

CASE REPORT/ OLGU SUNUMU

Yas Tutan Depresif Bir Hastaya Logoterapötik Yaklaşım: Bir Olgu Sunumu

Logotherapeutic Approach To A Depressive Patient With Mourning: A Case Report



Merve Uğuryol Ünal¹



Esra Engin²

¹ Araştırma Görevlisi Doktor, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Bornova/İzmir, Türkiye

² Prof. Dr., Emekli Öğretim Üyesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Bornova/İzmir, Türkiye

Geliş: 02.09.2024, **Kabul:** 13.03.2025

Öz

Kayıp yaşamın bir parçasıdır. Kayıp yaşayan kişi, ölen kişinin yaşına, aralarındaki bağa ve ölümün özelliklerine bağlı olarak farklı tepkiler gösterir. Her kişi de süre ve belirtiler farklılık gösterse de, bireyler kayıp sonrası yas süreci yaşarlar. Bu süreç sağlıklı bir şekilde tamamlanmadığında, birey bazı psikolojik belirtiler gösterebilir. Yas belirtilerinin süresinin uzaması ve şiddetinin artması, gelecekte ruhsal hastalıkların gelişimi için risk oluşturmaktadır. Ruhsal hastalıklardan korunma ve ruhsal hastalıkların önlenmesinde psikoterapötik müdahalelerin önemi büyüktür. Bu müdahalelerden biri de, varoluşçu terapi yaklaşımlarını ilke edinen “anlam terapisi” adı ile de bilinen logoterapidir.

Bu olgu sunumunda kayıp sonrası depresif belirtilerle psikiyatri polikliniğine başvuran kadın olgunun yas süreci ele alınmıştır. Logoterapi müdahaleleri kapsamında, bireyin yaşamdan yeniden anlam ve amaç bulma süreci incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yas, Logoterapötik Yaklaşım, Olgu Sunumu.

Sorumlu Yazar: Merve UĞURYOL ÜNAL, Araştırma Görevlisi Doktor, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Bornova/İzmir, Türkiye.

Email: merve.uguryol.unal@ege.edu.tr , **Tel:** (0232) 311 5545

Nasıl Atıf Yapılır: Uğuryol Ünal M, Engin E. Yas Tutan Depresif Bir Hastaya Logoterapötik Yaklaşım: Bir Olgu Sunumu. Etkili Hemşirelik Dergisi. 2025;18(3): 478-486

Journal of Nursing Effect published by Cetus Publishing.



Journal of Nursing Effect 2025 Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstract

Loss is a part of life. The individual who has experienced the loss shows different reactions depending on the age of the deceased, the bond between them, and the characteristics of the death. Although the duration and symptoms differ in each case, individuals experience a grieving process after the loss. When the process is not completed in a healthy way, the individual can show some psychological symptoms. Prolonged duration and the increased severity of these symptoms pose a risk for the development of future mental illness. Psychotherapeutic interventions are of great importance in preventing and preventing mental illnesses. One of these interventions is logotherapy, also known as “meaning therapy”, which is based on existential therapy approaches.

In this case report, the grief process of a female case who applied to the psychiatry outpatient clinic with depressive symptoms after the loss is discussed. Within the scope of logotherapy interventions, the individual’s process of finding meaning and purpose in life again was examined.

Keywords: Grief, Logotherapeutic Approach, Case Report.

GİRİŞ

Yas, “gerçek veya algılanan bir kayba karşı duygusal, fiziksel, psikolojik, sosyal tepkileri ve davranışları içeren bir süreç” olarak tanımlanmaktadır (Aşçıoğlu Önal ve Yalçın, 2019; Bildik, 2013). Bu süreçte kişi öfke, inkar, suçluluk, mutsuzluk ve çaresizlik gibi bazı durumlar deneyimleyebilir. Bu durumların her biri kişinin yas sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlaması için gereklidir. Bununla birlikte, bu süreç uzun süreli, şiddetli ve işlevselliği etkileyecek düzeye ulaşırsa, kişide psikopatolojik riskler ortaya çıkar (Buur vd., 2024). Depresyon da bu psikopatolojik risklerden biridir. Depresyon, aynı zamanda Kübler Ross’un beş evrede tanımladığı yasın aşamalarından biridir (Kübler-Ross, 2010). Depresyondaki kişi dünyayı anlamsız, boş ve amaçsız hisseder. Bu evrede kişide çaresizlik, umutsuzluk ve yalnızlık duyguları hakim-

dir (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015). Yaşanan bu belirtilerin işlevselliği etkilediği ve bir hastalık olarak depresyon gelişimine neden olduğu noktada profesyonel destek almak gerekir. Bireyin gereksinimlerine göre belirlenen profesyonel destek ruh sağlığına yönelik çeşitli müdahaleleri içerir (Kızıltan ve Ulusoy, 2022; Özel ve Özkan, 2020).

Ruh sağlığı profesyonellerinden hem klinisyen hem de klinik dışı psikoterapötik bakım sağlayan hemşireler, bireylerin ruh sağlığını koruma, tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinde sorumluluk alırlar (Demirkıran, 2016). Özellikle psikoterapötik müdahaleler konusunda gerekli eğitim ve sertifikasını alan ruh sağlığı hemşireleri bu rollerini yerine getirir. Kayıp yaşayan bireylerde psikiyatri hemşirelerinin müdahale ettiği gruplar arasındadır. Çünkü kayıp yaşayan bireylerin yas sürecini sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi

önemlidir (Çam ve Engin, 2018). Bu noktada, psikiyatri hemşirelerine kayıp yaşayan bireylerin tespit edilmesi, psikoterapötik yaklaşımlar ile danışmanlık yapılması ve vaka yöneticiliği rolünün aktif kullanılması gibi rol ve sorumluluklar düşmektedir (Özmaya vd., 2020).

Kişiyi ruhsal hastalık açısından riskli hale getiren yas süreci gibi uzun süreli ve giderek şiddetlenen durumlarda erken psikoterapötik müdahaleler önem taşımaktadır. Karaca (2012), kronik yas yaşayan bireylere uygulanan psikoterapötik müdahalelerin yas semptomlarını azalttığını belirtmiştir.

Özellikle depresyonda uygulanan psikoterapötik müdahalelerden biri logoterapidir. Logoterapi, Viktor E. Frankl tarafından tanımlanan «anlam terapisi»dir (Frankl, 2017). Bu yaklaşımın amacı, bireyin içinde bulunduğu durum nedeniyle yaşadığı boşluk, anlam ve amaçsızlıkla başa çıkmak, anlam ve amacı yeniden inşa etmek, yaşamı kabul etmek ve yaşama devam etmektir (Frankl, 2018; Frankl 2017). Depresif belirtilerin yoğun olduğu ve kişinin yaşamın anlam ve amacını sorguladığı yas sürecinde depresif belirtileri azaltmada logoterapi yaklaşımı kullanılabilir. Çünkü depresyonun doğası gereği beyindeki nörotransmitterlerdeki değişiklikler, psikiyatrik hizmet süreçleri ve aile ve sosyal yaşamdaki dalgalanmalar bu süreci yönetmeyi zorlaştırabilir (Dobrek ve Glowacka, 2023). Yapılan araştırmalarda logoterapinin depresyonu, umutsuzluğu, intihar düşüncesini azaltmada ve yaşamı anlamlandırma düzeyini arttırmada etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır (Shaygan vd., 2023; Sun vd., 2022a; Sun vd., 2022b; Kim ve Choi, 2021).

Logoterapi yaklaşımı, yaşamdaki en güç koşullar altında bile bireyin deneyimlediği acıdan anlam bulabileceğini savunmaktadır. Önemli olan insanın acı karşısında sergilediği tutumdur. Bu yaklaşım, her insanın anlam bulma gücü ve in-

sanı motive eden en güçlü şeyin anlam bulma arzusu olduğunu benimsemektedir. Logoterapi özellikle bireyin yaşadığı olaylar karşısında gösterdiği işlevsel olmayan tutumlar yerine işlevsel tutumların konulmasını amaçlamaktadır. İnsanın geçmiş yaşamındaki çatışmalarındansa, şüana ve geleceğe ait değer ve çatışmaları ile ilgilenir (Frankl, 2018; Frankl 2017). Logoterapötik yaklaşımın hedefleri arasında, bireyin yaşadığı belirtilerin nedenlerine ilişkin daha derin bir anlayış geliştirme, gelecekte yerine getireceği anlamlar üzerine odaklanma ve yaşamındaki gereksinimlere yönelik etkili beceriler kazandırma vardır (Çelik, 2017). Logoterapide, bilişsel davranışçı terapide kullanılan tekniklere benzer şekilde paradoksal niyet, düşünce odağını değiştirme, sokratik diyalog ve tutumların yeniden biçimlendirilmesi gibi teknikler kullanılmaktadır (Çelik, 2017; Ameli, 2016). Logoterapideki odak nokta bireyin kaybettiği ya da farkında olmadığı anlam ve amacın yeniden ortaya çıkarılmasıdır (Frankl, 2017).

Yas sürecinde yaşanan anlam kaybı, amaçsızlık ve boşluk duygusu da logoterapi müdahalesinin odak noktasıdır. Yasın depresyon evresinde bireyin yaşadığı anlam ve amaç kaybının derinlemesine anlaşılması, anlamın yeniden yapılandırılması, tutumların değiştirilmesi de logoterapötik yaklaşımın basamaklarını oluşturmaktadır.

Olgunun depresyon döneminde yaşadığı zorluklar Covid 19 pandemi döneminde yaşanmıştır. Covid-19 kısıtlamaları nedeniyle olgu bu süreçte yalnızca psikofarmakolojik tedavi hizmetinden yararlanmıştır. Olgunun psikofarmakolojik tedavinin yanında araştırmacı ile gerçekleştirdiği logoterapötik müdahaleler online görüşmeler aracılığıyla sağlanmıştır. Görüşmelerin online yapılması kesintisiz terapötik hizmet, zaman ve enerji tasarrufu, tedaviye kolay erişim ve ulaşılabilirlik açısından avantajlar sağlamıştır. Bu olgu

sunumunda logoterapötik yaklaşım ile, olgunun yas sürecindeki depresif semptomlarının azaltılması ve etkili bir şekilde yönetilmesi, aynı zamanda yas sürecinin kabul aşamasına geçişi kolaylaştırması amaçlanmıştır.

Olgu Sunumu

Olgu 26 yaşında ve bekar bir kadındı. Üniversitede anaokulu öğretmenliği okumuştur. Annesi ve kardeşiyle yaşıyordu. Ortaokul yıllarında kendini içe dönük ve çok duygusal bir kadın olarak tanımladı. Arkadaşlarıyla iletişim kurmakta zorluk çektiğini ve bu nedenle yalnız olduğunu ifade etti. Üniversite yıllarında olgu daha girişken olduğunu, insanlarla ilişkilerinde yaşadığı iletişim sorunlarını çözdüğünü belirtti. Olgu bir anaokulunda öğretmen olarak çalışıyordu. Anaokulu öğretmenliğini isteyerek tercih ettiğini ve mesleğini severek yaptığını ifade etti. Çocuklar ile geçirdiği zamandan oldukça doyum aldığını belirtti. Pandemi nedeniyle mesleğini gerçekleştiremediği için üzgün olduğunu belirtti.

Babası yedi ay önce dördüncü evre kolon kanserinden vefat etmişti. Babası kanser teşhisi konulduktan altı ay sonra vefat etti. Babasının durumuna tanıklık ettiği o dönemde kendini çaresiz, umutsuz ve mutsuz hissettiğini belirtti. Bu dönemde nişanlısıyla da ayrıldığını ve her şeyin ona fazla geldiğini belirtti. Yaşadıkları sonrasında yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, dikkat eksikliği ve konsantrasyon bozukluğu yaşayan olgu, bir üniversite hastanesinin psikiyatri polikliniğine başvurmuştur. Depresyon tanısı alan olguya psikiyatrist tarafından antidepresan tedavisi başlandı. Olgu, 50 mg lustral ve 10 mg citoles kullanmaya başladı. Antidepresan tedavisini psikoterapötik müdahalelerle eş zamanlı olarak devam ettirmek amacıyla psikiyatristin olguyu araştırmacıya yönlendirmesiyle danışmanlık süreci başladı.

Tedavi Süreci ve İlerlemenin Değerlendirilmesi

Olgu ile haftada bir saat olmak üzere toplam sekiz seans görüşme yapıldı. Olgu ile gerçekleştirilen seansların planı/içeriği ve değerlendirilmesi Tablo 1’de belirtilmiştir (Tablo 1). Seans içerikleri logoterapide kullanılan temel ilke ve amaçlar doğrultusunda yapılandırılmıştır (Frankl, 2017; Çelik, 2017).

Seanslar ve süreçle ilgili olarak danışan, “Bu seanslar bana iyi geldi, kendimi önemli ölçüde anlaşılmış hissettim. Bu seanslara devam ettiğim için çok mutluyum. Danışan kendini ifade ederken gözleri doldu ve ağladı. Danışmanlık süresince araştırmacı, alanında uzman bir psikoterapist tarafından kendisini zorlayan konularda süpervizyon aldı. Bu süreçte araştırmacının zorlandığı noktalarda süpervizyon desteği sağlanması süreci kolaylaştırdı.

Tedaviye Erişim ve Sınırlılıklar

Pandemi nedeniyle seanslar çevrimiçi olarak yapıldı. Çevrimiçi ortam görüşmelerin yapılması için uygun hale getirildi. Seanslar, danışan ve görüşmecinin müsait olduğu zamanda yapıldı. Görüşmeler ücretsiz olarak Skype programı üzerinden gerçekleştirildi.

TARTIŞMA

Zorlu yaşam olayları ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında önemli faktörlerdendir. Olgunun nişanlısından ayrılması ve babasını kaybetmesi onu zorlu bir mücadeleye sürüklemiştir. İki kaybın eş zamanlı olması olgunun başa çıkma mekanizmalarını yetersiz bırakmıştır. Travmatik kayıp yaşayan kişiler, psikopatolojik bir durum geliştirme açısından risk altındadır. Kronik hastalıklar, çözülmemiş yas, çoklu kayıplar ve acı ölümler yas için risk faktörleridir (Enez, 2017). Olgu, tüm bu nedenlerden dolayı depresyon sürecine girmiş olabilir.

Tablo 1. Olgu İle Gerçekleştirilen Seans Planı/ Seans İçeriği/ Seans Değerlendirmesi

Seans	Seans Planı	Seans İçeriği	Seans Değerlendirmesi
1	Tanışma ve görüşme içeriği ile ilgili bilgilendirme	Danışmanlık sürecinin başında olgunun ve ailesinin özellikleri hakkında bilgi alınmıştır. Görüşmelerin sıklığı, süresi ve içeriği ile ilgili olgu bilgilendirilmiştir.	Olgu, bir süredir birçok sorunla mücadele ettiğini, son yedi aydır ise uykusuzluk, iştahsızlık, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu, üzüntü ve yalnızlık yaşadığını belirtti. “Geceleri uykuya dalmakta zorlanıyorum, uykularım bölünüyor, hiç bir şey yemek istemiyorum”, “Bir işe odaklanmakta zorlanıyorum” dedi. Babasına konulan teşhisin kendisini derinden üzdüğünü, teşhis sonrası ailecek birbirlerine kenetlendiklerini ve kimseyle iletişime geçmediklerini ekledi. “Kanser tanısı için geç kalınmasaydı, babam hala hayatta olurdu, bazen hiç gitmemiş gibi hissediyordum” dedi. Olgu ile bu tür düşüncelerin ne sıklıkla aklına geldiği ve bu düşünceler aklına geldiğinde ne yaptığı konuşuldu. Şimdi ve burada neler hissettiği öğrenildi. Yaşamda bir zorlukla karşılaştığında ne gibi baş etme mekanizmalarını kullandığını düşünmesi istendi.
2	Belirsizlik durumları, kaygı, yeni duruma uyum ve baş etme yöntemleri	Yaşamda zaman zaman belirsizlik durumlarının olacağı, krizlerin yaşanabileceği, yaşanan duyguların normal ve yaşanması gereken duygular olduğu vurgulandı. Yaşanan duyguların evrensel ve bunun bir süreç olduğu konuşuldu. Bir önceki seans olgudan düşünmesi istenilen baş etme mekanizmaları ile ilgili bilgi alındı.	Olgu, “Yeni bir sorunla karşılaştığımda, tek başıma kaldığımda kaygı yaşıyorum ve yeni duruma uyum sağlamakta zorluk çekiyordum” dedi. Olgu bu tür durumlarla baş etmek için “çalışmaya devam etmek, çocuklarla vakit geçirmek, annesine sarılmak, resim ve çizim yapmak” gibi stratejileri kullandığını belirtti. Olgunun kaygısını yönetemediği durumlarda bu yöntemleri kullanması konusunda tartışıldı.
3	Kontrol edilebilir ve kontrol edilemeyen durumlar karşısındaki tepkiler	Olgunun kontrol edebildiği veya edemediği yaşam olayları ele alındı. Kontrol edilebilen durumlar karşısında tutum ve davranışın belirlenebileceği, kontrol edilemeyen durumlar karşısında ise yeni tutum ve davranış geliştirilmesi ile ilgili tartışıldı. Olgunun ağlama nöbetlerine atfettiği duygular üzerine konuşuldu. İnsanların kendisini güçsüz, çaresiz ve zayıf görmelerinin kendisi için ne anlama geldiği soruldu. Kaybın geri dönüşü olmasa da, öfke ve ağlama nöbetleri için neler yapılabileceği tartışıldı. Bu duygu ve davranıştan uzaklaşmak yerine, yüzleşerek baş etme yöntemlerini nasıl uygulayabileceği ile ilgili düşünmesi istendi.	Olguya babasının kaybı ile ilgili kontrolünde olan olmayan durumlar sorulduğunda, babasının ölümünün kendi kontrolünde olmadığını, bazen öfkelendiğini, ara sıra ağlama nöbetleri geçirdiğini ve tüm bunların kendi kontrolü dışında olduğunu tanımladı. Olgu ağlama nöbetleri yaşadığında kendisini “zayıf, çaresiz ve güçsüz” hissettiğini ifade etti. Olgu kendisini güçsüz hissetmek istemediğini, insanların kendisini güçsüz gördüklerinde bunu kendisine karşı kullanabileceklerini ekledi. “Biz aile olarak güçlü bir aileyiz, zayıf değiliz” dedi. Olgu kontrol edebildiği durumlarda mutlu hissettiğini, kontrol edemediği durumlarda ise öfke ve ağlama nöbetleri geçirdiğini, o durumdan hemen uzaklaşmak istediğini ekledi. Uykunun uzaklaşmak için güzel bir yöntem olduğunu belirtti.
4	İşlevsiz otomatik düşünceler ve anlamlı ve amaçlı bir yaşamın önemi	İşlevsiz otomatik düşüncelerin olgunun yaşamı üzerindeki etkileri konuşuldu. Yas sürecini etkileyen işlevsiz otomatik düşüncelere odaklanıldı. Bu düşüncelerin yaşamını nasıl etkilediği tartışıldı. Bu düşünceler ile birlikte yaşamda anlamlı ve bir amaca yönelik yapılan işlerin önemi üzerinde duruldu.	Olgu bu düşüncelerin aklına geldiğinde yaşamın doğal akışını engellediğini ve odaklanma ve konsantrasyon sağlamada güçlük yaşadığını belirtti. Olgudan kendi yaşamındaki anlamlı ve amaçlı aktiviteleri düşünmesi istendi.
5	Yaşamdaki anlamlı aktiviteler	Olgu yaşamındaki anlamlı aktiviteleri tanımlayarak, bu aktivitelerin kendisi üzerinde nasıl etkisi olduğundan söz etti. Olgu kendisi ile ilgili olumlu yönlerini ifade etti.	Olgu hayatındaki anlamlı aktivitelerinin iş ile ilgili sorunları çözmek, çocuklarla ve ailelerle etkili bir şekilde iletişim kurmak ve onlara yardım etmek olduğunu söyledi. “Aynı zamanda çevremdeki diğer insanlara da sorunlarını çözmeleri konusunda yardımcı oluyorum” diye ekledi. Olgu bunların kendisinin güçlü yönleri ve olumlu özellikleri olduğunu söyledi. Çizimin hayatının bir parçası olduğunu ve karakalemin kendisi için sakinlik ve huzur anlamına geldiğini belirtti.

6	Kabullenme, geleceğe yönelik anlamlı ve amaçlı planların belirlenmesi	Olgu ile bir amaç ve anlam taşıyarak hayata devam etmenin ve tutunmanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri tartışıldı. Kendisine iyi gelen ve yaptığı anlamlı aktivitelerin kendisine nasıl hissettirdiği öğrenildi. Olgunun yakın gelecek planları ile ilgili bilgi alındı.	Olgu, bir sonraki görüşmede kendini daha iyi hissettiğini belirtti. “Hayat dinamik bir süreçtir. Bu süreç boyunca zaman zaman değerli veya değersiz hissedebilirim. Kendim için bir şeyler yapmak ve sonucu görmek beni mutlu ediyor. Özellikle mesleğim beni hayata bağlıyor. Çocuklar mutlu olduğu sürece ben de mutluyum”. Olgu bu süreçte karakalem çizimleri yaptığını, evdeki ahşap mobilyaları cilaladığını ve arkadaşlarıyla konuştuğunu söyledi. Olgu içini dökmek istediği zamanlarda yazıya başvurduğunu belirtti. Aynı zamanda son bir haftada uykularının bölünmediğini ekledi. Olgu, hedeflerinin yürüyüşe başlamak, yeni bir kitaba başlamak, dans kursuna kaydolmak ve resim dersleri almak olduğunu belirtti. Olgunun bu süreçte kendisi için anlamlı aktiviteleri hayata geçirdiği ve geleceğe yönelik amaçlar belirlediği gözlemlendi. Olgudan bir sonraki seans için içinde bulunduğu durumu yazıya aktarması istendi.
7	İçsel süreçlerin yazı yolu ile dışa vurumu	Olgu içinden geçmekte olduğu süreci anlatan bir şiir yazdığını söyledi. Olgu ile şiirin içeriği tartışıldı. Olgunun yazdığı şiir; Karanlığın ortasında Yeniden başlamak zordur Dağlar alevler içinde kalırken Baharın gelmesi uzun zaman alıyor Tekrar ayağa kalkın Olasılıklara meydan okuyun ve zorluklarla yüzleşin Dağlar alevler içinde kaldı ama Balıkları ve denizleri kurtarın Tam bir keder içinde Umut biriktirin Umutlar yapraklansın Umutlarınızın çiçek açmasına ve genişlemesine izin verin Bahar seni kıskansın Ama dağları unutmayın	Karanlığın babasının ölümü ve nişanısından ayrıldığını yansıttığı; kullandığı dağ metaforunun babasını temsil ettiği ve dağların alevler içinde kalmasının babasının kanserden dolayı gün geçtikçe tükenmesini tasvir ettiğini açıkladı. Olgu baharın yeniden gelmesinin uzun zaman almasını, yaşamdan yeni anlamlar bulmak için zaman gerektiği anlamına geldiği belirtti. Olgu tüm yaşananlara rağmen ayağa kalkmanın önemini, zorlukların üstesinden gelinebileceğini, kayıp ve ayrılıklara rağmen hayatın yaşamaya değer olduğunu hatırladığını ifade etti. Yaşamda olumsuz deneyimler olsa da olumlu deneyimlerin de olduğu bu nedenle deneyimleri unutmadan geleceğe umutla bakmanın gerekli olduğunu söyledi.
8	Görüşme sürecinin özetlenmesi ve olgudan geri bildirim alınması	Son seansta, olgu ile birlikte sekiz haftalık görüşme süreci özetlendi. Olgudan geri bildirim alındı. Yaşamda kontrol dışı gelişen durumlarda tutum ve davranışların önemi vurgulandı. Yaşanan olaylar karşısında duygu, düşünce ve davranışların nasıl değiştiği, olaylara ve yaşama yüklenen anlam üzerine yoğunlaşıldı.	Olguya bu görüşmelerden geriye ne kaldığı ve sonunda ne öğrendiği sorulduğunda, “Ağlamak çok insani bir durumdur. Her insan kendini kötü hissettiğinde ağlayabilir, ben ağladığımda rahatlarım. Hayatta her durum kontrol edilebilir değildir, bazıları kontrolümüz dışında gelişir, babamı kaybettiğimde olduğu gibi. Önemli olan bu tür olaylara nasıl tepki verdiğimizdir. Olumsuz deneyimler yaşadığım doğru, ancak her zaman böyle devam etmeyecek. Hayatta güzel şeylerin tekrar olacağına inanıyorum. Duygusal olarak yorgun hissettiğim zamanlar her zaman olacak, ancak hayat bir şekilde devam ediyor ve bunun için bir şeyler yapmak gerekiyor” şeklinde cevapladı. Bu ifadeler, olgunun süreç sonunda elde ettiği kazanımlar olarak değerlendirildi.

Literatürde, kişi için önemli birinin kaybı ardından yaşanan yas sürecinin daha şiddetli olduğu belirtilmiştir (Özel ve Özkan, 2020; Cesusur, 2017). Olgun hem babasını hem nişanlısını kaybetmiştir. Olgunun, kendisi için önemli olan iki kişinin kaybı ardından gösterdiği yas belirtileri literatürü desteklemektedir. Ayrıca kadın olmak, kronik ve patolojik yas geliştirme açısından erkeklere oranla daha risklidir (Kersting vd., 2011). Kadın olmak, yas sürecini daha yoğun ve şiddetli yaşamakla ilişkilendirilmiştir. Maraş ve Gençöz (2020), kadınların babalarını kaybettikten sonra duygusal boşluk ve koruyucularını kaybetme algısı yaşadıklarını belirtmiştir. Olgunun babasını kaybettikten sonra yaşadığı anlamsızlık ve yalnızlık literatürle benzerlik göstermektedir.

Kızıltan ve Ulusoy (2022) yas sürecini yaşayan bireylere yönelik çeşitli müdahaleleri tanımlamıştır. Varoluşçu yaklaşımın anlam odaklı terapötik müdahaleleri ile anlam ve anlamsızlığı vurgulamıştır. Bu olgu sunumunda varoluşçu yaklaşımlardan biri olan logoterapi müdahalesi uygulanmıştır.

Logoterapi, danışanların acısını ve duygularını tanıma ve normalleştirme ve yas sürecinde anlamı yeniden inşa etmeye odaklanan bir müdahaledir (Frankl, 2017). Olgunun danışmanlık sürecinde, kayıptan sonraki acı ve bu acıya verilen anlamın yeniden inşası üzerine seanslar yapılmıştır. Olgunun ifade ettiği “uykularım bölünmüyor, kendimi daha iyi hissediyorum, karekalem çizimlerime başladım, arkadaşlarımla konuşuyorum” gibi geri bildirimler müdahalenin olgunun yas sürecinde yaşadığı belirtiler üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Olgunun tanımlamış olduğu yürüyüşe başlamak, yeni bir kitaba başlamak, dans kursuna kaydolmak gibi kendisi için anlamlı aktive planları yapması, yaşama verdiği anlam sürecinin de-

ğişmesi ile ilişkilendirilebilir. Olgunun yaşamda kontrol edilebilir ve kontrol edilemez durumları kabul etmesi, olumsuz deneyimler olsa da olumlu deneyimlerin de olduğu bu nedenle deneyimleri unutmadan geleceğe umutla bakmanın gerekli olduğunu fark etmesi, yaşananlara rağmen ayağa kalkmanın önemini, zorlukların üstesinden gelinebileceğini, kayıp ve ayrıklara rağmen hayatın yaşamaya değer olduğunu hatırlaması, anlamlı bir yaşam için bir şeyler yapmak gerektiğini belirtmesi, olgunun seans sonrası kazanımları olduğu söylenebilir.

Literatürde yas sürecinde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları dikkat çekmektedir. Bilişsel davranışçı terapi duygu, düşünce ve davranış üçlemesini ele alırken (Özcan ve Gül Çelik, 2017), logoterapi kişinin bu süreçten anlam çıkarmasına odaklanmaktadır (Frankl, 2017). Özellikle depresyon gibi anlam kaybının yoğun yaşandığı hastalıklarda logoterapi müdahalelerinin etkili olacağı düşünülmektedir. Depresif belirtiler gösteren olgunun logoterapi sonrası belirtilerinin azaldığı ve yeni anlamlar keşfetmeye başladığı görülmüştür.

Yas sürecinde birey derin bir anlam arayışındadır. Kayıp sonrasında eski kimliğine dönmek mümkün olmadığından kişi hayata bağlanmaya, yeni amaçlar ve anlamlar bulmaya çalışır (Frankl, 2019). Anlamın yeniden yapılandırılması süreci yalnızca kayıpla ilgili değil, aynı zamanda dünya algısının yeniden yapılandırılması ile keşfedilir. Olgun zor zamanlar geçirdiğini ancak yaşadığı her zorluğun aynı zamanda insanlar için olduğunu söylemiştir. Olgunun kendisi için bir şey yaptığından dolayı mutlu olduğu ve mesleğinin onu hayata bağladığı yönündeki ifadeleri bu veriyi desteklemektedir.

Elbi Mete (2008) depresyon tedavisinde psikoterapötik müdahalelerin önemini vurgulamıştır.

Tedaviye yönelik müdahalelerin uygulanması hastanın uyumunu iyileştirir ve başa çıkma becerilerini harekete geçirir. Danışana uygulanan logoterapi yaklaşımının bu noktada yararlı olduğu söylenebilir. Danışanın “seanslar bana çok iyi geldi, anlaşıldığımı hissettim ve seanslara katıldığım için mutlu oldum” ifadesi bu verilerle benzer niteliktedir.

Olgu psikofarmakolojik tedavisini alırken, aynı zamanda olguya psikoterapötik bir müdahale de uygulanmıştır. Literatürde psikoterapötik müdahalenin psikofarmakolojik tedavi ile birlikte kullanımının hasta için daha yararlı olduğu vurgulanmıştır. Çoğu durumda ilaç kullanmayan hastalara oranla, kullananların daha hızlı yanıt verdiği belirtilmiştir. (Shaygan vd., 2023; Demiralp, 2016). Tel (2023), psikoterapötik ve psikofarmakolojik tedavi kombinasyonunun bireyin iyilik hali, psikososyal işlevselliği ve yaşamı üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Psikofarmakolojik tedavinin hastalık belirtileri üzerinde etkisi olsa da, bu etkinin ölçülememesi ya da bütünsel iyileşme için yeterli olmaması psikoterapötik müdahalelerin kullanılmasını gerektirmektedir. Olgudan alınan geri bildirimler sonucunda logoterapi müdahalesinin depresif belirtiler ile seyreden yas sürecinde uygulanmasının etkili olacağı düşünülmektedir.

Etik Uygulamalar

Çalışmada sunulan olgu, araştırmacının doktora tezi kapsamında ele aldığı olgulardan birinin detaylı incelemesini içermektedir. Öncelikle, doktora tezi kapsamında araştırmacı bir üniversitenin Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulundan 17.01.2022 tarihinde etik onayı 22-1T/56 (20/3T/42) ve kurum izin almıştır.

Araştırmacı olgu sunumu için tekrar etik kurula başvurmuş, bilgi vermiş ve etik onay almıştır. Gizliliği korumak ve anonimliği sağlamak için

olgunun tanımlayıcı bilgileri hariç tutulmuştur. Olgudan bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır.

KAYNAKÇA

Ameli, M. (2016). Reason, meaning, and resilience in the treatment of depression: logotherapy as a bridge between cognitive-behavior therapy and positive psychology. *Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy*. p.223-244.

Aşçıoğlu Önal, A., & Yalçın, I. (2019). Yas sürecinin grupla psikolojik danışmada ele alınması üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1013-1051.

Başoğlu, C., & Buldukoğlu, K. (2015). Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1-15.

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.

Buur, C., Zachariae, R., Komischke-Konnerup, K. B., Mareello, M. M., Schierff, L. H., & O'Connor, M. (2024). Risk factors for prolonged grief symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 107, 1-11.

Cesur, G. (2017). Kayıp yaşantılarının sonrası: Tartışmalı bir kavram “Karmaşık Yas”. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5(10), 289-310.

Çam, M.O., & Engin, E. (2018). Kronik hastalıklarda konsültasyon liyezon psikiyatri hemşireliği ve uygulamaları. Aştı, N (Ed.), *Kronik hastalıklarda bakımın yönetiminde bütüncül yaklaşımla ekip çalışması*. Ankara: Türkiye Klinikleri, Türkiye.

Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(2), 70-97.

Demiralp, M. (2016). Psikofarmakolojik Tedavilerde Psikiyatri Hemşireliği Uygulamaları. *Türkiye Klinikleri J Psikiyatri Nurs-Special Topics*, 2(3), 87-99.

Demirkıran, F. (2016). Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliği ve psikoterapi uygulamaları. *Psikiyatri Hemşireliği Uygulamalarında Terapötik Müdahaleler*

Özel Sayısı, 3(2), 1-8.

Dobrek, L., & Głowacka, K. (2023). Depression and its phytopharmacotherapy—a narrative review. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(5), 1-41.

Elbi Mete, H. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.

Enez, Ö. (2017). Effectiveness of psychotherapy-based interventions for complicated grief: A systematic review. *Current Approaches in Psychiatry*, 9(4), 441-463.

Karaca, S. (2012). Gecikmiş veda: bir olgu sunumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3), 136-140.

Frankl, V. E. (2017). İnsanın anlam arayışı (S. Budak, Trans.). İstanbul: İstanbul Okyanus Yayınları, Türkiye.

Frankl, V. E. (2019). Hayatın anlamı ve psikoterapi (V. Atayman, Trans.). İstanbul: Say Yayınları, Türkiye.

Frankl, V. E. (2018). Anlam istenci: Logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları (M. Yalçınkaya, Trans.). İstanbul: Öteki Yayınları, Türkiye.

Kersting, A., Brähler, E., Glaesmer, H., & others. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 131, 339-343.

Kızıltan, E., & Ulusoy, Y. (2022). Yas sürecinde uygulanan psikolojik müdahale yaklaşımlarının doküman analizi ile incelenmesi. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 146-163.

Kim, C., & Choi, H. (2021). The efficacy of group logotherapy on community-dwelling older adults with depressive symptoms: A mixed methods study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 920-928.

Kübler-Ross, E. (2010). Ölüm ve ölmek üzerine (E. Uşşaklı, Trans.). 1. Baskı. Ankara: A.P.R.İ.L Yayıncılık, Türkiye.

Maraş, A., & Gençöz, F. (2020). Genç yetişkinlerde baba kaybı ve yas: Nitel bir çalışma. *AYNA Klinik*

Psikoloji Dergisi, 7(3), 389-421.

Özcan, Ö., & Gül Çelik, G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Çocuk ve Ergenlerde Psikoterapiler Psiko-terapötik Yaklaşımlar Özel Sayısı*, 3(2), 115-120.

Özel, Y., & Özkan, B. (2020). Kayıp ve yasa psiko-sosyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 352-367.

Özmaya E, Bayrak NG, Gürhan N. (2020). Pandemi-lerde kayıp yaşayan bireylerde görülen ruhsal sorun-lar ve psikiyatri hemşireliğinin yeri. Gürhan, N. (Ed.) *Pandemide Psikiyatri Hemşireliği*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, Türkiye.

Shaygan, M., Hosseini, F.A., Shemiran, M., & He-dayati, A. (2023). The effect of mobile-based logo-therapy on depression, suicidal ideation, and hope-lessness in patients with major depressive disorder: a mixed-methods study. *Scientific Reports*, 13(1), 1-19.

Sun, F.K., Chiu, N.M., Yao, Y., Wu, M.K., Hung, C.F., Chen, C.C., ... & Chiang, C.Y. (2022a). The ef-fects of logotherapy on meaning in life, depression, hopelessness, and suicidal ideation, in patients with depression: An intervention study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1891-1899.

Sun, F.K., Wu, M.K., Yao, Y., Chiang, C.Y., & Lu, C.Y. (2022b). Meaning in life as a mediator of the as-sociations among depression, hopelessness and sui-cidal ideation: A path analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(1), 57-66.

Tel, H. (2023). Kronik Ruhsal Hastalıklarda Psiko-sosyal Müdahalelerin İyileştirici Etkisi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 7(2), 72-77.