelde ise deprem sonrası yaşanan psikososyal sorunlar ve yakın/sevilen bireylerin travmatik ölümleri, psikososyal dengenin bozulmasına ve kontrolün kaybedilmesine neden olmaktadır. Bu perspektifle deprem afeti değerlendirildiğinde depremlerin beraberinde çoklu kayıplar getirdiği ve söz konusu kayıplar neticesinde bireylerin zorlu bir yas sürecine saplandığı açıkça görülmektedir. Özellikle de yakın/sevilen insanların travmatik ölümleri geride kalan bireyleri derin bir kedere ve travmatik bir yas sürecine sürükleyebilmektedir. Bu tür durumlarda bireyler umutlarını kaybetmekte, çaresizlik ve boşluk duygularını derinden yaşamaktadır. Yakın kaybı sonrası dünyanın güvenli bir yer olmadığı düşüncesi, hayatın anlamını yitirmesi ve yaşamla bağların kopması/zayıflaması gibi olumsuz değişimler görülebilmektedir. Kayıp sonrasında söz konusu yas semptomlarını şiddetli bir biçimde deneyimleyen bu bireylerin güçlenmeleri, yaslarını sağlıklı yaşamaları ve kaybolan dengeyi yeniden kurmaları için

profesyonel desteğe ihtiyaçları vardır.

Sosyal hizmetin insan hakları ve ruh sağlığı mesleği olması ve bireyin sağlıklı gelişimi için görevleri bulunması bireylerin sağlıklı bir yas süreci geçirmesi için yas danışmanlığı gibi bir misyon üstlenmesini gerektirmektedir. Tam da bu noktada insanı merkeze alan ve hak temelli bir yaklaşımı benimseyen bir meslek olarak “sosyal hizmetin” savunuculuk, ihtiyaç belirleme ve giderme, problem çözme, güçlendirme, özgürleştirme, refahı sağlama, iyilik halini arttırma, umut aşılama, kontrolü yeniden sağlama, ilişkilere yatırım yapma ve hayatla bağları güçlendirme gibi rolleri ön plana çıkarmaktadır. Bu mesleki referanslarla travmatik yasa saplanmış bireylerin yaslarını olağan seyrinde yaşayarak kendi yaşamları üzerinde yeniden kontrolü sağlamaları için sosyal hizmet mesleğinin bu süreçte yaşlı bireylere danışmanlık yapması ve onlara eşlik/refakat etmesi bir görev ve sorumluluktur. Bu çalışmada da mesleğin söz konusu görev ve sorumluluklarını daha görünür kılma niyeti taşınmıştır. Bu hedefle ruh sağlığı mesleklerinden olan sosyal hizmetin, mesleki bir perspektifle Kahramanmaraş merkezli deprem sonrası travmatik yas yaşayan bireylerin yas süreçlerini daha sağlıklı bir şekilde geçirmeleri için psikolojik destek gereksinimlerini karşılaması gerektiği düşünülmektedir.

Ölüm/Kayıp ve Yas

Ölüm ve kayıplar insanlık var olduğu sürece yaşanacak olgulardır. Sevilen birinin, aile üyesinin veya yakın bir arkadaşın ölümü insanın hayatı boyunca deneyimlediği durumlardır. Bu bakımdan insan, hayatın farklı evrelerinde birçok kaybı deneyimlemekte ve bu kayıplar nedeniyle derin boşluklarla yüzleşmektedir.

İnsanın ölümle olan aşinalığına rağmen birçok kavramda olduğu gibi ölüm kavramının tanımlanmasında da bir uzlaşma söz konusu değildir. Bauman, bu durumla ilgili olarak hepimizin ölümü bildiğini ancak ölümü tanımlamanın imkânsız olduğunu ve insanın ölümü tanımlama girişiminin hiçbir zaman sonlanamayacağını ifade eder. Ona göre ölüm, bütün canlıların nihai boşluğunu ve var olmayışlarını temsil etmektedir. Bu bakışla ölümün, varlığın mutlak ötekisi olduğuna vurgu yapar (Bauman, 2018: 10-11). Ölüm, yaşamın sonunu temsil etmekte ve bu durum geride kalanlar açısından acı ve üzüntü verici bir yolculuğu başlatmaktadır. Ani ölümler ise daha sarsıcıdır ve beraberinde şok ve üzüntüyü de getirmektedir (Thursby, 2006: 6).

Bütün insanlar hayatlarının herhangi bir döneminde kayıplar yaşar ve sevdiklerinin/yakınlarının yasını tutarlar. Bu yaşantılar ise sarsıcı ve katlanması zor deneyimlerdir. Yasın kişiye özgü olma durumu açıktır ancak insanlar genel olarak şok, inkâr, öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk, özlem ve zihinsel meşguliyet (ruminasyon) gibi belirtiler gösterirler (Keser, 2021). Örneğin çocuklarını kaybeden 117 ebeveynle yapılan bir çalışmada çocuklarını evde ani bir şekilde kaybedenlerin hastanede kaybedenlere nazaran daha zor bir süreç ve anksiyete yaşadıkları belirlenmiştir (Dyregrov ve Matthiesen, 1987).

Yas, değer atfedilen bir kayba verilen doğal bir tepkidir. Vamık Volkan (2017) yas sürecinin, yas tepkileri ve yas tutma işi olmak üzere iki kısma ayrıldığını ifade etmektedir. Ona göre yas bir süreçtir ve bu süreçte diğer belirtilerle birlikte yas tutma işine acı ve keder eşlik eder. Diğer yas tepkileri ise farklı koşullara (örn. içsel hazırlık derecesi) bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Volkan, 2017: 14-20).

Yasın kişiye özgü olma niteliği de bulunmaktadır ancak Francis Weller (2022), genel itibarıyla insanların kayıplar yaşadıklarını ve zorlu bir yas yolculuğundan geçtiklerini şu sözlerle aktarmaktadır:

“Her birimiz yasa çiraklık etme sorumluluğunu üstlenmeliyiz. Yasın sanatını ve zanaatını öğrenmeli, bizi olgunlaştırıp derinleştiren engin yollarını keşfetmeliyiz. Yas yoğun bir duygu olduğu gibi aynı zamanda kayıpla uzun bir yürüyüş aracılığıyla geliştirdiğimiz bir beceridir. Yasla yüzleşmek zor bir iştir...”

Keder, sevilen birinin ölümü gibi önemli ayrılıklara ve kayıplara yanıt olarak geride kalanların ruh halindeki ve duygulanımdaki değişimlerini ifade eder. Ölümün ardından yaslı insanlar, kaybedilen kişiyle zihnen meşgul olma, anıları tekrar tekrar hatırlama, üzüntü ve yasın bileşeni olarak adlandırılan ağlama gibi semptomlar yaşarlar (Izadi-Mazidi ve Riahi, 2020: 202). Yasın söz konusu bu belirtileri ve ortaya çıkardığı değişimler bireyleri alışık olmadıkları bir hayatla karşı karşıya getirmektedir.

İnsanın eski alışkanlıklarını terk etmesi, bağlarını koparması kolay değildir ve “İnsanlar bir şeyi kolay kolay bırakmazlar.” Öyle ki insan zor şartlar altında geçirdiği eski yaşamına bile özlem duyabilmekte ve geçmiş yaşamın yasını tutabilmektedir. Diğer bir deyişle zorluklar içindeki yaşam lüks ve rahat yaşamla yer değiştirdiğinde bile eski hayatın vazgeçilmezliği insanın peşini bırakmamaktadır (Volkan ve Zintl, 2020: 9). Bu noktadan hareketle sevilen birinin ölümü ve yeni hayata uyum, bir alışma süreci gerektirir ki bu bazen baş edilmesi zor bir durumdur.

Olumsuz birçok etkisine rağmen yas tutmanın, yası yaşamamanın acıyı baskılamaktan daha sağlıklı olduğu belirtilmektedir. Hatta Bowlby (1980), yas tutmamanın ve yas yaşamayı frenlemenin patolojik bir durum olduğunu ifade etmektedir. Ona göre kayıptan kaçınmanın, kederi/üzüntüyü bastırmanın sonraki süreçte bireye daha ağır etkileri olmaktadır (ss. 85-87). Diğer bir ifadeyle yasın kendisi patolojik değildir. İnsanı hasta eden ona yanıt verilemiyor veyahut yasın kabul edilemiyor olmasıdır (Granek, 2013: 285). Viorst (1986), “*Necessary Loses*” adlı kitabında kayıp ve yasın insan yaşamının normal süreçleri olduğunu, ancak bunun her zaman mümkün olmadığı ve bazen yas yetisinin bozulduğu durumlar yaşanabildiğini ifade etmektedir. Bu tür durumların dört farklı faktöre bağlandığı görülmektedir. Birincisi; bireyin duygusal yapısını etkileyen çocukluk gereksinimlerinin karşılanmamış olması ya da birtakım kayba uğramış olması ve dolayısıyla keder duymama durumudur. İkincisi; kaybedilen, biten ilişkinin doğasıyla ilgili olan aşırı bağımlılık ya da bitmemiş meselelerle yüklü bir ilişkidir. Üçüncüsü; ani ya da kötü bir şekilde ölümle ilgili kayıp koşullarıdır. Ve

sonuncusu günümüzde kederin dışa vurulmasına yönelik engelleyici toplumsal tutumdur (Volkan ve Zintl, 2020: 12-13).

Yas yolculuğunun daha iyi anlaşılması için aşağıda önce yas evrelerine daha sonra ise yas tepkileri ve şiddetine açıklık getirilmeye çalışılmıştır.

Yas evreleri

Yas tutma evreleri üzerine, pek çok araştırmacı farklı yaklaşım ve teoriler öne sürmüştür. Örneğin Marrone (1999), yas sürecini dört evrede tanımlamıştır. Ona göre *bilişsel yeniden yapılanma evresi*'nde sevilen birinin artık geride kalanın yaşamında yer almadığı düşünce ve kavramların yeniden düzenlendiği; *duygusal ifade evresi*'nde hissetme, tanımlama, kabul etmenin deneyimlendiği ve fiziksel-bilişsel acılara bağlı duyguların yaşandığı; *psikolojik yeniden bütünleşme evresi* ve *psiko-tinsel dönüşüm evresi*'nde ölenin olmadığı yeni dünyada yeni başa çıkma davranışları ve stratejilerinin bütünleştirildiği evreler yer alır (s. 9). Bu teoriye göre bilişsel düzeyde, ölen artık bu dünyadan ayrılmıştır; duygusal düzeyde, kaybın/ölümün acısı hissedilmektedir; psikolojik bütünleşmede, yaşamın devamının gereği olarak yeni başa çıkma stratejileri üretilmektedir; psiko-tinsel dönüşümde, geride kalanın inanç ve tutumlarını temelden değiştiren derin varoluşsal dönüşüm yaşanmaktadır (Marrone, 1999).

Colin Murray Parkes ise yas kavramını “psikososyal geçiş”lerle açıklamıştır. Ona göre bu geçişlerde dört evre vardır; şok ve uyuşukluk, özlem ve arayış, düzensizlik ve umutsuzluk ve yeniden yapılanma (Thompson, 2002: 4). Onun yas sürecini psikososyal geçişlerle açıklaması hem bireyin psikososyal yönden süreçten etkilendiğini hem de sürecin içerisinde psikososyal boyutları etkileyen faktörler olduğunu ifade etmektedir. Bu bakımdan yas sürecini önemli ölçüde etkileyen ve farklılık gösteren bir dizi faktör olduğu söylenebilir.

Bonanno (2005), yas yaşayan bireylerle boylamsal bir çalışma yürüterek hangi örüntülerin ortaya çıktığını ve bu örüntülerin hangi evrelerde neye karşılık geldiğini incelemiştir. Çalışmasında dayanıklılık, geç başlangıçlı, kronik ve iyileşen belirti örüntülerini tanımlamıştır. Dayanıklılık grubundakilerde şiddetli yas tepkileri görülmediği ve tepkilerin zamanla artmadığı; geç başlangıçlı grupta, geride kalanlar kayıptan hemen sonra şiddetli tepkiler göstermemiş ancak tepkiler zamanla şiddetlendiği; kronik grupta, kayıptan hemen sonra şiddetli tepkiler gösterilmiş ve zamanla tepkilerde herhangi bir yatışma olmadığı ortaya çıkmıştır. Son olarak iyileşen gruptakilerde, başlangıçta şiddetli yas tepkileri görülmüş ancak zamanla iyileşme izlenmiştir.

Akut dönemdeki yastan sonra fiziksel belirtiler yavaş yavaş kaybolur ve gerçek, artık insanın içine işlemeye başlar. Bu durum çoğunlukla ölenin geri geleceği umudunu yeşertmektedir (Volkan ve Zintl, 2020: 23). Bu tür durumlarda bireyler ölenin yaşadığını, bir yerden çıkıp geleceğini düşünmekte ve bazen bununla ilgili halüsinasyonlar yaşamaktadır. Çünkü geride kalanlar hâlâ olup bitenlere inanmak istememekte ve yas

evrelerinin belli aşamalarına (örn. reddetme/inkâr aşaması) saplanıp kalmaktadır.

Yas Tepkileri ve Şiddeti

İsviçreli psikiyatrist Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004), ölüm sonrası verilen tepkileri beş aşamada değerlendirmiştir. Kübler-Ross bu aşamaları *inkar*, *öfke*, *pazarlık*, *depresyon* ve *kabul* olarak belirlemiştir (Kübler-Ross, 2014; Smith, 2011). Ancak bu aşamaları ifade ederken bunların sıralı bir şekilde olmayabileceği ve bu tepkilerin bazen aynı anda ve birkaçının birlikte görülebileceğini bazen de ileri bir aşamadan daha geri aşamadaki bir basamağa geçilebileceğini vurgulamıştır.

Yası yaşayan bireylerin kaybı hatırlatıcı durum ve düşüncelerden kaçınma, durumu kabullenmeme, diğer insanlardan uzaklaşma, anlamsızlık hissi, duygusal tepkisizlik, bir parçasının yok olduğu hissi, hayatın darmadağın olduğunu düşünme, güvensizlik, suçluluk ve huzursuzluk gibi durumlarla karşı karşıya kaldıkları belirtilmektedir (Helvacı-Çelik ve Hocoğlu, 2015). Örneğin kriz dönemindeki 101 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, yas tepkileri (kayıptan sonraki ilk saatlerde) boğazda düğümlenme, nefes almada zorlanma, kaslarda gevşeklik, iç çekme, iştah kaybı, şok, bulanık görme olarak belirlenmiştir. Aynı çalışmada yakınına kaybedenlerin bazıları ölen kişilerin davranışlarını taklit ettikleri -örneğin, birinin uzun adımlarla yürümeye başlaması- görülmüştür. Ayrıca geride kalanlarda somatik problemler, ölen kişinin imajıyla meşgul olma, suçluluk, öfke ve düşmanca tepkiler gibi dürtü ve eylemler de görülebildiği aktarılmıştır (Lindemann, 1963: 10).

Aşağıdaki tabloda (Tablo:1) yas belirtileri daha detaylı bir şekilde paylaşılmıştır.

Tablo 1: Kayıptan Sonra Gösterilen Yas Tepkileri

Fiziksel belirtiler	Duygusal belirtiler	Bilişsel belirtiler	Davranışsal belirtiler
-Midede boşluk hissi	-Üzüntü	-Şok olma	-Ağlama
-Göğüste sıkışma ve/veya daralma	-Keder	-İnkâr	-İçe kapanma
-Boğazın düğümlenmesi	-Ayrılık kaygısı	-Şaşkınlık	-Huzursuzluk ve/ya yerinde duramama
-Kalp çarpıntısı	-Hasret çekme/arzulama (yearning)	-Zihnin sürekli olarak kaybın koşullarıyla meşgul olması	- Kaybın hatırlatıcılarından kaçınma
-Vücudun çeşitli bölgelerinde uyuşmalar ve/veya ağrılar	-Suçluluk	- Zihnin sürekli olarak ölen kişi ile meşgul olması	- Bayılma
-Baş ağrısı	-Öfke	-Kendini suçlama	-Uyku sorunları
-Baş dönmesi	-Boşluk ve anlamsızlık hissi	-Diğerlerini suçlama	-İştah sorunları
-Yorgunluk	-Çaresizlik	-Konsantrasyon zorlukları	-Ölen kişiyi rüyada görme
-Kas gerginliği	-Yalnızlık	-Unutkanlık	- Öfke patlamaları
-Terleme/titreme	-Utancı	-Kararsızlık	-Diğer insanlara karşı tahammülsüzlük
-İştah azalması	-Güvensizlik	-Hayatın anlamsız olduğunu düşünme	-Anhedoni
-Uyku düzeninin bozulması	-Hissizlik	-Gelecek hakkında olumsuz bilişler	-Yeni ilişkiler kurmada zorluk
-Huzursuzluk	-Korku	-Umutsuzluk	-Kişilerarası ilişkilerde çatışmalar
-Karn ağrısı	-Düşmanlık	-Karamsarlık	-Rol karmaşası
-Mide bulantısı		-Değersizlik düşünceleri	-Günlük hayattaki sorumlulukları yerine getirememe
		-İstem dışı düşünceler	-Mesleki alanda işlev kaybı
		-Algısal bozulmalar	

Kaynak: (Keser, 2019: 7).

Yukarıdaki tabloda fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak sınıflandırılan yas tepkilerinin çok çeşitli olduğu görülmektedir. Ancak burada aktarılan her bir belirtinin kişiye özgü şiddetinin olduğu ifade edilmelidir. Zira yas şiddeti geride kalanın eğitim, gelir ve sosyal statüsü (Reed, 1998); ölen kişinin kim olduğu (Reed, 1998: 287); bağlanmanın doğası (Reed ve Greenwald, 1991); ölüm şekli (Parkes, 1988); önceki kayıp deneyimi (Neimeyer, Prigerson ve Davies, 2002); kayıp yaşayan bireyin kişilik özellikleri (Arıcı, 2014, s. 24); sosyal destek mekanizması (Sherkat ve Reed, 1992); kayıp sonrasında karşılaşılan problemler (Er ve diğ., 2018: 1185) ve kültürel etmenler (Parkes, 1988: 369) gibi bazı faktörlere göre değişebilmektedir.

Yas Türleri ve Travmatik Yas

Yas yolculuğunun etkisini, şiddetini ve şeklini ölüm olayı belirlemektedir. Uzun süren hastalık sonucu ölüm, ani veya kaza sonucu ölüm, cinayet, belirsizlik içeren ölüm veyahut geride kalanlara da herhangi bir şekilde zarar verme olasılığı bulunan ölümler yas şiddetinde belirleyici olmaktadır (Becvar, 2003: 16).

Geride kalanlara yası yaşatan nedir? Ya da ölüm acısını belirleyen/etkileyen “Ölenin kim olduğu mu, ölümün nasıl gerçekleştiği mi, ne zaman gerçekleştiği mi, yoksa nerede yaşandığı mıdır?” Freud (1998: 80-94), bu durumu geride kalanların suçluluk ve ihmali üzerinden açıklamaktadır. Ona göre geride kalanların azabı, ölen kişiye karşı dikkatsizlik ya da baştan savıcı tutumlara göre çekilmektedir. Şayet bu düşünceler geride kalanlarda hakimse gidene karşı ne kadar vefalı olunduyorsa da suçluluk patolojik bir hal almakta ve bu da yası derinleştirmektedir.

Pek çok insan için yas olağan seyrinde devam eder ve bu süreci kendi kaynaklarıyla yöneterek sürdürürler. Ancak bazen yasin şiddetli etkileri ve ölüm koşulları bireylerin yaslarını olağan seyrinde yaşamalarını engeller. Bu bakımdan genel olarak yas türlerini a) normal, b) karmaşık-patolojik ve c) travmatik yas olarak ayırt etmek mümkündür (Hablemitoğlu, 2021: 60). Bu çalışmanın odaklandığı yas türü ise travmatik yastır. Travmatik yaslarda hem fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak ifade edilen yas semptomları çok şiddetli bir şekilde bireyi etkilemekte hem de yas süresi yılları bulabilmektedir. Diğer bir deyişle uzamış-bitmeyen yasa saplanan bireylerden bazıları sürekli yas tutarak hayatını sürdürmek durumunda kalmaktadır. Volkan ve Zintl’in (Volkan ve Zintl, 2020: 73–95) aktardığı üzere ölümlerin yaşamaya devam etmesi (ölenler yaşıyormuş gibi düşünmek/davranmak), sürekli yaşanan duygusal acı ve zihinsel meşguliyet, yasa gömülme, sağlıksız özdeşim kurma ve kederin depresyona dönüşmesi gibi patolojiler travmatik yas sürecine eşlik edebilmektedir.

Ayrıca travmatik ölüm olaylarında suçluluk duyguları daha çok yaşanmakta ve bu duygular depreşebilmektedir. Örneğin bir ailenin daha iyi bir gelecek amacıyla taşındığı bir ilde on üç yaşındaki çocukları bisiklet kazasıyla hayatını kaybettiğinde anne:

“O buraya taşınmak istememişti, fakat ben ve eşim burayı aile için tercih ettik. Eğer taşınmasaydık o hala yaşıyor olurdu.” diyerek kendisini olanlardan sorumlu görmekte ve suçluluk hissetmektedir (Pearlman ve diğ., 2014: 47). Bu açıdan travmatik yaslarda geride kalan bireylerin daha çok suçluluk ve pişmanlık yaşadıkları söylenebilir. Bu durum ise yas sürecini/yolculuğunu daha zorlu bir hale getirmekte ve görülen yas belirtilerinin birey üzerindeki etkilerine arttırmaktadır.

Kahramanmaraş Depreminin Travmatik Yas Boyutu

Travma ile ilgili yapılan genel tanımlama “bireylerin genel deneyimlerinin dışında kalan ve neredeyse herkes için fazlasıyla stres yaratan vaka(lar)” şeklindedir. Yukarıda da ifade edildiği üzere travmanın çeşitli biçimleri vardır (Levine ve Frederick, 2020: 12–34) ve bu çalışma itibarıyla burada üzerinde durulması gereken husus travmatik ölümün aynı zamanda bir doğal afet olan deprem sonucu gerçekleşmiş olmasıdır.

Kazalar, terör eylemleri ve deprem gibi trajik olaylarda insanlar hayatını travmatik bir şekilde kaybetmektedir. Ölümün ani/beklenmedik olması, bedenlerin parçalanmış olması, deprem özelinde cenazelerin bulunamaması (bireyin ölüsünü görme isteğinin karşılanmaması) gibi travmatik durumlar geride kalanların yaslarını patolojik hale getirmektedir. Ayrıca yine deprem özelinde yas görevlerinin sağlıklı bir şekilde yerine getirilememesi travmatik yası tetikleyebilmektedir. Örneğin yakını kaybeden bireylerin cenazesini yıkama, kefenleme, defnetme gibi görevleri üstlenmesi sağlıklı bir yas süreci açısından önem arz etmektedir. Yine geride kalanların mezar ziyaretleri yaparak ve ölenin anılarıyla-geride bıraktıklarıyla karşılaşarak/yüzleşerek rahatlamaları da sağlıklı yas açısından beklenen durumlardır. Ancak bunlar karşılanmadığında “haklarından mahrum bırakılmış yas” (disenfranchised grief) denilen bir durum ortaya çıkmaktadır.

Kahramanmaraş depreminde ölümle ilgili ritüellerin birçoğu yapılamadı ve toplu defin-mezar işlemlerine rastlandı. Bu durumu açıklayan bir gazete haberi şöyledir: “*Üst üste şiddetli depremlerin yaşandığı Kahramanmaraş mahşer yerine döndü. Enkazdan çıkan cansız bedenler kapalı spor salonlarında bekletilmeye başlandı. Kapıçam'da toplu mezarlar kazıldı. Çok sayıda vatandaşımız halen enkaz altında. Yakınlarının umut dolu bekleyişi her geçen saat azalıyor...*” (www.haber46.com.tr, 2023). Bununla ilgili bir diğer haberde ise 3 bin kişinin aynı yerde toplu olarak defnedildiği ve bu durumun devam edebileceği bilgisi verilmektedir (www.artigercek.com/guncel, 2023). AFAD Başkanlığı resmi sitesinde de 11 Mart itibarıyla 44.218 kişinin yaşamını yitirdiği açıklanmaktadır (AFAD Başkanlığı, 2023). Bu durumlar ise özünde zaten bir zorluğu barındıran ve geride kalanların denge kaybına neden olan yasin birey üzerindeki şiddetini/etkisini arttırmıştır. Dolayısıyla kayıplar sonrasında sık karşılaşılan *kontrolün kaybedilmesi* durumunun bu tür travmatik ölümlerde daha görünür hale geldiği söylenebilir.

Travmatik olaylar olağandışıdır ve insanın hayata uyumunu altüst eder. Ayrıca travmatik olaylar hayata ve beden bütünlüğüne yönelik tehdit, şiddet ve ölümle kişisel bir

karşılaşmayı barındırır. Dolayısıyla bireylere yoğun korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yok olma tehdidi hissettirir (Herman, 2022: 42-43). Travmatik Kahramanmaraş depremi sonrasında bireylerin yaşadıkları bu zorluklarla birlikte afet bölgesi ilan edilen şehirler güvenli olmadığı, yıkıldığı ve yaşanmaz hale geldiği için bu şehirlerde yaşayan binlerce insan tahliye edildi ve binlercesi de göç etmek durumunda kaldı. Vamık Volkan (2017), göç ve yas arasında ciddi bir bağlantı kurarak göçmen insanların da aslında birçok şeyi geride bıraktıkları için yas tuttıklarını ifade eder. Söz konusu deprem nedeniyle yaşanan göç ve tahliyelerde ise göç eden bireylerin aile üyesinden, yakınlarından ve arkadaşlarından herhangi birini de kaybetmiş olma durumu düşünüldüğünde yaşanan yasin travmatik boyutu daha da artmaktadır. Diğer bir deyişle göç eden bireyler hem anılarını, yaşantılarını ve birçok nesneyi kaybetmiş olmakta hem de bunlardan varsa yakınlarını kaybedenler çok daha derin bir yas tutabilmektedirler. Zira göç (terk) nedeniyle ve yakınların kaybı sonucu ortaya çıkan yas semptomları kesişerek/birleşerek bireyi daha da zorlamakta ve güçsüzleştirmektedir. Ayrıca göç eden kişinin kaybettiği toprağın, derenin, yaşam alanının vb. şeylerin özlemi ve kaybettikleri yakınlarının acısı derin bir suçluluğa da neden olmaktadır (Volkan 2017). Kayıp sonrası yaşlara suçluluğun eşlik etmesi beklenen bir durumdur ancak ani ölümler, suçluluk ve öfke duygularını daha çok tetiklemektedir (Strange, 2005: 48). Dolayısıyla suçluluk konusunda da hem yaşanan ortamı terk etmenin suçluluğu hem de kaybedilenin ölümünden sorumlu hissetmenin verdiği suçluluk birleşerek bireyi çepeçevre sarmaktadır. Kaldı ki bireyler kaybettikleri kişilerin yaşam alanını ara sıra görmek, anılarını yaşatmak, mezarını ziyaret etmek ve yarım kalan işlerini tamamlamak ister. Göç olayıyla birlikte bireyler bunlardan da mahrum kalarak travmatik yas etkilerini daha derinden yaşayabilmektedir.

Güvenli bir şekilde başkalarıyla bağ kurmuş bireyler, sevdikleri kişilerin ölümüyle içsel psikolojik yapılarını kaybederler. Hayatlarında değer verdikleri sevdiklerini kaybettikleri için ciddi bir boşluk hissi ile karşı karşıya kalırlar. Öyle ki duyulan derin keder karşısında geride kalan bireyler yas görevlerini üstlenme cesareti dahi göstermezler (Herman, 2022). Şok, inkâr/reddetme, ölümü kabullenme gibi durumlar bireyin yasını sağlıklı yaşamasının önünde ciddi engel teşkil eder ve birey kaybı kabullenmeye karşı direnç gösterir. Çaresizlik, boşlukta hissetme, suçluluk, anlamsızlık gibi duygularla birlikte birey dünyanın güvenli bir yer olmadığı düşüncesine kapılır. Bu durumlar ise geride kalanların hayatla bağlarını zayıflatır ve yaşam görevlerini yerine getirmelerini engeller. Bu nedenle birey yakınının olmadığı bir dünyaya uyum sağlamakta daha çok güçlük çeker.

Örneğin 2003 yılında İran'ın Bam şehrinde meydana gelen depremde sosyal çalışmacılar danışanlarının şok, öfke, suçluluk, utanç, odaklanma eksikliği ve ruhsal dalgalanmalar gibi ortak tepkiler gösterdiklerini aktarmaktadır (Javadian, 2007). Afetin ortaya çıkardığı bu problemlere ilave olarak bireyler yaşanan afet nedeniyle bir yakınına kaybettiğinde ise söz konusu kayıptan psikososyal açıdan daha çok etkilenebilmektedir. Diğer yandan afetten sonra yaşanan kaybın beklenmedik ve dehşet verici olması travmatik yasa neden olabilmektedir. Aşağıdaki tabloda (Tablo:2) açıklanan travmatik

yas tanı ölçütlerine bakılarak da bu durum anlaşılabilir.

Tablo 2: Travmatik Yas Tanı Ölçütleri

A) Bir yakının ölümü ve ayrılık kaygısı belirtileri: <ul style="list-style-type: none">▪ Kişinin bir yakınının ani, beklenmedik ve vahşet verici bir şekilde ölümü.▪ Yitirilen kişiyle ilgili özlem, hasret ve hayal kırıklıkları ile meşgul olması
B) Ölümle travmatize olmanın yasa özgün belirtileri: <ul style="list-style-type: none">▪ Geleceğe ilişkin anlamsızlık, duygusal tepkisizlik, kopukluk ve donukluk hisleri.▪ Şok, inkâr, ölümü kabullenmede güçlük, hayatın anlamsız ve boş olduğu hissi, ölenin olmadığı bir hayatın düşünülmemesi, bir organının olmadığı hissi, dünyanın darmadağın olduğunu/başına yıkıldığını düşünme.▪ Güvensizlik hissi, ölene zarar verdiği ilişkin gerçekdışı düşünceler, ölüme ilişkin aşırı öfke, acı ve huzursuzluk.
C) Geçmesi gereken süre: <ul style="list-style-type: none">▪ Diğer maddelerde sıralanan belirtilerin en az iki ay sürmesi.
D) Psikososyal işlevlerde aksama: <ul style="list-style-type: none">▪ A, B, C belirtileri günlük yaşam, iş ve sosyal hayatta aksamalara neden olmaktadır. Bu aksaklıklar belli bir süre devam ederse birey travmatik yas açısından risk kategorisinde değerlendirilebilir.

Kaynak: (Sezgin, Yüksel, Topçu ve Dişçigil, 2004: 168)

Tablodaki travmatik yas ölçütleri dikkate alındığında, Kahramanmaraş depremi nedeniyle yaşanan can kayıplarının travmatik yas belirtilerinin önemli bir kesimde görülebileceği söylenebilir.

Travma mağdurları kendine zarar verme, kendini yeterince koruyamama ve öz bakımı için sorumluluk almama gibi eğilimler de göstermektedir. Bu nedenle yaşanan travmanın yeniden yapılandırılması gerekir. Zira umutsuzluk ve dehşetin yaşandığı böylesi bir dünyayı reddetme sonucu bireylerde diğer birçok problemin yanında intihar eğilimi de gelişebilmektedir (Herman, 2022). Ölümle ilgili dehşet verici olan bir diğer durum da ölenle birlikte geçmişin de kaybolmasıdır (Yalom, 2017). “Ölüm Kalım Meselesi” adlı eserinde kanser tedavisi gören ve palyatif bakımda olan eşi için Yalom “O öldüğü zaman, geçmişimin büyük kısmının da onunla öleceğini fark ediyorum.” (Yalom ve Yalom, 2022: 68–69) demektedir. Dolayısıyla hayatın içinde her zaman var olan birinin ölümüyle geçmişteki anı ve yaşantıların silinmesi de yas sürecini zorlaştırmaktadır.

Ani ve beklenmedik ölümlerde yas sürecini zorlaştıran durumlardan bir diğeri de bireylerin kaybettikleri yakınları/sevdikleriyle vedalaşamamış olmalarıdır. Beklenen ölümlerde bireyler kendilerini yas sürecine hazırlayabilmektedir. Birlikte vakit geçirmeye çalışarak, yarım kalan işleri konuşarak/tamamlamaya çalışarak süreci daha sağlıklı yaşayabilmektedirler. Ancak deprem gibi ani ve travmatik ölümlerde bireyler son anında ölenin yanında olamamakta, onunla vedalaşamamakta ve ona dokunamamaktadır. Bu tür

durumlar ise yası daha travmatik hale getirebilmektedir.

Bilindiği üzere ritüellerin yası kolaylaştırıcı/yatıştırıcı rolü bulunmaktadır ve ritüeller duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan yası yönetmenin bir yoludur (Thompson, 2002: 203–204). Bu bakımdan ritüellerin psikososyal bir boyuta sahip olduğu da söylenebilir (Abay ve Yelboğa, 2022). Ancak bazı durumlarda çeşitli engeller ve bazen de uygun koşulların oluşmaması sebebiyle söz konusu ritüeller yerine getirilememektedir. Dolayısıyla kayıp yaşayanlar hem son görevlerini yerine getirememekte hem de ritüellerin geride kalan bireyleri rahatlatıcı boyutu işlev görmemiş olmaktadır. Örneğin pandemi döneminde yapılan bir çalışmada bu süreçte yaşanan kayıplarda söz konusu ritüel ve yas görevlerinin yerine getirilemediği vurgulanmaktadır (Bucuka, 2021). Benzer şekilde Kahramanmaraş depreminde de ritüeller yapılamadığı ve yas görevlerinde aksamalar yaşandığı için geride kalan bireylerin travmatik yas yaşamaları daha muhtemel bir durum olmuştur.

Travmatik yaşantıların sebep olduğu travmatik ölümlerin yasında bireyler kaybın travma bileşeni ve ölene özlem ve keder duyguları arasında sıkışıp kalmaktadır. Böyle bir durumda da birey yas görevlerini yerine getiremediğinden (ve dolayısıyla yasını yaşayamadığından) “yasta olma hali” uzun süre devam etmekte ve uzamış yas patolojisi ortaya çıkmaktadır. Üstelik yas sürecinde kapıyı sürekli aralayan depresyon ve TSSB gelişebilmekte ve yasin çözülmesi güçleşmektedir (APHB, 2011). Ayrıca travmatik ölümlerde ölüm şeklinin dehşet verici olması travmatik yası tetiklemekte ve yasin yaşanmasını zorlaştırmaktadır. Ölen kişinin ölüm anında çok acı çektiği ve korkmuş olabileceği düşüncesi de sağlıklı yas sürecine ket vurmaktadır (Rynearson, 2006).

Sosyal Hizmette Yas Danışmanlığı ve Tedavi Edici Strateji ve Uygulamalar

Depremler yaşandığı andan itibaren zorlu bir süreci başlatır ve insanların birçok yönden kayıp yaşamasına neden olur. Yaşanan ekonomik kayıplarla birlikte depremde bireyler aile üyesinden birini/birkaçını, yakınlarını ve arkadaşlarını kaybedebilmektedir. Deprem nedeniyle yaşanan bu kayıplar geride kalanlar açısından büyük boşluklar yaratmakta ve onları zorlamaktadır (Tufan ve Duyan, 2008: 93).

Deprem gibi doğal afetlerde sosyal hizmet mesleğinin afet öncesi, afet sırası ve afet sonrası olmak üzere üstlendiği farklı sorumlulukları bulunmaktadır. Öncesinde koruyucu-önleyici, afet sırasında bireylerin korunması, bakım ve ihtiyaçlarının giderilmesi ve afet sonrasında ise bunlara ilave olarak psikososyal desteğin verilmesi ve yeni yaşama uyum sağlama gibi görevleri sıralanabilir (Tuncay, 2004).

Sosyal hizmet mesleği, ruh sağlığı alanında ilk günden bu yana rol alan bir meslektir. Dolayısıyla ruh sağlığı alanında kökeni 20. yüzyılın ilk dönemine dayanan sosyal hizmet, ruhsal bozuklukların kontrol edilmesi, önlenmesi ve ruhsal bozukluğu olan bireylerin çevrelerini tanıma/anlama çabası içinde olmuştur. Bu rol ve sorumlulukların sosyal hizmet mesleği tarafından üstlenmesinde ana etken ise psikiyatri hekimlerinin bu

yöndeki görüşleri olmuştur. Ruh sağlığı alanında ilk uygulama Massachusetts Genel Hastanesi Nöroloji Kliniğinde başlamıştır. O dönem Amerika’da önemli bir psikiyatri hekimi olan Adolf Meyer, ruhsal bozukluklarda biyolojik ve bilimsel yaklaşımlarla başarılı sonuçlar elde etmiş ve bu alanda psikiyatri, psikoloji, sosyal hizmet, nöroloji, deneysel psikoloji ve halk sağlığı alanlarında birçok uzman eğiterek psikiyatri klinik ekibine sosyal çalışmacıları da dahil etmiştir (Kaya-Kılıç, 2020: 15-16). Bu bakımdan ruh sağlığı alanında olduğu gibi kayıp ve yas alanında da sosyal hizmetin diğer ruh sağlığı meslekleriyle birlikte rol ve sorumluluklar üstlenebileceği ortadadır.

Granek (2013: 276), yas konusunda psikoloji disiplinin tarihsel süreçteki seyrini incelerken Rose’nin (1999) psiko-disiplinler (ing. psy-disciplines) olarak tanımladığı psikoloji, psikiyatri, sosyal hizmet ve diğer bazı ruh sağlığı mesleklerini sıraladığını aktarmaktadır. Bu anlamda uluslararası alan yazında aslında sosyal hizmetin ruh sağlığı mesleği olarak yas alanında çalışan disiplinler arasında yer aldığı açıkça görülmektedir. Dolayısıyla sosyal hizmetin tarihi kökenine bakıldığında en azından 20. yüzyıldan sonra yas alanında görev alan bir disiplin olduğu anlaşılmaktadır.

Ev ziyaretleri şeklinde ailelere yönelik yapılan müdahalelerde yas danışmanlığını da içeren, afet sonrası kriz, aile içi şiddet, palyatif bakım gibi konularda içinde sosyal hizmet uzmanlarının da yer aldığı ruh sağlığı profesyonellerinin müdahaleleri gerekebilmektedir. Özellikle aile üyelerinden herhangi birinin aşırı stres, depresyon ve çaresizlik gibi zorlu süreçlerinde ev ziyaretleri en etkili uygulamalardan biri olabilmektedir (Nadir ve El-Amin, 2012, s. 197).

Deprem sonrası yakını kaybeden bireylerin travmatik yas süreçlerinde sosyal çalışmacıların yas desteğini içeren bir danışmanlık rolünde görev yapmaları gerekmektedir. *Yas danışmanlığı* olarak nitelendirilebilecek bu yas destek sürecinde yas tutan bireylere eşlik edilmesi, onlara yasla ilgili psikoeğitim verilmesi (neyin normal-anormal olduğuna karar verememekte), umut aşılması, anlam bulmanın teşvik edilmesi, yaşamla bağların yeniden güçlendirilmesi, duygusal ve sosyal bakımın verilmesi sağlanmalıdır. Yas danışmanlığını, yas yaşayan bireylerin tümüne uygulamak ve yas danışmanlığını yasin sağaltımında başvurulması gereken bir metot olarak nitelemek eksik bir yaklaşımdır. Ancak, yasını sağlıklı yaşayamayan ve yası patolojik bir şekilde deneyimleyen bireylere böyle bir danışmanlık vermek gerekli görülmektedir.

Yas danışmanlığında “herkese uyan bir ölçü” ile sağaltımı gerçekleştirme gibi bir yaklaşım doğru değildir. Bu nedenle bireylerin kişilik yapısı, önceki ölüm olayları/deneyimleri, psikiyatrik geçmiş, başa çıkma stratejileri ve sahip olunan destek kaynakları profesyonellerin yasa müdahale ve karar alma süreçlerine yön verebilecek değerde olmalıdır (Jordan ve Neimeyer, 2003).

Kayıp sonrasında geride kalanlara/danışanlara hayatlarına yeniden yatırım yapmalarını sağlayacak yaklaşımlar benimsenmelidir. Bu süreç için üç işlem gereklidir: 1) Geride kalanların içsel ve bireylerarası kaynaklarını yeniden yapılandırmak; 2) ölümü

bilişsel ve duygusal olarak işlemek; 3) bireylerin yas süreçlerinden geçmelerini sağlamak. Ayrıca bu süreçte psikoeğitim ve destekleyici terapötik ilişki yaklaşımlarından da yararlanılmalıdır (Pearlman ve diğerleri, 2014: 9).

Aşağıdaki tabloda (Tablo: 3) ise tedavi yaklaşımı bileşenleri verilerek geride kalan bireylere nasıl bir yas danışmanlığı yapılacağı, bu sürecin nasıl yürütüleceği ve içeriği açıklanmıştır.

Tablo 3: Tedavi Yaklaşımı Bileşenleri
<p><i>Kaynakları yapılandırma</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bireyin kendi kapasitesi <ul style="list-style-type: none"> ○ İçsel bağlantılar (içsel bağlar, ölenle ilgili imgeler/anılar) ○ Kendilik değeri (kendisi hakkındaki algısı) ○ Etkileri yönetme (duyguları tanıma, bütünleştirme, düzenleme) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etkileri belirleme/tanımlama ▪ Etkileri tolere etme/onlara katlanma ▪ Etkileri değiştirme • Baş etme becerileri (stresli durumu yönetmek, tolere etmek) <ul style="list-style-type: none"> ○ Nefes alma eğitimi/becerileri ○ Bireysel bakım • Sosyal destek (çevreden gelen duygusal ve araçsal destekler) • Yasa özgü stratejiler • Anlam ve tinsellik • Değer ve bireysel hedefler <p><i>Travmayı işleme</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bilişsel işleme</i> • <i>Duygusal işleme</i> <p><i>Yas tutma</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kayıbı tanımak</i> • <i>Ayrılığa tepki vermek</i> • <i>Ölen kişiyi ve ilişkiyi yeniden anımsamak ve deneyimlemek</i> • <i>Ölenlerle ilgili var olan eski ve varsayımsal bağlardan vazgeçmek</i> • <i>Eski yaşamı unutmadan yeni bir dünyaya taşınmak</i> • <i>Yeniden yatırım yapmak</i>

Kaynak: (Pearlman ve diğerleri, 2014: 10).

Ölüm ve yas bireylerde bilişsel, davranışsal, fiziksel ve duygusal bazı zedelenmelere sebebiyet vermektedir. Bu açıdan yasa yönelik strateji ve uygulamalar da birtakım bilişsel, davranışsal, duygusal müdahaleleri gerekli kılabilir. Bu noktadan hareketle yas danışmanlığında yas kuramlarının ortaya koyduğu bilgiler ışığında bazı strateji ve teknikler kullanılabilir. Bu teknikler kayıp adaptasyonunu sağlayan ve tedavi sürecini hızlandıran geleneksel, davranışsal ve bilişsel bazı danışmanlık stratejilerinden oluşmaktadır. Örneğin kayıpla ilişkili bir anlam inşa etmek bilişsel bir çabayı gerektirir ve inşa edilen anlam yas sürecine uyumu kolaylaştırır (Humphrey, 2017). Söz konusu anlam inşasında anlam bulmayı kolaylaştırma için de tinsel bir yaklaşım sergilenebilir.

Zira sosyal hizmet mesleğinde tinsel yaklaşım bio-psiko-sosyo-tinsel bir anlayışı gerektirir ve bütün bunlar yaşamın anlamı ve amacını saptamayı sağlar (Işık, 2021).

Yas danışmanlığında terapötik görev tekniği olarak mektup, günlük, şiir yazımı, sinematerapi/film, hikâye anlatımı da kullanılabilir. Ayrıca teselli edici bir nesnenin seçilmesi, ölen kişiye ait bir fotoğraf, yas tutanların çizimleri, kısa ev ödevleri, anlamın yeniden inşası, duygu listesi yapma, sandalye diyalogları, anlatı terapisi, doğa tedavisi, yas destek grupları gibi teknikler profesyoneller tarafından uygulanabilir (Humphrey, 2017). Örneğin anlatı terapisi olayların güçlendirici alternatif yollarının keşfedilmesine yardımcı olur. Birey, grup ve topluluklarda kullanılan bu teknik, yas sürecinde iyileşmeyi kolaylaştırır/hızlandırır (Thompson, 2002: 188).

Yas tedavisinde Volkan tarafından geliştirilen “Yeniden Yaslandırma” tekniği de kullanılmaktadır. Bu teknikle kayba karşı yaşanan çatışmalara ve yasa verilen somut tepkilere odaklanılarak yasin hangi noktada saplandığını belirlemek, bu saplantıyı gevşetmek ve yas tutan bireyin kaldığı noktadan yasını yaşamasına imkân vermek hedeflenir. Böylece bireyin yeniden yas tutmasını sağlama yoluyla bitmemiş yasin tamamlanmasına yardım edilir (Volkan ve Zintl, 2020: 121–123).

Worden (2018) ise görevler modeli tekniği dışında yas danışmanlarının kullanabileceği başka teknikler de önermiştir. Görüşmelerde fotoğraf gibi sembollerin kullanımı, geride kalanların kaybettikleri kişi için anı köşesi veya defterini oluşturması, hayal tekniği (ölen kişiyi karşısındaymış gibi hayal edip duygu ve düşüncelerini ona ifade etmek) ve sanat terapilerinin (resim, şiir, müzik vb.) kullanımını yas desteği için yararlı görmüştür.

Pek çok terapist, terapötik desteğin amacını hastaların ayrılmış ve zarar görmüş yanlarını yeniden birleştirme ve onarmaya yardım etmek olduğunu belirtmektedir (Yalom, 2017: 45). Geride kalanlar, yasin duygusal etkisiyle ilgilenmeden önce kaybı kabullenmeye odaklanmalıdır. Kayıp gerçekliğini kabul etmenin en etkili yollarından biri ise kayıp hakkında konuşmaktır. Yas danışmanlığı yapan profesyonel, teşvik edici sorularla kayıp hakkında konuşmayı sağlayabilir/sürdürebilir. Örneğin, “Ölüm nasıl meydana geldi? Nerede gerçekleşti? Ölüm haberini nasıl aldınız? Cenaze töreni yapıldı mı, nasıldı?” gibi sorular kayba odaklanmayı, ölüm gerçekliğiyle yüzleşmeyi ve ölümü kabullenmeyi sağlar/kolaylaştırır (Baloglu ve Göv, 2017: 30).

Yas danışmanlığı sürecinde bireysel destek verilebileceği gibi yas desteği, grup terapileri şeklinde de sürdürülebilir. Bireysel ve grup terapileri belli bir süreci kapsamaktadır ve bu süre genellikle 8-12 seansa karşılık gelmektedir. Yasin durumuna, travmanın türüne ve bireyin psikososyal durumuna göre söz konusu seanslar ve destek süresi değişebilmektedir (Lehman, Wortman ve Williams, 1987).

Yas danışmanlığı sürecinde kullanılabilecek tekniklerden birkaçı hakkında aşağıda bilgi verilmiştir.

Onarıcı yeniden anlatım (restorative retelling)

Bu teknik 7-10 kişilik grup olacak şekilde her seans 2 saat ve yaklaşık 10 hafta sürecek ve yazılı gündemin de içinde bulunduğu bir tedavi grubudur. Toplanma amacı ve ana tema belirlendikten sonra gruptakilerin paylaşımda bulunmaları beklenir. Ölenlerin hikaye ve resimleri üzerinden anlatımlar yapılarak, bireyin acısını onarması sağlanır (Rynearson, 2006). Bu esnada kullanılan onarıcı ifadeler ve paylaşımlar dayanıklılığı, yeniden anlamlandırmayı ve yeni sürece geçişi sağlamaktadır (Rynearson, 2006: 195).

Duygu akıtımı ile ilgili sözel ve sanatsal etkinlikler

Resim çizme, ölen kişiye yönelik hisleri ifade etmede kullanılabilir. Özellikle çocuklarda yaygın kullanılan bir teknik olmakla birlikte son zamanlarda yetişkinlerde de kullanılmaktadır (Baloğlu ve Göv, 2017: 34). Yine ölüm temalı filmlerin izlenmesi ve müzik eşliğinde duyguların akıtımı sağlanabilir.

Mektup tekniği

Yas tutanların duygularını aktarmaları ve paylaşımları onların acılarıyla yüzleşmelerine ve acıyı yaşayarak onu hafifletmeye yardımcı olmaktadır. Bu nedenle ölenlerin ardından kullanılan mektup tekniği duygu boşalımını sağlayarak yas tutanların rahatlamalarını kolaylaştırmaktadır.

Yas tutan bireyler mektup tekniğiyle yaşadıkları duyguları tekrar etme fırsatı bulur. Yazılan mektup, danışman tarafından okunabileceği gibi danışan tarafından mezarı başında da okunabilir. Mektup “Benden size veda sözleri” ismiyle yazılabilir örneğin (Müller, Schnegg ve Brathuhn, 2019). Mektup tekniği, ölen kişiye yaşamında söylenemeyen veya yarım kalan işlerle ilgili konuları dışa aktarmak, ifade etmek için de kullanılır. Bu teknikle yalnızca bir mektup yazılabileceği gibi birkaç mektup da yazılabilir (Baloğlu ve Göv, 2017: 34).

Sandalye tekniği

Bu teknikte danışan sandalyede oturarak duygularını aktarır ve karşısındaki boş sandalyeye geçerek kaybettiği kişinin yerine yanıt vererek ikili bir rol üstlenir. Bu tekniğin odak noktası, öfkeyi, suçluluğu ve korkuları ölenin rolüyle verilen yanıtlarla yönetmek ve olumlu yönde dönüştürmektir (Borins, 1995: 1209). Boş sandalye tekniği “yönlendirilmiş imgeleme” tekniği olarak da geçmektedir. Bu teknikte danışan boş sandalye karşısında oturarak gözlerini kapatır ve karşısında ölen kişi varmış gibi davranarak söylemek istediği şeyleri söyler (Baloğlu ve Göv, 2017: 34).

Yas çalışmasında terapötik kartların kullanımı

Yas danışmanlığında kullanılan teknikler genellikle bireylerle yas danışmanlığı, grup danışmanlığı/çalışması, kayıp ve yas terapisisidir. Bu müdahale yöntemlerinde

kullanılan tekniklerden biri ise “The Web” olarak da literatürde geçen kart kullanımındır. Bu teknikte, kartlara duyguların çizim ve renklendirmesi yapılır. Böylece danışanın duygularının temsili sayesinde danışmana müdahale için yol gösterici olma imkânı doğmaktadır (Beasley, 2010).

Yas danışmanlığında metaforların kullanımı

Yas çalışmalarında danışanın sorunlarına yönelik yapılan profesyonel müdahalelerde kullanılan metaforlar etkileyici olabilmektedir. Ancak seçilen metaforların müdahale sürecini nasıl etkilediği veya kullanılan metaforlara danışanın nasıl tepkiler verdiği diğer bir ifadeyle danışanın bu metaforları nasıl deneyimlediği müdahale sürecinde dikkatli gözlemlenmelidir. Metaforların müdahale sürecinde kullanımı danışanın ifade etmekte zorlandığı deneyimlerini açığa çıkarmaya yardımcı olmaktadır. (Rasmussen, 2000: 355). Metaforlar özellikle soyut kavramların somutlaştırılmasında, iletişimsel süreçlerde soyut ve somut kavramlar arasındaki bağlantıyı kurmada kullanılabilir. Örneğin eşleştirme metaforu, kaynak metaforu ve gömülü metaforlar kişiyi aktif bir şekilde terapi süreçlerine dâhil etme, kaynakları sorun çözümü için hazır hale getirme ve gömülü mesajların açılmasını sağlama gibi süreçlerde büyük yararlar sağlamaktadır (Nuhoğlu, 2019: 136-138).

Metaforlar anlamın yeniden çerçevenmesinde de bir teknik olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda açıklığa kavuşturulmak/anlamlandırılmak istenen bir olay ve olguyu açıklamada kullanılan somut ifadeler ve olgular arasında kurulan bağlantılar metaforik düşüncelerin ürünü olarak ortaya çıkabilmektedir (Nuhoğlu, 2019: 142). Söz konusu metaforların yas danışmanlığı sürecinde kullanılması ve iletişim sürecinde duyguların anlamlandırılması, danışanın hangi duyguları yaşadığının anlaşılmasında danışmana büyük yarar sağlar. Örneğin bu teknikle travmatik ölüm hikayeleri ve geride kalanların yas süreçleri yeniden anlamlandırılabilir. Özellikle yaşamın anlamsız olduğunu düşünen ve ölüm olayından sonra umutsuzluğa kapılan bireyler için ölüm olayını yeniden çerçeveleme, olumsuzdan olumluya çevirme bu teknikle sağlanabilir. Bu tekniğin kullanımı danışan açısından yaşamın yeniden anlamlandırılması ve değerinin fark edilmesini kolaylaştırır.

Sonuç ve Öneriler

Afetler kendi içerisinde travmatik bir durumu ifade etmektedir. Dolayısıyla 06.02.2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli ve 11 ili kapsayan depremin de travmatik bir olay olduğu rahatlıkla söylenebilir. Afetler genel olarak birçok kayba neden olmaktadır ve söz konusu depremde de çeşitli kayıpların yaşandığı ve bunların gündemi belirlediği görülmektedir. Bu çalışmada diğer kayıplardan daha ziyade yaşanan can kayıplarına odaklanılmıştır ve yakınına kaybeden bireylerin deneyimledikleri yas süreci bağlamında tartışma yürütülmüştür. Yakınına deprem nedeniyle kaybeden bireylerin yaşadıkları travmatik kayıplar neticesinde kendilerini zorlu bir yas yolculuğunun beklediğini söylemek mümkündür. Ölümlerin travmatik bir şekilde

yaşanmış olması, bazı bireyler açısından çoklu kayıpların gerçekleşmiş olması ve bu süreçte yaşanan diğer psikososyo-ekonomik sorunlar yas yolculuğunu daha da zorlaştırmaktadır. Bu süreçte yaşanan fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal değişimler ve semptomlar da dikkate alındığında bireylerin zorlanacağı ve yaşam dengelerini kaybedebilecekleri anlaşılabilir.

Yas sürecinde yaşanan üzüntü, keder, özlem, pişmanlık, suçluluk, öfke, umutsuzluk, anlamsızlık ve boşlukta hissetme gibi duygular bireyleri güçsüzleştirmektedir. Ayrıca bireylerin yüzleştiği diğer bilişsel, davranışsal ve fiziksel yas tepkileri sebebiyle “şimdi ne olacağım?” kaygısı taşınması onlarda bir tür depresyon ve TSSB’ye de neden olabilecektir. Yine aile sisteminin yaşanan kayıplar sebebiyle ciddi derecede zarar görmüş olması ve/veya dağılmış olması bireylerin hayatlarını daha da zorlaştırmakta ve onlara yeni rol ve sorumluluklar yükleyebilmektedir. Dolayısıyla yasın olağan seyrinde yaşananı dahi bireyi derinden etkilediği/sarstığı ortadayken, travmatik bir kayıp sonucu yaşanan yasın bireyi ne kadar zorlayacağı rahatlıkla tezahür edilebilir. Pandemide aile krizleri ortaya çıktığı gibi (Işık, 2020) deprem sonrası yaşanan kayıplarda da ailede kriz durumu ortaya çakabilir ve bu krizler yas sürecini zorlaştırabilir.

Genel itibariyle bütün kayıplar rutinleri bozmakta, sürekliliklerde kırılmalara sebebiyet vermekte ve bireyin kontrolünü kaybetmesine neden olmaktadır. Bu açıdan yaşanan deprem afeti sonrası bireylerin yaşadığı ruhsal travmayı daha kolay atlatalmaları ve baş etme stratejilerini daha aktif kullanarak sağlıklı bir yas süreci geçirmeleri için psikolojik açıdan desteklenmeleri gerekmektedir. Kuşkusuz böyle bir desteği ruh sağlığı meslekleri ve bu mesleklerden biri olan sosyal hizmet mesleği karşılamalıdır. Böyle bir desteği de geride kalanların yas süreçlerine eşlik/refakat ederek yerine getirebilir. Diğer bir deyişle *yas danışmanlığı* yaparak yas tutan bireyleri bu süreçte güçlendirmeli, anlam bulmalarını kolaylaştırmalı, hayatla bağlarını güçlendirmeli ve hak temelli bir yaklaşımla bireylerin ruhsal gereksinimlerini üstlenmelidir. Zira bu bir tercih değil, kendini ruh sağlığı meslekleri arasında konumlandıran bir meslek olarak sosyal hizmetin zorunlu bir görevidir.

Bu derleme çalışması neticesinde ulaşılan bazı sonuçlara istinaden aşağıda bazı öneriler verilmiştir:

- Yaşanan deprem, travmatik ölümlere neden olmuştur ve kayıp yaşayanların rahatlamaya, kendilerini profesyonelce dinleyecek ruh sağlığı çalışanlarına ihtiyaçları vardır. Bu bakımdan sosyal hizmet mesleğinin kayıp yaşayan bireylere yas danışmanlığı yapması gerekmektedir.
- Yaşanan travmatik olay ve sevilen yakınların kaybı bireylerin profesyonel destek ihtiyacını ortaya çıkarmıştır ve bu ihtiyaç bir hak olarak karşılanmalıdır.
- Geride kalanların ölenin olmadığı bir dünyaya uyumlarını sağlamak, yeni bir hayat inşa etmelerini kolaylaştırmak, baş etme stratejilerini

keşfetmelerini ve anlam bulmalarını kolaylaştırmak için onları desteklemek gerekmektedir.

- Rutinlerde ve günlük yaşamda ciddi bozulmalar meydana geldiği için yakınına kaybedenlerin günlük hayatın içine çekilmeye ve rutinlerine dönmeye ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar için geride kalanlar profesyonel bir destekle teşvik edilmelidir.
- Bireyleri güçlendirici kaynakların keşfedilmesi sağlanmalı ve onlara iyi gelen her ne varsa (maneviyat, meşguliyet vb.) bireyler bu kaynaklar için teşvik edilmelidir.
- Ölenin olmadığı bir dünyada hayat anlamını tamamen yitirmiş olabilir. Bu çalışmada vurgulanan yas danışmanlığı ile anlamın yeniden inşası ve keşfedilmesi sağlanmalıdır.
- Yas sürecinde bireylerin ihtiyaç duyduğu en önemli şeylerden biri de anlaşılmasıdır. Bu nedenle empatik bir anlayışla iletişim sürdürülmeli, güvene dayalı bir ilişki ve etkileşimle yas danışmanlığı yürütülmelidir.
- Yas danışmanlığı yapan profesyoneller, yas sürecinde kullanabileceği bazı teknik ve terapileri uygulama becerisine sahip olmalıdır. Bunun için gerekirse ilgili STK, dernek ve enstitülerden kayıp ve yas ile ilgili destekleyici eğitimler alınmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abay, A. R. ve Yelboğa, N. (2022). Sosyal Sermaye Kapsamında Taziye Kültürünün Yas Sürecinde Psikososyal Açından Değerlendirilmesi. C. Kahraman (Ed.), *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Temel Alanında Akademik Çalışmalar V* içinde (82-103). (1. bs.). Artikelakademi.
- APHB. (2011). *Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği Psikososyal Uygulamalar Katılımcı Kitabı*. Türk Kızılay Derneği.
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik Yas Sorununda Aile Dayanıklılığı Programının Kadınlardaki Travma Sonrası Stres, Yas Ve Aile Dayanıklılığı Düzeylerine Etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Baloğlu, M. ve Göv, E. (Ed.). (2017). *Ölüm-Yas Travması*. Ankara: MEB- Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü.
- Beasley, J. (2010). Grief and Bereavement in the Counseling World. In Academic Forum (Vol. 28, p. 11). Retrieved from <https://www.hsu.edu/academicforum/2010-2011/beasley.pdf>
- Becvar, D. S. (2003). *In the Presence of Grief: Helping Family Members Resolve Death, Dying, and Bereavement Issues*. Guilford Press.

- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the Face of Potential Trauma: *Current directions in psychological science*, 14(3), 135–138. doi:10.1111/J.0963-7214.2005.00347.X
- Borins, M. (1995). Grief counseling. *Canadian Family Physician*, 41(July), 1207–1211. doi:10.1007/978-3-030-39903-0_862
- Bowlby, J. (1980). *Attachment And Loss: Loss, Sadness And Depression (Vol. 3)*. Basic Books.
- Bucuka, Y. (2021). Covid-19 Kaynaklı Ölümelerde Yerine Getirilemeyen Ritüeller ve Ölümün Toplumsal Bağlamından Uzaklaşması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 1, 103–123. doi:10.33417/tsh.1004546
- Dyregrov, A. ve Matthiesen, S. Be. (1987). Anxiety And Vulnerability in Parents Following The Death of an Infant. *Scandinavian Journal of Psychology*, 28(1), 16–25. doi:10.1111/j.1467-9450.1987.tb00901.x
- Eisma, M. C., Lenferink, L. I. M., Chow, A. Y. M., Chan, C. L. W. ve Li, J. (2019). Complicated Grief and Post-Traumatic Stress Symptom Profiles in Bereaved Earthquake Survivors: A Latent Class Analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). doi:10.1080/20008198.2018.1558707
- Er, F., Yıldırım, Ş., Çınar, A. ve Kısa, İ. (2018). Şehit Ailelerine Yönelik Yas Danışmanlığı Modeline Dayalı Grup Çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1183–1196.
- Freud, S. (1998). *Totem ve Tabu (Çev.: Akın Kanat)*. Cumhuriyet Dünya Klasikleri.
- Granek, L. (2013). Disciplinary Wounds: Has Grief Become the Identified Patient for a Field Gone Awry? *Journal of Loss and Trauma*, 18(3), 275–288. doi:10.1080/15325024.2012.688708
- Hablemitoğlu, Ş. (2021). *Yas Uzun Bir Veda*. Doğan Kitap.
- Hazzard, A., Weston, J., & Gutierrez, C. (1992). After a Child's Death: Factors Related to Parental Bereavement. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 13(1), 24-30.
- Harris, D. L. ve Winokuer, H. R. (2021). *Principles and Practice of Grief Counseling* (3. bs.). Springer Publishing Company.
- Helvacı-Çelik, F. G. ve Hocaoğlu, Ç. (2015). Rize'de Heyelan Sonrası "Travmatik Yas": Üç Olgunun Sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 8, 130–136.
- Herman, J. L. (2022). *Travma ve İyileşme (Çev.: Tamer Tosun)* (4. bs.). Literatür Yayınları.
- Humphrey, K. M. (2017). *Kayıp ve Yas İçin Danışmanlık Becerileri*. (F. Tanhan, Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Işık, A. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgını Döneminde Ailede Krize Müdahale. *Akademia Doğa ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-9.

- Işık, A. (2021). Tinsel Sosyal Hizmet Yaklaşımının Etik Bağlamda Değerlendirilmesi. Y. Baykara-Acar ve T. ÇAvuşoğlu (Ed.), *Selçuk Karacık'ın Anısına Armağan Yazılar: Sosyal Hizmetin Tarihi, Eğitimi, Etiği ve Farklı İhtiyaç Grupları* içinde (121-152). Nika Yayınevi.
- Izadi-Mazidi, M. ve Riahi, F. (2020). Pathologic Grief and Loss Associated with COVID-19 in Iran. *Journal of Loss and Trauma*, 26(2), 202-206. doi:10.1080/15325024.2020.1828695
- Javadian, R. (2007). Social Work Responses to Earthquake Disasters: A Social Work Intervention in Bam, Iran. *International Social Work*, 50(3), 334-346. doi:10.1177/0020872807076047
- Jordan, J. R. ve Neimeyer, R. A. (2003). Does 'Grief Work' Work? *Death Studies*, 27, 765-786. doi:10.1080/02682620308657561
- Kaya-Kılıç, A. (2020). Toplum Temelli Ruh Sağlığı Alanını Tanıma. Ayten Kaya Kılıç (Ed.), *Toplum Temelli Ruh Sağlığında Sosyal Hizmet Uygulamaları* içinde (1-23). Nobel Yayınevi.
- Keser, E. (2021). *Kayıp ve Yas Psikolojisi*. Nobel Yayınevi.
- Keser, E. (2019). *Kayıp Yaşamış Yetişkinlerde Uzamış Yas Belirtilerinin Süregiden Bağlar, Süregiden Bağlara İlişkin Bilişler ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Çerçevesinde İncelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılınc, G., Yıldız, E. ve Harmancı, P. (2017). Toplumsal Travmatik Olaylar ve Aile Ruh Sağlığı. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 182-188.
- Kübler-Ross, E. (2014). *On Death and Dying. What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. (Reprint.). Scribner. doi:10.1086/406574
- Lehman, D. R., Wortman, C. ve Williams, A. F. (1987). Long-Term Effects of Losing a Child in a Motor Vehicle Crash. *Article in Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 218-231. doi:10.1037/0022-3514.52.1.218
- Levine, P. A. ve Frederick, A. (2020). *Kaplanı Uyandırmak: Travmayı İyileştirmek (Çev: Zeynep Yalçınkaya)*. (B. Gündoğdu, Ed.). Butik yayıncılık.
- Lindemann, E. (1963). Symptomatology and Management of Acute Poisoning. *Pastoral Psikology, Semtember*, 8-18.
- Marrone, R. (1999). Dying, Mourning and Spirituality: A Psychological Perspective. *Death Studies*, 23(6), 495-519. doi:10.1080/074811899200858
- Morris, S., Fletcher, K. ve Goldstein, R. (2019). The Grief of Parents After the Death of a Young Child. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(3), 321-338. doi:10.1007/s10880-018-9590-7
- Murphy, S. A. (1997). A Bereavement Intervention for Parents Following the Sudden,

- Violent Deaths of Their 12-28-Year-Old Children: Description and Applications to Clinical Practice. *Canadian Journal of Nursing Research*, 29, 51-72.
- Müller, M., Brathuhn, S., & Schnegg, M. (2019). ÜbungsRaum Trauerbegleitung: Methodenhandbuch für die Arbeit mit Trauernden. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Nadir, A., & El-Amin, C. (2012). Home-Based Social Services. In *Counseling Muslims* (pp. 197-211). Routledge.
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G. ve Davies, B. (2002). Mourning and Meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235–251. doi:10.1177/000276402236676
- Neimeyer, R. A. (2011). *Grief and Bereavement in Contemporary Society*. *Grief and Bereavement in Contemporary Society*. Routledge.
- Nuhoğlu, H. (2019). Boşanma Çalışmalarında Metafor Kullanımı. Ö. Altındağ, O. Tatlıcıoğlu ve Y. Kryvenko (Ed.), *Current Problems and Approaches in Social Work* içinde (ss. 137–148). IJOPEC Publication.
- Parkes, C. M. (1988). Research: Bereavement. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 18(4), 365–377. doi:10.2190/1h2q-lvyd-uwxl-fmde
- Pearlman, L. A., Wortman, C. B., Feuer, C. A., Farber, C. H. ve Rando, T. A. (2014). *Treating Traumatic Bereavement: A Practitioner's Guide*. *Treating Traumatic Bereavement: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications.
- Rasmussen, B. (2000). Poetic Truths and Clinical Reality: Client Experience of the Use of Metaphor by Therapists. *Smith College Studies in Social Work*, 70(2), 355–373. doi:10.1080/00377310009517597
- Reed, M. D. (1998). Predicting Grief Symptomatology Among the Suddenly Bereaved. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 28(3), 285–301. doi:10.1111/j.1943-278X.1998.tb00858.x
- Reed, M. D. ve Greenwald, J. Y. (1991). Survivor-Victim Status, Attachment and Sudden Death Bereavement. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 21(4), 385–401. doi:10.1111/j.1943-278X.1991.tb00576.x
- Rynearson, E. K. (2006). *Violent Death: Resilience and Intervention Beyond the Crisis*. Taylor & Francis.
- Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z. ve Dişçigil, A. G. (2004). Ne Zaman Travmatik Yas Tanisi Konur ? Ne Zaman Tedavi Baslar ? *Klinik Psikiyatri*, 7, 167–175.
- Sherkat, D. E. ve Reed, M. D. (1992). The Effects of Religion and Social Support on Self-Esteem and Depression Among the Suddenly Bereaved. *Social Indicators Research*, 26(3), 259–275. doi:10.1007/BF00286562
- Smith, J. C. (2011). *Pseudoscience and Extraordinary Claims of the Paranormal* (5. bs.). John Wiley & Sons, Inc.

- Strange, J.-M. (2005). *Death, Grief and Poverty in Britain, 1870–1914*. Cambridge University Press.
- Thompson, N. (2002). *Loss and grief: A Guide for Human Services Practitioners*. (N. Thompson, Ed.) (2. bs.). New York: Palgrave. doi:10.4324/9780429475528-7
- Thursby, J. S. (2006). *Funeral Festivals in America: Rituals for the Living*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. The University Press of Kentucky.
- Tufan, B. ve Duyan, V. (2008). Prefabrik Konutlarda Depremzede Olmak. SHUDER Yayını 12.
- Tuncay, T. (2004). *Afetlerde Sosyal Hizmet 1999 Yılı Marmara Ve Bolu-Düzce Depremleri Sonrasında Gerçekleştirilen Sosyal Hizmet Uygulamaları*. Özbay Ofset Matbaacılık.
- Viorst, J. (1986). *Necessary Losses: The Loves Illusions Dependencies and Impossible*. The Free Press.
- Volkan, V. D. (2017). Immigrants and Refugees: Trauma, Perennial Mourning, Prejudice, and Border Psychology. Routledge.
- Volkan, V. D. (2017). Göçmenler Ve Mülteciler: Travma, Sürekli Yas, Önyargı ve Sınır Psikolojisi. Pusula Yayınevi.
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2020). *Kayıptan Sonra Yaşam: Komplike Yas ve Tedavisi*. (S. Yağcı, Ed.) (5. bs.). Pusula Yayınevi.
- Weller, F. (2022). *Kederin Vahşi Kıyısı: Yenilenme Ritüelleri ve Yas tutmanın Kutsal Çalışması*. Butik Yayıncılık.
- Worden, J. W. (2018). *Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner* (5. bs.). Springer Publishing Company. doi:10.1177/0030222819869396
- Yalom, İ. (2017). *Din ve Psikiyatri* (1. bs.). Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2017). *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek* (Çev. Zeliha Babayiğit). Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, İ. D. ve Yalom, M. (2022). *Ölüm Kalım Meselesi* (1. bs.). Pegasus Yayınları.

İnternet Kaynakları

- Maraş'ta ölen üç bin kişi yan yana defnedildi. 17 Şubat 2023 tarihinde <https://artigercek.com/guncel/marasta-olen-uc-bin-kisi-yan-yana-defnedildi-238677h> adresinden erişildi.
- Kahramanmaraş Toplu Mezarlar Kenti! Yürek Yakan Görüntüler! - Kahramanmaraş Haber - K.Maraş Gündem Son Dakika Haberleri. 17 Şubat 2023 tarihinde <https://www.haber46.com.tr/kahramanmaras-toplu-mezarlar-kenti-yurek-yakan-goruntuler> adresinden erişildi.

T.C. AFAD Başkanlığı, <https://www.afad.gov.tr/kahramanmarasta-meydana-gelen-depremler-hk-28>, adresinden 11.03.2023 tarihinde erişildi.

T.C. AFAD Başkanlığı, <https://www.afad.gov.tr/kahramanmarasta-meydana-gelen-depremler-hk-basin-bulteni-32> adresinden 17.02.2023 tarihinde erişildi.

T.C. AFAD Başkanlığı, <https://www.afad.gov.tr/kahramanmarasta-meydana-gelen-depremler-hk-basin-bulteni-33> adresinden 21.02.2023 tarihinde erişildi.