



45.

Bölüm

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE YAS PSİKOLOJİSİ

Arda Kazım DEMİRKAN¹

GİRİŞ

Yas; kayıp sonrası, kalan kişinin hayatla ilgili değişen algısını tekrar şekillendirme esnasında yaşanabilecek; üzüntü, karamsarlık, öfke, suçluluk, inkar, çaresizlik gibi karmaşık duyguların ve bedensel belirtilerin eşlik edebildiği doğal ve normal tepkilerdir¹. Kişinin kaybın ardından yaşadığı yas büyük çoğunlukla normal ve geçici olmasına rağmen, sürecin çeşitle sebeplerle normalden saptığı durumlarda, kişinin olağan yaşantısına geri dönebilmesi için psikolojik/sosyal yardım gerektiren patolojik bir sürece dönüşebilir². Bireylerin yaşamında birçok kayıpla karşılaşma olasılığı olmasına karşın, ölüm kesinliği, geri dönüşü olmaması ve bir sona eriş olması ile diğer olası kayıplardan ayrılır³.

PANDEMİDE YAS

COVID-19 pandemisinde yaşanan yas; insanların yakınlarını bir hastalık sebebi ile kaybetmelerinin beraberinde, bunun direkt yol açabileceği psikolojik, sosyal ve ekonomik kayıplara verdiği yas tepkisini karmaşıklaştıran travmatik özellikler barındırmaktadır. Bu özellikler nedeni ile doğal bir süreç olan normal yastan ve buna gösterilecek yaklaşımdan ayrı olarak ele almak daha uygun olacaktır. Bulaşıcı ve sınır gözetmeksizin tüm dünyayı etkisi altına alan bir hastalık sebebi ile bir yakını kaybetmişken, halihazırda

aynı hastalığın etkeninin tehdidi altında olmak veya bu etkeni diğer insanlara bulaştırabilecek konumda olmak yas tepkisini karmaşıklaştıran özelliklerin kaynağı olmaktadır. Bu özellikler aynı andan birden fazla yakını kaybetmek, son günlerinde ölen kişinin yanında olamamak ve kültürel cenaze törenlerini düzenleyememek olarak sıralanabilir^{4,5}.

Doğal süreçte, ölen kişinin cenazesine katılmak, defin süreçlerinde bulunmak, geride kalan yakınlarla taziyeye gitmek veya taziyeye kabul etmek, dini ve kültürel ritüellere katılmak ölen kişi ile manevi vedalaşmayı sağlayarak yas sürecinin tamamlanmasına yardım eden eylemlerdir⁶. Pandeminin özel koşulları sebebi ile kayıp sonrası normal yaşama adaptasyonu kolaylaştıran toplumsal davranışların sınırlandırıldığı veya mümkün olmadığı açıktır. Bununla birlikte ölen kişinin çoğunlukla yoğun bakımda veya izolasyon şartlarında hayatını kaybetmesi, geride kalan kişilerin bu süreçte hastanın yanında olamaması ve yoğun bakım şartları sebebi ile hekim ile hasta yakınlarının iletişiminin kısıtlı olması da uzamış yas sendromu veya travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir⁷.

COVID-19 özelinde, bulaşıcı hastalık nedeniyle yakını kaybeden kişinin kendisinin de tehdit altında olması ve toplum tarafından dam-

¹ Uzm. Dr. Arda Kazım DEMİRKAN, Liv Hospital Samsun Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü
ardakazimdemirkan@gmail.com

dönembilmek için tedbirlerin geçici süre ile gerekli olduğu ve geçici süreli önlemlerin güvende olmalarını sağlayacağı her fırsatta vurgulanmalıdır.

Hasta yakınlarına hastalarının tıbbi durumu hakkında düzenli aralıklarla mümkünse yüz yüze bilgi verilmeli, hastanın durumunda değişiklik olursa ek bilgilendirmelerin yapılacağı güvencesi verilmeli, imkan dahilindeyse hasta ve yakınlarının yüz yüze iletişimi sağlanmalı, gerekli ise hastalığın özelliği sebebi ile olası kayıplara hazırlıklı olmaları yönünde bilgilendirme yapılmalıdır. Hasta yakınları gerekli görüldüğü durumlarda ruh sağlığı birimlerine yönlendirilmelidir.

Vefat haberi verilirken şok ve inkar tepkilerine, ve olası fiziksel şiddete karşı dikkatli olunmalıdır. Cenaze töreni, taziye geleneği gibi ritüellerin pandemi önlemleri sebebi ile yapılamayacak olması sebebi ile bu geleneklerin telefonla veya online olarak sürdürülmesi teşvik edilmelidir. Toplumun hastalığın bulaşma yolları hakkında bilgilendirmek ölüm sonrası hayattaki yakınların damgalanmasını önlemek için ayrıca önemlidir.

SONUÇ

COVID-19 nedeniyle yakınları kaybeden kişilerin yukarıda bahsedilen pandemi sürecinin travmatik özellikleri sebebi ile karmaşık yas açısından yüksek riskli grupta olduğu bilinmeli, bu kişiler yakından izlenerek sosyal destek almaları sağlanmalı, yas danışmanlığı verilmeli ve gereken durumlarda ruh sağlığı çalışanlarına yönlendirilmelidirler.

KAYNAKLAR

1. Martin, T. L. Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner. *OMEGA - J. Death Dying* **80**, 331-334 (2019).
2. Yu W, He L, Xu W, Wang J, Prigerson HG. Continuing Bonds and Bereavement Adjustment Among Bereaved Mainland Chinese. *J Nerv Ment Dis* 2016;204: 758-763.

3. Sa, E. R. & Dal, A. Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas Death,loss,grief and complicated grief. **52**, 223-229 (2013).
4. Boelen, P. A., Eisma, M. C., Smid, G. E., Keijsers, J. D., & Lenferink, L. I. (2020). Remotely delivered cognitive behavior therapy for disturbed grief during the COVID-19 crisis: challenges and opportunities. *Journal of Loss and Trauma*, 1-9.
5. Savaş, E. COVID-19 Sürecinde Yas Grief During COVID-19 Process. 82-89 (2020).
6. Burrell, A. & Selman, L. E. How do Funeral Practices impact Bereaved Relatives' Mental Health, Grief and Bereavement? A Mixed Methods Review with Implications for COVID-19. *Omega (United States)* (2020) doi:10.1177/0030222820941296.
7. Kentish-Barnes, N., Chaize, M., Seegers, V., Legriel, S., Cariou, A., Jaber, S., ... & Mathonnet, A. (2015). Complicated grief after death of a relative in the intensive care unit. *European Respiratory Journal*, 45(5), 1341-1352.
8. Çelik, F. & Gündüz, N. Grief in COVID-19 pandemic. *Klin. Psikiyat. Derg.* **23**, 99-102 (2020).
9. Morris, S. E., Moment, A., & Thomas, J. D. (2020). Caring for bereaved family members during the COVID-19 pandemic: before and after the death of a patient. *Journal of Pain and Symptom Management*.
10. Kokou-Kpolou, C. K., Fernández-Alcántara, M., & Cénat, J. M. (2020). Prolonged grief related to COVID-19 deaths: Do we have to fear a steep rise in traumatic and disenfranchised griefs?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1).
11. Tsutsui T, Hasegawa Y, Hiraga M, Ishiki M, Asukai N. Distinctiveness of prolonged grief disorder symptoms among survivors of the Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Psychiatry Res* 2014;217: 67-71.
12. Chew QH, Wei KC, Vasoo S, Chua HC, Sim K. Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Med J* 2020 Apr 3. doi.