



SAYI 22

# SURAM BÜLTEN

OCAK, 2025



## İÇERİK

### Rehberlik Hizmetleri Bölümü:

- Kayıp ve Yas ..... 1
- Ayrılık Acısı ..... 6
- Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim ..... 9

### Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü:

- Gecikmiş Konuşma..... 12
- Kaygı Bozukluğu..... 15

## HAZIRLAYANLAR

### Psikolojik Danışman

Semagül DİLEK  
Merve SOYLU  
Emine İPEK

### Özel Eğitim Öğretmeni

Ömer Faruk ÜNAL  
Sergen DEMİR

# KAYIP VE YAS



Yas, kelime anlamıyla “**derin üzüntü ve keder**” sürecidir. Ölüm yoluyla yaşamımızdan giden kişinin içinde olmadığı bir yaşama alışma ve kabul sürecidir. Geride kalanın geride kalan yaşamına sağlıklı bir geçiş yapabilmesi için yaşanması gereken bir süreçtir. Yas süreci ne kadar sağlıklı yaşanır, ertelenmezse kişi devam eden yaşam sürecine daha etkili ve güçlü katılabilecektir. Genellikle yas tutmayı ölüm ya da boşanma gibi büyük kayıplara bir yanıt olarak düşünme eğilimimiz vardır. Oysa yas tutma herhangi bir kayıp ya da değişikliğe verdiğimiz psikolojik bir yanıt, iç dünyamız ile gerçeklik arasında uyum sağlayabilmek için yaptığımız uzlaşdır. Keder de yas tutmaya eşlik eden bir duygudur ve yaşamımız boyunca karşılaştığımız sıradan kayıplar karşısında keder duyma, tekrarlayıcı biçimde başımıza gelen bir olaydır.

“

“Yaslarımız, parmak izlerimiz kadar kişiseldir.”

”

Yasımız, geçmişteki kayıp öykülerimiz ve ilişkimizin özellikleri tarafından belirlenir. Aynı aile içinde bile herkesin kederi son derece kişiseldir. Yas tutmanın seyri, kayba hazırlığa, kaybedilen ilişkinin özelliklerine, yas tutanın psikolojik gücüne ve keder duyma kapasitesine bağlıdır.

“Yas, hayatın bir parçasıdır. Başa çıkabilmek için, kaybı kabul etmeli ve yaşamın devam edeceği gerçeğini anlamalısınız.”

Elizabeth Kubler-Ross



## Çocuk ve Ergenlerde Ölüm ve Yas Kavramı

### 0-3 Yaş Çocuklarda Ölüm ve Yas Kavramı

Bu yaş grubu bebek ve çocuklar ölüm kavramını bilmez. Çocuğun annesiyle kurduğu bağlanma biçimi nasılsa ölümle kurduğu bağlanma biçimi de o şekilde olacaktır. Eğer ölen kişi anne dışında birisi ise çocuk ölümle bağlantısını anne üzerinden yapar. Anne ölümü nasıl algılıyorsa çocuk da ölümü o şekilde algılayacaktır. Eğer anne ölmüş ise annenin yerine geçen babanın veya bakıcının duygularına göre ölümü algılayacaktır.

Annenin ölümü bebeğin ilk 1 yaş süreci içinde ise bu bebek açısından talihsiz bir durumdur çünkü bu kaybın etkisi onun ileriki hayatında çok yüksek derecede travmalara neden olacaktır. Ebeveynin bu yokluğunu bebek duygusal olarak değil, bedensel tavırlarıyla etrafına hissettirir. Kayıp sebebiyle yeme, uyku ve tuvalet alışkanlıklarında önemli değişiklikler olur. Bu yaş grubunda çocuk açısından ölen kişi uzak bir yere gitmiştir ve geri gelmemektedir, bakımveren kişinin gittiğini ve yokluğunu fark eder. **O kişinin yokluğuna genellikle verdiği ilk tepki huzursuz olma ve ağlamadır.**

Annenin ölümüne olan tepki, babanın ölümüne olan tepkiye göre çok daha güçlü olacaktır. İlerleyen süreçte ise daha çok bedensel tepkiler ve bedensel hastalıklar görülecektir. Çocuk ölen anne veya babayı arar, çağırır. Başka birisi tarafından rahatlatılmaya çalışılan çocuğun huzursuzluğu artar ve rahatlatılmayı reddeder. Çocuk bir süre sonra duygusal anlamda içine kapanır. Yüzündeki ifade üzüntüdür ve zaman zaman yalnız kalmayı ister. Yaşıtlarıyla oynamak istemez ve ne yaparsa yapsın rahatlayamaz. Evin içinde tekrar tekrar odaları gezerek ölen anne veya babayı bulmaya çalışır. Hayatta kalan diğer ebeveynin bu durumu üzüntüyle karşılaması çocuğun üzüntüsünü daha da artırır. Çünkü burada hayatta kalan ebeveynin duyguları çocuğa geçer ve çocuk kendisini daha da kötü hisseder. **Burada yapılması gereken çocuğa sakin bir şekilde sarılmak, başını ve sırtını okşamaktır. Bu şekilde yapılan bir davranış çocuğu sakinleştirir ve onun da sağlıklı bir şekilde yas tutmasına yardım eder.**



### 3-6 Yaş Çocuklarda Ölüm ve Yas Kavramı

Bu yaş grubu çocuklar da gerçek anlamda ölümü kavrayıp anlayamaz. Onlara göre ölen kişi bir süreliğine bir yere gitmiştir ve zamanı dolduktan sonra tekrar geri gelecektir. Ölümü bir sona erme veya yaşam fonksiyonlarının durması olarak algılayamaz. Çünkü çocuğa göre yaşadığı dünyada ölüm diye bir şey yoktur. Çocuk, **somut düşünme döneminde** olduğu ve her olayı kendisiyle ilgiliymiş gibi düşündüğü için kaybettiği kişinin de kendi hataları yüzünden gittiğine inanır. Bu nedenle de sık sık bu ayrılığın kendisinin suçu olduğunu düşünür. Çocuk büyüklerin sohbetlerini gizlice dinler ve bu süreçte bir suçunun olup olmadığını anlamaya çalışır. Bir yandan da bu sohbetler sırasında öğrendiklerini anlamlandırmak ister. Örneğin bir kişinin hem mezarda hem de cennette aynı anda nasıl olabildiğini düşünür ve bu bilgiyi içselleştirmeye çalışır. Bu dönemde çocuğun dil gelişimi tamamlandığından çocuk ölen kişiyle ilgili duygularını dile getirebilir. Ayrıca çocuğa ölen kişiyle ilgili sağlıklı açıklamalar yapılırsa genellikle kısa süreliğine dinlemek isteyecektir ancak çok uzun açıklamalar yapılırsa dinlememeyi tercih edecektir. Eğer kayıptan sonra yaşamının güvencede olduğu ve eskisine benzer şekilde devam edeceği şeklinde umut ve cesaret verilirse çocuk kısmen yatışır. Bu tür açıklamaları çocuğa yapan kişinin sakin ve rahat olması önemlidir.

Taziyeye gelen insanların yas tutma süreci de çocuğu etkiler ve yalnızlaştırır. Çünkü evdeki rutin yaşam yerine kalabalık ve karışıklık başlamıştır. Artık insanlar çocukla ilgilenmek yerine birbirleriyle sohbet etmekte ve ağlamaktadırlar. Bu yalnızlığa ve ilgilenilmemeye tepki olarak çocukta **idrar kaçırma, bebek gibi konuşma, ilgi çeken garip hareketler yapma, parmak emme gibi davranışlar** sık görülür. Uyku ve yeme alışkanlıklarında bozukluklar meydana gelir. Sağ kalan ebeveyni veya kardeşiyle uyuma arzusuna sık rastlanır. Çocuğa ölen kişinin uykuda olduğu söylenirse niçin tekrar uyanmadığını ve geri gelmediğini sorabilir. Bu bilgi üzerine çocuk, yaşamakta olan sevdiği bir başka kişinin de uyuduğu zaman uyanmayacağından korkar. Çünkü artık onun için birinin uykuda olması ile ölmüş olması aslında benzer bir şeydir.

Çocuğun oyunlarında ölüm ile ilgili bir tema vardır. Bazen de oyun sırasında sadece ölen birisi değil öldüren birisi de vardır. Bu oyunların en sonunda ölü canlanır ve her şey normale döner. **Gerçek hayatta olmayan bu durumu çocuk oyun sayesinde onarmaya çalışır.**

### 6-10 Yaş Çocuklarda Ölüm ve Yas Kavramı

Bu yaş grubu çocuklarda halen somut düşünce devam etmektedir ve yine önceki dönemdeki gibi etrafta her ne tür olay oluyorsa bu olayın sebebinin kendisi olduğunu düşünür. Çocuğa göre ölüm aslında ona verilmiş bir tür cezadır. Çünkü kendisine göre o bir suç işlemiştir ve bu şekilde birinin ölümüyle cezalandırılmıştır.

Bu yaş grubu çocuklarda kısmen de olsa soyut düşünce vardır. Bu yüzden de ölümün geri dönüşümsüz olduğunun kısmen farkındadır. Ölen kişinin hayati organlarının çalışmadığını kısmen de olsa idrak eder. Ölümün belli bir zamanda herkesin başına gelecek normal bir durum olduğunu kısmen de olsa anlamaya çalışır.

Özellikle 7 yaş sonrasındaki dönemde soyut düşünce bir miktar daha artmıştır. Bu yaş grubu çocuklar, ölünün bir ruh şekline dönüştüğünü düşünür. Bu yüzden de ölen kişinin bir hayalet veya melek olduğunu hayal etmeye başlar. Bilinçdışı olarak ölen kişinin tekrar geri geleceğinden ve ona zarar vereceğinden korkar. Bu zarardan korunmak ve zarar görmemek için ölen kişiyle **özdeşime** girer yani giderek o kişiyi taklit eder ve ona dönüşür. Çocuk, ölen kişinin bazı yüz mimiklerini, giyinmesini, ses tınısını ve davranışlarını taklit eder. Buna ilaveten yaşayan ve sevdiği herhangi bir kişiden uzaklaştığında ondan ayrılma veya onu kaybetme korkusu yaşar. Tüm bu duygularla uğraşırken zihni yorulur, dikkat sorunları görülür ve okul başarısı düşer.



### 11 yaş Sonrası (Ergenlerde) Ölüm ve Yas Kavramı

Bu yaş grubu çocuklar yani ergenler bilinç seviyesinde artık ölümün farkındadır. Duygu olarak ise ölümün kısmen farkındadırlar. Ölümün bir son olduğunu ve ölen kişinin artık geri gelmeyeceğini idrak etmeye başlamışlardır. Özellikle 12-13 yaş ve sonrasındaki çocuklar ölüm kavramını artık bir yetişkin insan gibi algırlar. Hormonal olarak da ergenlik dönemi başlamışsa, ölüm kavramı daha soyut bir şekilde algılanır: **Ölüm geri dönüşümsüzdür ve mutlak bir gerçektir ve her insan ölecektir.** Ancak kendisi genç olduğu için şimdilik ölüm ona uzaktır. Yaşlandığı zaman ise o da diğerleri gibi ölecektir.

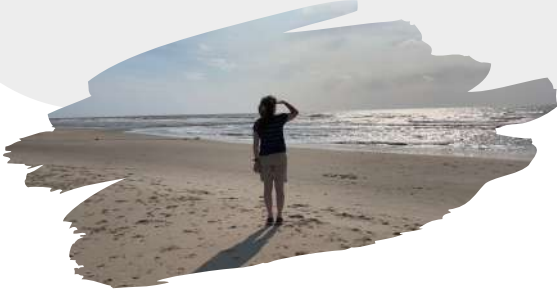
Yaşanan kaybın aile içindeki uzun vadeli sonuçlarını analiz eder ve aile içinde kendisine sorumluluk veya rol verilirse bunu kabullenir. Bazen evdeki bir yetişkin gibi yani evin annesi, babası gibi davranır. Erişkin gibi davranması ondan istenirse ve bunun için zorlanırsa, bu rolü kabul eder ve kısa sürede büyür.

Ergenler, cenaze törenlerine katılması için yöreklendirilir ancak yine de katılmak istemezse zorlanmaz. Ölümün nasıl ve neden olduğunu merak eder. Bu konuda genelde soru sormaz ve gizlice insanlar konuşurken onları dinler. Ölümün nasıl geliştiğini ve mekanizmasının ne olduğunu anlamaya çalışır. **Ağırıklı olarak kaygı, gerginlik, utanma, suçluluk gibi duyguları hisseder ve basit olaylara güçlü tepkiler gösterir.** Kayıp sonrası kız çocuklarında sevdiği insanlara bağlanma ve daha fazla iletişim kurma ihtiyacı görülür. Sevdiği insandan ayrılmak istemez. Erkek çocuklarda ise sinirlilik, saldırganlık ve yıkıcı davranışlar daha belirgindir. Dolayısıyla kız ve erkek çocuklarda farklı yaş tepkileri görülür.

Ergenler bu dönemde bazen aşırı bunalır ve aileden uzaklaşıp odasına giderek içine çekilir. Okul başarısı önemli oranda düşer. Arkadaşlarının hastalanacağından ve onların başına bir şey gelmesinden korkar. Kendi yaş grubuyla ölümle ilgili sohbetler yapar ve bu şekilde duygularını yatıştırma çalışır.

## YAS SÜRECİNDE İYİLEŞMENİN 5 BASAMAĞI

- 1.Şok ve inkar :** " Bu gerçek olamaz"  
" Haber yanlış olmalı"
- 2.Kızgınlık/öfke :** " Niçin o, bir başkası değil"
- 3.Pazarlık etme:** "Bir mucize olsa"  
"Eğer her şey normale dönerse ben de ... yapacağım."
- 4.Depresyon:** "Yaşamının anlamı ne ki?"
- 5.Kabullenme:** "Durumu değiştiremeyeceğimin farkındayım acımı ve yaşananları kabullenerek yaşama devam ediyorum."



**Vedalaşmak**, gidenin ardından yas tutmak bir ihtiyaçtır. Vedalaşılamayan kişiler hayatınızda varlıklarını korurlar. Her ilişki bir vedayı hak eder, vedalaşmak yola o'nsuz devam edileceğini kabul etmek anlamına gelir. Bunu inkar etmek, hafifsemek veya kayıp hiç yaşanmamış gibi davranmak ikincil ruhsal sorunların başlangıcı olacaktır.

Yas sürecinde bilinmesi gereken noktalardan biri sağlıklı bir yas sürecinin kaybı unutmak anlamına gelmediğidir. Yas tutmak kaybedilen kişiyi unutmak ya da artık sevmemek anlamına gelmez sadece kaybı ve bununla ilgili duyguları **kabullenmek**, başa çıkabilmeyi ve bu duygularla yaşamı sürdürmeyi öğrenmek anlamına gelir.

**Acının görmezden gelinmesi, hissedilen kederin yaşanmaması, kişinin çevresinden gelen "kayıpla ilgili güçlü kalınması, hissedilen yoğun duyguların dışavurulmaması" yönündeki telkinler yas sürecini olumsuz etkileyen hatalı yaklaşımlardır. Bu doğal tepkiye müdahale edilmemesi gerekir.**

Kayba ait düşüncelerimizi her gün hatırlamaz, tekrarlamaz ve bu düşüncelerimize duygusal olarak yanıt veremez hale geldiğimizde yas sonlanmıştır. Bir kaybımızı, yokluğu nedeniyle içimize acı saplanmadan hatırlamak bize iyi gelecektir. Genellikle 1-2 yıl boyunca tatiller ve diğer yıldönümlerini beklenmedik bir acı yaşamaksızın atlattığımızda yasımız tamamlanmış demektir.

## Kayıp ve Yas İle Nasıl Baş Edilir?

### Kendine izin ver:

Kayıbın veya değişimin yarattığı duyguları hissetmeye ve kendine izin vermeye çalış. Üzüntü, kızgınlık, suçluluk, çaresizlik, hüznün gibi duygular normaldir ve bu duyguları bastırmak yerine kabul etmek, yaşamak ve ifade etmek daha sağlıklıdır.

### Kendine zaman tanı:

Yas süreci uzun bir süreç olabilir ve herkes için farklıdır. Kendine zaman tanıyarak, duygularını yaşama, anlama ve kabul etme sürecinde kendine yardımcı olabilirsin.

### Kendine bak:

Kendine iyi bakmak ve kendine özen göstermek, yas sürecinde sağlıklı kalmak için önemlidir. Düzenli uyku, beslenme, egzersiz, meditasyon, inançların doğrultusunda ibadet etmek ve dinlenme teknikleri, kendine iyi bakmanın yollarından birkaçıdır.

### Kendine destek bul:

Yas sürecinde kendine destek bulmak, duygularını ifade etmek ve paylaşmak için önemlidir. Aile, arkadaşlar, meslektaşlar, bir destek grubu veya bir terapist gibi kişilerden yardım almak faydalı olabilir.

### Kendine hedefler belirle:

Yas sürecinde, kendine küçük hedefler belirleyerek, hayatına devam etmek için kendine bir motivasyon kaynağı sağlayabilirsin.

### Kabullenme sürecine odaklan:

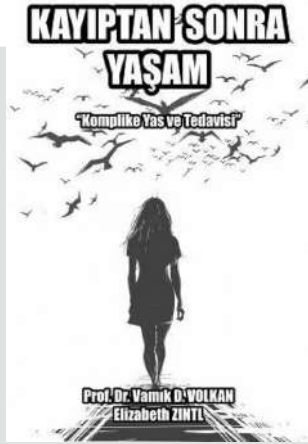
Yas süreci sonunda kabullenme sürecine gelme aşamasına gelir. Bu aşamada, yeni bir normal yaratmak ve hayatına devam etmek için çaba sarf ederken, geçmişte olanları hatırlamak ve hatırlatmak önemlidir.



### KİTAP ÖNERİSİ:

#### **KAYIPTAN SONRA YAŞAM KOMPLİKE YAS VE TEDAVİSİ**

Kayıp sonrası yas sürecinde geçirilen psikolojik evreleri, görülen rüyaları, yası karmaşık ve komplike hale getiren etmenleri, çözümlenmemiş ve yaşanmamış yasin ilişkileri ve yaşamı nasıl etkilediğini, yas tedavisinde terapinin önemini bolca örnekle açıklıyor.



## KAYNAKÇA

- Hazardan, Timur. (2021). Yeniden Bağlanmak, İstanbul: Kanon Kitap.
- <https://psikologsezen.com/yas/>
- <https://www.evimdekipisikolog.com/blog/kayip-ve-yas-nedir-nasil-bas-edilebilir/>
- Kübler, Ross, Elizabeth. (1997). Ölüm ve Ölmek Üzerine, İstanbul: Boyner Holding Yayınları.
- Türker N. ve Yüce S. (2020). Çocuk, Ölüm ve Yas (Anne-Babalar ve Tüm Bakım Verenler İçin), Ankara: Nobel Yayınları.
- Volkan, Vamık D. (2017). Kayıptan Sonra Yaşam, Ankara: Pusula Yayınevi.

**SEMAGÜL DİLEK  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

# AYRILIK ACISI

Romantik ilişkilerde terk edilme; bir ilişkide her iki partnerin de ilişkiyi sonlandırmayı istedikleri, beraber karar verdikleri veya ilişkinin doğal seyrinin sonucunda ortaya çıkan bir ayrılık durumu değildir.

**Terk edilme, ilişkinin tek taraflı sonlandırıldığı bir durumdur ve genellikle terk edilen kişi bir kayıp duygusu ile baş başadır.**

Terk edilmişliğin yarattığı olumsuz duygu durumun üstesinden gelebilmek için, yas sürecinin sağlıklı bir şekilde yaşanması ve tamamlanması gerekmektedir. Kayıp ve yas denilince aklımıza direkt olarak kayıpların en büyüğü ölüm gelir. **Ancak, ayrılık da bir kayıptır ve tıpkı ölümden olduğu gibi kaybın ardından bir yas süreci başlar.**

Sosyal bir canlı olan insanın diğerleriyle olan iletişimi her yaş düzeyinde farklı niteliklerle ortaya çıkmaktadır. Sosyalleşme ihtiyacı olarak nitelenen bu durum insanın yaşadığı çevre ve topluma uyumunda önemli bir etkidir. İletişim becerileri sosyalleşmede bilinen en etkili araç olarak ruh sağlığı ve kişilik gelişiminde kritik bir yere sahiptir.

Yaşamda sosyalleşme ihtiyacını doyumak diğerlerinin varlığı ile mümkündür. Bu nedenle kişiler sevgi ihtiyaçlarını gidermek için diğerleriyle bağ kurma eğiliminde olurlar. Kurulan bu bağlar bazen çok kısa süreli zayıf bağlar olurken bazen de uzun süreli güçlü bağlar kurulabilir. **Bağların kopması ve ayrılık ise kişinin ayrılık acısıyla baş başa kalmasına neden olur.**



Romantik ilişkinin sonlanması kişinin yaşamında bir parçanın eksilmesi anlamına gelmektedir. Her ne süreyle ve yoğunlukta olursa olsun en basit düzeyde bir alışkanlık haline gelen diğerinin varlığı, ayrılık yaşayan kişinin rutininde bir değişikliğe yol açacaktır. Bu durum ayrılık sebebinden bağımsız olarak belli düzeyde kayıp hissine ve kaybın getirdiği olumsuz sonuçlara neden olmaktadır.

Romantik ilişkinin sona ermesinin ardından kişilerin yeni sürece uyum sağlayabilmesi yaşanan kayıp duygusunun ele alınmasıyla mümkündür. **Ayrılık sonrası yas süreci, kişinin yeni düzene ayak uydurabilmesini ve tekrardan işlevsel hale gelebilmesini gerektirir.** Sosyal yaşam, iş yaşamı, aile ve arkadaş ilişkileri ile akademik sürecin sekteye uğrayabildiği ayrılık sonrası dönem; **özlem, kızgınlık, hayal kırıklığı** gibi duyguların birlikte yaşanabildiği kişinin yaşama yönelik kayıtsız ve depresif hissettiği bir süreci kapsamaktadır (Atak ve Taştan, 2012).



## YETİŞKİN AYRILIK ANKSİYETESİ

Ayrılık anksiyetesi, insanın bağlanma yaşadığı kişilerden ayrılmaya karşı çok fazla ve gerçek olmayan korku yaşamaması durumudur. Bazı araştırmacılar, yetişkin ayrılık anksiyetesinin ruhsal bozukluk olarak tanımlanmamasına karşın tahmin edilenden daha yaygın olduğunu savunmuşlardır.

Yetişkinliğe kadar devam eden ayrılık anksiyetesi literatürde, Klein tarafından; **“reddedilmeye karşı duyarlılık”**, Boyce ve Parker tarafından; **“kişiler arası duyarlılık”** şeklindeki kavramlarla tanımlanmıştır. Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi’ni tanımlamak için yapılan araştırmalar, çocukluk çağında ortaya çıkan ayrılık anksiyetesi belirtilerinin gözlenmesiyle, kişinin yetişkinlik döneminde bu belirtiler kısmen değişiklik göstermiş olsa dahi, yetişkin kişilerde de tanımlanmasının mümkün olduğunu göstermektedir.

İlişkinin süresi, niteliği, ayrılığın ani olması ya da aldatılma gibi sebeplerle ortaya çıkan ayrılık gibi farklı etkenlerden oluşabilen ayrılık, her insanda çeşitli tepkilerin oluşmasına sebep olabilmektedir. Ayrılık sonrası yas, bireyin romantik ilişki yaşadığı kişiden aldatma, aldatılma, karşılıklı anlaşarak ya da terk edilerek iletişimini koparması olarak tanımlanabilmektedir.

Robak ve Weitzman'e (1995) göre erken yetişkinlik döneminde romantik ilişki sonrasında yaşanan yas, "haklarından mahrum edilmiş keder" olarak tanımlanmıştır. Coca vd. (2017) ise sevilen kişiden ayrılmanın bir tür ölüm olduğunu, sevilen kişinin kaybıyla birlikte onun anlamını ve egonun bir parçasını da yitirdiğini savunmaktadır. Moltmann (2016), ayrılık sonrası yas sürecinin her insan için kişisel bir yanının olduğunu ve bu sürecin sahip olunan yaşam ve ilişki deneyimlerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Yasın ölüm, kazalar ya da boşanma gibi somut kayıplar şeklinde görülebileceği gibi aşkın kaybı, özgürlüğün kaybı gibi soyut kayıplar sonrasında da görülebileceği belirtilmiştir. Zhang vd. (2006) ise psikolojide kayıp kavramını üç farklı şekilde değerlendirmiştir: İlki yaşamsal değişimlere bağlı olan ayrılıkları (örneğin; mezuniyet, evlilik, çocuk sahibi olmak gibi), ikincisi daha çok durumsal ve mekânsal ayrılıkları (Örneğin; taşınma, göç, iş kaybı, para ve bir ilişkinin sona ermesi gibi), üçüncüsü ise ölümle birlikte gelen kaybı içermektedir.

Yas, olumsuz yaşantıların ardından meydana gelebileceği gibi yeni bir duruma uyum sağlamayı gerektiren (iş değiştirme gibi) olaylardan sonra da ortaya çıkabilir. Yas, kayıp yaşayan bireyin yaşamının her alanını ilgilendiren çok boyutlu zor bir süreç olup bir hastalık değildir ve kayba karşı gelişen doğal bir tepkidir (Bildik, 2013).



### Kadınlar ve Erkeklerin Ayrılığa Bakışı ve Verdikleri Tepkiler

Kadınların ayrılık süreçlerinde daha çok duygularını gösterdikleri ve başkalarıyla paylaştıkları, erkeklerin ise, daha çok kendi içlerine kapandıkları gözlenmektedir. Cinsiyet farkının yanı sıra, kişinin yaşı ve sosyal destek mekanizmalarının varlığı, kişilerin ayrılığa verdiği tepkilerde belirleyici olmaktadır. Özellikle de, duygusal iniş-çıkışların, dürtüsel davranışların belirgin olarak gözlemlendiği ergenlik döneminde yaşanan terk edilme ve ayrılık yaşantıları kişinin yaşamına son verme isteğine varabilecek kadar dramatik sonuçlara neden olabilmektedir.



### Film Önerisi: Corpse Bride (Ölü Gelin)

Victor Van Dort kısa süre sonra güzel Victoria ile evlenecektir. Ancak genç adam kendini henüz evlenmeye hazır biri gibi hissetmemektedir. Kendi kendine yüzük takma provası yaparken yüzüğü yanlışlıkla Ölü Gelin'in parmağına takar ve apar topar Ölüler Diyarına götürülür. Ölüler Diyarındaki hayat yaşayanların dünyasının sııcılığından uzak ve çok daha eğlenceli bir yerdir. Yine de hiçbir şey Victor'un Victoria'ya kavuşmasına engel olamayacaktır.





## Ayrılık Acısı İçin Öneriler

- **Ayrılık acısının herkesin yaşayabileceği olağan bir durum olduğunu unutmayın.** Ayrılık için kendinizi suçlamak ya da ayrılığın sizin eksikliklerinizden kaynaklandığını düşünmek ayrılığın yaşandığı gerçeğini değiştirmez. Bazı ayrılıklar ne yaparsanız yapın yaşanır ve durumu değiştirmek elinizden gelmez. Durumu kabullenmek ayrılık acısıyla baş etmede ilk adımdır.
- **Her ne şekilde yaşanıyor olursa olsun ayrılık acısı yaşayan bireyler için yas sürecinin sağlıklı atlatılması oldukça önemlidir.** Ayrılık acısı yaşayan bireyler, yas süreçlerini erteledikçe hayatın olağan akışına dönüşleri de aynı oranda ertelenmiş olur.
- **Ayrılık acısı, ayrılığın türüne göre değişkenlik gösterir.** Ayrılık ölüm gibi doğal bir nedenle gerçekleştiğinde uyum sağlama süreci daha kolay olabilir. Fakat terk edilme durumu daha karmaşıktır. Kişi terk edildiğinde hem ayrılıkla hem de sevgisizlikle baş etmek durumunda kalabilir. Uyum sağlamakta zorluk çekilen ayrılıklarda profesyonel destek alınması şarttır.
- **Bazen duygularınız size fazla yoğun gelebilir.** Yaşananları ve hissettiklerinizi taşımakta zorlanabilirsiniz. Bu tarz durumlarda odağı değiştirmek duyguyu değiştirmekte etkili olabilir. Sevdiklerinizle ya da sevdiğiniz, kendinizi iyi hissettiğiniz şeylerle daha fazla zaman geçirin.
- Ayrılık acısını büyütecek ve ayrılığı hatırlatacak eşyalar, resimler vb. göz önünden kaldırılmadıkça ayrılık acısı yaşayan kişinin geçmiş etkisinden kurtulup yaşadığı ana odaklanması zorlaşır. **Ayrılık acısı yaşayan kişi mümkün olduğunca ayrılığı hatırlatacak durumlardan uzak tutulmalıdır.**
- **Bazı ayrılıklarda geriye dönme umudu hep vardır.** Kişinin ilişkiye dair olumlu ve olumsuz yanları sağlıklı değerlendiremediği durumlarda saplantılı bağlanmalar görülebilir. Bu tarz durumlarda mutlaka profesyonel destek alınmalıdır.



“ Şu anda yaşanan kederin içindeki sevinç hatırası kadar büyük bir acı yoktur.

*AISKHYLOS* ”

## KAYNAKÇA

- <https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/ayrilik-ve-sonrasi/>
- <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/1326/544620.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2336439>
- <https://www.youtube.com/watch?v=APJswIEJI-Q>
- <https://www.sinemalar.com/film/1109/tim-burton-dan-olu-gelin>

MERVE SOYLU  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



# TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE GELİŞİM

Travma sonrası olumlu dönüşüm yaşamak **travma sonrası büyüme** olarak bilinmektedir. Bunu deneyimleyen insanlar, yeni bir yaşam amacı, yeni bir kişisel güç geliştirebilmekte, ilişkilerinde bir gelişme görebilmekte, yaşamdaki yeni olasılıkları görebilmekte ve ruhsal değişimler yaşayabilmektedir.



**T**ravma sonrası gelişim kavramı yeni bir kavram değildir.

İnsanların zorlukları yaşayıp bilgelige ve doğruluğa ulaşma inancı çok eskilere dayanmaktadır. Eski dönem yazıtlar ve görüşlerin bazıları; Hinduizm, Budizm ve İslam öğretilerinde acı çekmenin dönüştürücü gücünün olduğunu da vurgular.

Travma sonrası büyüme, insanlarda aşırı stresli koşullar altında direnme ve zarar görmeme yeteneğinin ötesine geçen bir değişimi ifade etmektedir.

Travma sonrası büyüme, **öz dayanıklılık, uyum, iyimserlik** ve **dayanıklılık** gibi benzer kavramların aksine, bir dönüşüm kalitesine veya işlevsellikte niteliksel bir değişime sahiptir.

Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan (2000) ise travma sonrası büyüme kavramını; **“büyük bir yaşam krizi ile mücadeleden kaynaklanan önemli olumlu değişim deneyimi”** olarak tanımlanmaktadır.

Literatürde, travma sonrası büyüme için katalizör görevi gören çok geniş kapsamlı bir dizi ana yaşam sorunları ortaya konmuştur. Bu yaşam krizleri arasında olumsuz olaylar yaşayan üniversite öğrencileri, kayıp ve yas, romatoid artrit, HIV, kanser, kemik iliği nakli, kalp krizi, bireyin çocuğunun sağlık sorunlarıyla mücadelesi, trafik kazaları, ev yangınları, cinsel saldırı ve cinsel istismar, savaş, göç ve rehlin alınma gösterilebilir. Görüldüğü gibi travma sonrası büyüme fenomeni, çok geniş bir yelpazede travmatik koşullarla karşı karşıya kalan insanlarda görülebilmektedir.



**Travma sonrası büyüme neye imkan sağlar?**

- Bireyin yaşama daha istekli ve adaptif olmasını,
- Çevresindeki diğer kişilerle eskisinden daha yakın ilişkiler kurmasını,
- Hayatında var olan veya karşısına çıkan imkanları fark etmesini ve bunları değerlendirebilmesini,
- Bireyin manevi anlamda gelişim göstermesini ve büyümesini sağlar.



"ÖDÜNÇ ALINMIŞ ZAMANLA YAŞIYORUM VE BU BENİM KOLAYCA SAHİP OLAMAYACAĞIM YENİ HAYATIM. BU FIRSATA SAHİP OLDUĞUM İÇİN GERÇEKTEN MİNNETTARIM."



Travmatik olayın haricinde, bireysel özelliklerin (başa çıkma stratejileri, kendine güven), çevresel kaynakların (sosyal destek, maddi kaynaklar) ve travmatik olayla ilgili değişkenlerin de travma sonrası büyüme oluşmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Bunların yanında, travmatik bir deneyim yaşamış olan her kişide travma sonrası büyüme gerçekleşmediği; travmatik deneyim yaşamamanın travma sonrası büyüme için yeterli olmadığı bilgisi mevcuttur.

Travmatik olaylardan sonra her birey aynı tepkiyi vermemektedir. Travmatik yaşantıların çoğu zaman ciddi psikolojik strese yol açmasına rağmen, travmaya maruz kalanların travma ile mücadelelerinin sonucunda olumlu psikolojik değişimleri olduğu bilinmektedir.



TRAVMATİK YAŞANTILAR, GERÇEK BİR ÖLÜMÜN VEYA ÖLÜM TEHDİDİNİN YAŞANDIĞI YA DA BEDENSEL BÜTÜNLÜĞE YÖNELİK BİR TEHDİDİN GERÇEKLEŞTİĞİ VE BİREYİN KENDİSİNİN YAŞADIĞI YA DA BİR BAŞKASININ BAŞINA GELDİĞİNE ŞAHİT OLDUĞU OLAYLAR OLARAK TANIMLANMAKTADIR.



Travma sonrası büyüme sonucunda yaşamının kıymetinin daha iyi anlaşılması, yakın ilişkiler kurma, yeni imkanların farkına varılması, manevi gücün artması ve olumlu yönde değişim olmak üzere birkaç temel alanda belirgin ölçüde değişim gerçekleştiği bulunmuştur.

#### ***Daha yüksek bir kişisel güç:***

Travmatik olayın ya da olayların ardından bireyler yeni bir kişisel güç geliştirebilirler. İnsanların kendileri hakkında takdir edebilecekleri şeylerden biri, iyi başa çıkmaları, tüm bunlardan sağ çıkmaları, bu şekilde zorlanmadan önce kendileri hakkında fark ettiklerinden daha fazla yeteneğe sahip olduklarını kabul etmeleridir.



## TRAVMA SONRASI BÜYÜME İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Yaşamın daha fazla takdir edilmesi sağlanabilir. Bununla birlikte önceden fark edilmeyen şeylerden daha fazla keyif alınması mümkündür.
- Günlük hayatta rutinlerin dışına çıkılıp yeni ilgi alanları keşfedilebilir.
- Kişilerarası ilişkilerde yardımlaşma, dayanışma, sevgi, şefkat gibi kavramların önemi fark edilip anlamlı ilişkiler kurulup kişilerin değeri daha iyi anlaşılabilir.



### *Spiritüel gelişim:*

Travmatik olay ya da olaylardan sonra, ruhsal ve varoluşsal büyüme meydana gelebilir. Bazen bu, dini hayata derinleştirilmiş bir yatırım olarak ortaya çıkar. Diğer zamanlarda, insanların manevi dünya olarak düşündükleri şeye bakış açılarında bir değişiklik olabilir.

### *Yaşamın daha fazla takdiri ve değişen öncelikler algısı:*

Travmatik olayın ya da olayların ardından yaşamın kıymetinin anlaşılması, yaşamdan zevk alma ve önceliklerde değişim olması mümkündür. Birey yaşamın geçiciliğini fark edince, belirli olaylara verdiği önem derecesini değiştirmeye başlar; daha önce önemsiz veya değersiz olarak kabul ettiği küçük şeylere daha fazla dikkat eder.

### *Diğerleriyle daha sıcak ve yakın ilişkiler:*

Travmatik olayın ya da olayların ardından, eskisinden daha yakın ilişkiler kurma isteği mevcut olabilir. Böylece ilişkilerinden beslenip, ilişkilerinde iyileşebilirler. Bu şekilde kişide ilişkiler hakkında esnek bir düşünme biçimi oluşabilir. Başkalarına karşı daha şefkatli, duygularını ifade etmede daha açık olabilirler. İlişkilerdeki bu değişiklikler, diğer insanlardan sosyal destek ve şefkat alma deneyiminden kaynaklanabilir. Böylece sosyal destek sistemi kurabilir.

### *Yeni olasılıklar:*

Travmatik olay ya da olaylardan sonra, insanların yaşamlarında yeni yollar, yapabilecekleri yeni şeyler veya yeni öncelikler ortaya çıkabilir.

## KAYNAKÇA

- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/646947>
- <https://psikolaj.com.tr/wp-content/uploads/2022/08/travma-sonrasi-buyume.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RSr2MoTHh94>

EMİNE İPEK  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

# GEÇİKMİŞ KONUŞMA

Çocuklarda konuşmanın gecikmesi, sık karşılaşılan dil ve konuşma bozukluklarından birisidir. Gecikmiş dil ve konuşma bozukluğu, çocukların konuşması beklenen zamanda konuşma becerilerini yaratıcı bir şekilde kullanamamaları ya da yaşından dolayı sahip olması gereken seviyenin altında kalmaları sonucunda karşımıza çıkmaktadır. Bu süreci tetikleyen veya neden olan birçok sebebin varlığı bilinmektedir.

Gecikmiş dil ve konuşma bozukluğunda aileler çoğu zaman bu problemin kendiliğinden zamanla düzeleceğini düşünerek beklemeyi tercih etmektedir fakat bu durum çocuğun terapiye başlamak için geç kalmasına, davranış ve iletişim problemlerinin artmasına sebep olarak süreci zorlaştırabilir.

Gecikmiş dil ve konuşma sorununun varlığı çocuğun öğrenme becerilerine, iletişim becerilerine ve sosyal becerilerine negatif etkide bulunabilir.

Bu etkiler okuma, ifade etme, basit bir sorunun cevabını vermekte sorun yaşama, diyaloga girme ve düşük özgüven gibi bireyin yaşamında önemli rol oynayan etkilerdir. Bu nedenle böyle bir durumda erken tanı ve müdahale çok önemlidir.

## Gecikmiş Dil ve Konuşma Nedir?

Ebeveynler için çocuklarının ilk kez konuşmaya başladığı evreler oldukça önemlidir. Normal ilerleyen süreçlerde çocuklar, uygun zamanın gelmesiyle birlikte yaşına uygun ve problem yaşamadan konuşabilir.

Çocuklar, doğumdan itibaren başlayan ilk dil ve konuşma deneyimlerini ay ve yıl aldıkça anadillerini akıcı bir şekilde konuştuğu evreye tamamlarlar.

Gecikmiş dil ve konuşma bozukluğuna sahip olan çocuklar ise yaşlarına bağlı olarak edinmelerini beklediğimiz dil ve konuşma becerilerini edinmemiştir ya da bu evreleri geriden takip etmektedir.

Çocukların dil ve konuşma gelişiminde bireysel farklılıklar gözlenebilir fakat belirli yaş aralıklarında edinmesi gereken beceriler vardır. Gecikmiş dil ve konuşma, çocuğun edinmesi beklenen dönemde bu belirli becerileri edinmemesi durumudur.

## Gecikmiş Dil ve Konuşma Belirtileri

Gecikmiş dil ve konuşma bozukluğunun belirtileri kişiden kişiye değişkenlikler göstermektedir fakat çoğunlukla rastlanılan belirtiler aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

- Girdikleri yeni ortamlarda uyum göstermekte zorluk çekebilirler.
- Dikkat süreleri kısa ve dikkatleri dağınık olabilir.
- İsteklerini ve düşüncelerini dile getirmek isterken vurma, ağlama, bağırma gibi davranışlar sergileyebilirler.
- Çevresinde konuşulanlara ve seslere ilgisiz kalabilirler.
- Yaşıtlarıyla kıyaslandığında çok daha sınırlı sayıda kelime kullanırlar ya da konuşamazlar.
- Anlamsız sesler çıkartabilirler.
- Kavramları öğrenmeleri gecikebilir.
- Normalden daha fazla jest, mimik ve işaret kullanabilirler.



Erken çocukluk döneminde birçok gelişim alanında olduğu gibi dil gelişimini ilerletmek için de oyun eğitim programı içerisinde mutlaka yer almalıdır. Bu nedenle her gün dil gelişimini desteklemek için çocukla etkinlikler ve oyunlar planlanmalıdır.

### Erken Çocukluk Dönemi ve Oyun

Çocuğun gelişim ve eğitiminde oyunun önemi çok büyüktür. Çocuk yaşamı için gerekli olan birçok davranış, bilgi ve becerileri oyun ortamında öğrenmektedir. Oyun kavramının birçok tanımı yapılmıştır. Bunlardan bazıları:

- Oyun, çocuğun kendisini ifade etmesidir.
- Oyun, sonucu düşünülmeden yapılan hareketlerdir.
- Oyun, çocuğa hiç kimsenin öğretemeyeceği konuları kendi deneyimleri ile öğrenmesi yöntemidir.
- Oyun, çocuğun işidir.
- Oyun, bir uyumdur.
- Oyun, hayal ile gerçek arasında bir köprüdür.
- Oyun, bir sosyal kuruluştur.
- Oyun, çocuğun iç dünyasını yansıtan bir aynadır.
- Oyun, çocuğun kişiliğinin gelişimini sağlayan en ideal bir ortamdır.
- Oyun, çocuğu yetişkin yaşamına hazırlayan son derece önemli bir araçtır.
- Oyun, çocuğun sosyal ve ahlaki değerleri öğrendiği bir arenadır.



### Oyun ve Etkinlikler planlanırken aşağıda belirtilen durumlara dikkat edilmelidir:

- Bebek/çocuğun kronolojik yaşından çok, gelişim gözlem formuna göre gelişimsel yaşı dikkate alınarak hazırlanmalıdır.
- Basitten karmaşığa doğru ilerleyen biçimde planlanmalıdır.
- Günlük yaşam deneyimlerini zenginleştirecek nitelikte olmalıdır.
- Bebek/çocuğun gereksinimlerinin giderildiği beslenme, tuvalet ve uyku gibi rutin zamanların da eğitim amaçlı kullanılmasına yönelik kullanılmalıdır.
- Ortam, bebek /çocuğun sağlığı ve güvenliği açısından tehlikelerden arındırılmalıdır.
- Güvenli olan her tür nesne veya oyun materyalini içermelidir.
- Bebek /çocukla etkili zaman geçirilmesini ön planda tutmalıdır.

## Gecikmiş Dil ve Konuşmada Terapi Süreci

Gecikmiş Dil ve Konuşma bozukluklarının terapi sürecinde çocuğun gelişimine, farklılıklarına, karakterine ve öğrenme sürecine göre özel olarak hazırlanmış teknikler ve materyaller belirlenir. Düzenli ve verimli bir şekilde ilerleyen terapi süreci ile problemin kalıcı olarak ortadan kalkması mümkündür.

Bu süreçte aile ile yakın temasta olmak ve iş birliği içerisinde olmak terapi verimliliğini arttıracak olan önemli faktörlerdendir çünkü çevreyi düzenlemek, çocuk ile verimli vakit geçirmek, doğru bir şekilde oyun oynamak ve çocuk ile nasıl etkileşimli bir iletişime geçileceği konusunda ailenin de eğitilmesi gereklidir.



## Gecikmiş Konuşması Olan Çocuğunuzla Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuza sevgi ile yaklaşın ve sık sık konuşun.
- Onunla iletişim kurarken tane tane konuşun ve acele etmeyin sabırlı olun.
- Ona bol bol sorular sorun.
- Bazı kelimeleri yanlış söylediğinde, düzeltmesi için ona şans verin.
- Söylediği hece ve sesleri ona tekrarlatın.
- Yalnız kalmasına fırsat vermeyin.
- Yaşıtlarıyla oyunlar oynaması için ortamlar yaratın.
- Gördüğü nesnelere ilgili bir şeyler anlatın.
- Mümkün olduğunca TV'den, ekrandan uzak tutun.
- TV izliyorsanız siz de yanında olun ve izledikleri ile ilgili sorular sorup sohbet edin.
- Duygu ve isteklerini hareketlerle değil sözcüklerle anlatmasını isteyin.
- Kitap okuyun, masal anlatın, ninniler ve şarkılar söyleyin.
- Hikâye kartları ile öykü oluşturma oyunları oynayın.
- Temel beslenmesine dikkat edin.
- Uyku düzenine uyulmalı.
- Çocuğunuzun bu süreçten olumsuz şekilde etkilendiğini düşünüyorsanız ve baş etmekte zorlanıyorsanız size en yakın Neurosound şubesine başvurarak ön görüşme randevunuzu alabilirsiniz.

## KAYNAKÇA

- <https://aleynatekin.com/gecikmis-dil-ve-konusma/>
- Kol, Suat, Erken Çocuklukta Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Mayıs 2011/21
- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim, Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Gecikmiş Konuşma Öğretmen El Kitabı,
- Ocak 2001 Cakabay, Taliye, Koçyiğit, Murat, Konuşması Geciken Çocuğa Yaklaşım Prensipleri, ACU Sağlık Bil. Dergisi, Ocak 2007
- <https://neurosound.com.tr/cocuklarda-gecikmis-konusma-bozuklugu/>

**ÖMER FARUK ÜNAL**  
**ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ**

# KAYGI BOZUKLUĞU



COVID-19 salgınının, küresel çapta kaygı bozukluğu (anksiyete) oranında önemli bir artışa neden olduğu düşünülse de aslında salgın başlamadan önce de bazı ülkelerde bu oran artma eğilimindeydi. Bu belirgin artış, bilimsel araştırmaların sonuçlarında da göze çarpıyor. Ancak ayrıntılara inildiğinde resim o kadar net değil. Bu artışın sebeplerinin ne olduğuna gelince COVID-19 salgını, bariz bir etken ancak tek neden değil.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünya genelinde 284 milyon kişi, kaygı bozukluğundan muzdarip. Bu soruna kadınlarda erkeklere göre daha sık rastlanıyor. Etkili tedaviler mevcut olsa da en uygun tedavi seçeneğini bulmak, zorlu bir süreç olabiliyor ve insanların yalnızca bir kısmı bu tedavileri alabiliyor. Kaygı bozukluğu, genellikle terleme veya hızlı kalp atışı gibi fiziksel semptomların eşlik ettiği, korku veya rahatsızlık hissi olarak tanımlanıyor.

Kaygılı olmak, stresli durumlara verilen normal bir tepki iken bu duygunun aşırı tetiklenmesi, kontrol edilmesinin zorlaşması veya belirli bir neden olmadan hissedilmesi kaygı bozukluğunu akla getiriyor. Fobiler, sosyal kaygı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu gibi farklı kaygı bozukluğu türleri bulunuyor ve bunların günlük yaşam üzerindeki etkileri, kişiler için hayli zorlayıcı olabiliyor.



## Kaygı Bozukluğu Türleri

Ruh Sağlığı Bozukluklarının Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının önceki baskılarında obsesif-kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu kaygı bozukluğu türleri arasında yer alıyordu. Ancak, 2013'ten itibaren artık bu tanımlar bir arada gruplandırmıyor. Ruh Sağlığı Bozukluklarının Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının metin revizyonu yapılmış 5. baskısı (DSM-5-TR) birkaç farklı kaygı bozukluğu içeriyor:







● **Yaygın Kaygı Bozukluğu:** Yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerde belirli bir sebebi olmayan, kalıcı, yaygın endişe veya korku duyguları vardır. Bu, stresli bir duruma verilen ve bu durum sona erdiğinde ortadan kalkan bir tepki değil, günlük yaşamın birçok yönünü etkileyebilen genel bir endişe duygusudur.

● **Panik Bozukluk:** Kaybetme korkusu, stresle ve heyecanla baş edememe gibi belirli tetikleyici durumlar panik atağı başlatabilir veya panik atak yaşayan kişi bazen nedenini bilmiyor olabilir.

● **Spesifik fobi:** Spesifik fobi, yükseklik veya örümcek gibi belirli bir nesne veya duruma karşı duyulan korkudur. Diğer kaygı bozukluklarının aksine, fobiler belirli bir tetikleyiciden kaynaklanır. Fobisi olan bir kişi korkusunun mantıksız veya aşırı olduğunu bilebilir, ancak tetikleyiciyle karşılaştığında korkusunu kontrol edemeyebilir.



● **Agorafobi:** Agorafobi, kaçmanın zor olabileceği veya acil durumlarda yardımın ulaşamayacağı yerlerden, olaylardan veya durumlardan korkma ve bu durumlarla karşı karşıya kalmaktan kaçınma durumudur. Asansöre binmek, toplu taşıma araçlarını kullanmak, evden ayrılmak agorafobisi olan bir kişinin korkup kaçınmasına neden olabilecek bazı yaygın durumlardır.

● **Seçici Mutizm:** Bir kişinin kendini rahat hissettiği ortamlarda konuşabildiği ancak kaygı bozukluğu nedeniyle belirli sosyal ortamlarda konuşamadığı bir durumdur. Örneğin, seçici mutizmi olan bir çocuk evde konuşabilir ancak anaokulunda veya yabancıların yanında konuşamaz. Seçici mutizm, fiziksel veya bilişsel konuşma yetersizliğine neden olan durumlardan farklıdır. Bu nedenle, birçok doktor seçici mutizmi bir kaygı bozukluğu olarak tanımlar.



● **Sosyal Kaygı Bozukluğu** Başkaları tarafından olumsuz bir şekilde yargılanma korkusudur. Sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişi, başkalarının kendi yaptığı her davranışı değerlendirdiğini veya insanlarla etkileşime girerse utanacağını veya küçük düşeceğini hissedebilir. Bu durum, kişinin sosyal ortamlarda bulunmaktan çekinmesine veya yabancılarla konuşmak gibi sosyal etkileşime girmesini gerektiren durumlardan kaçınmasına neden olabilir.

● **Ayrılık Kaygı Bozukluğu:** Bir kişinin kendisini güvende hissettiği bir yerden veya kişiden ayrıldıktan sonra endişeli hissetmesidir. Ayrılık kaygısı küçük çocuklarda yaygın olarak görülür. Ancak her yaşta insanı da etkileyebilir.

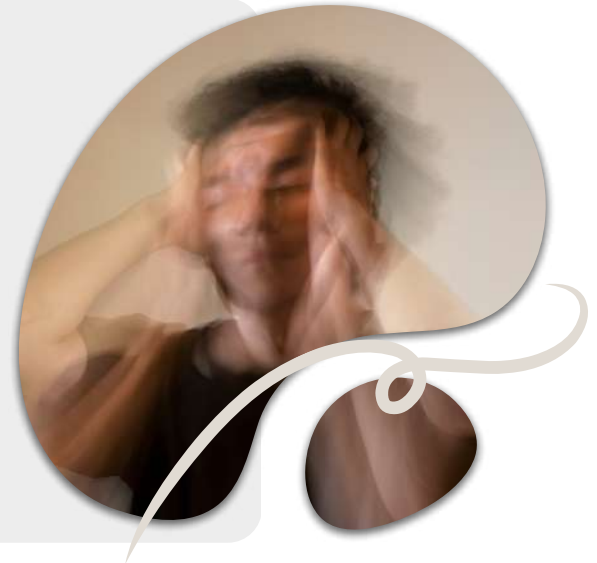
Kaygı, olası riskli durumlara karşı hazır olmamıza yardımcı olmayı sağlayan bir duygu. Örneğin karanlık bir sokakta tek başınıza yürüdüğünüzü düşünün. Bu gergin ve tetikte olma hissi, beklenmedik bir durum olduğunda hızlı tepki vermenize yardımcı olabilir. Ancak evde güvende olduğunuzda da hâlâ böyle hissediyorsanız, bunun daha büyük bir sorun olduğu düşünülebilir. Oklahoma, Tulsa'daki Laureate Beyin Araştırmaları Enstitüsünden Sahib Khalsa, kaygı bozukluğunu tehdit oluşturan bir uyarının yokluğunda verilen bir tepki olarak tanımlıyor.

DSÖ, 2020 yılında yaşanan pandemi ve karantina koşulları nedeniyle kaygı bozukluklarında %25,6'lık bir artış olduğunu bildirdi. Ancak pandemi başlamadan önce de bireylerin kaygı seviyeleri yükseliş eğilimindeydi. Örneğin Birleşik Krallık'ta 2014-2018 yılları arasında 18-44 yaş arası kişilerde yaygın kaygı bozukluğu teşhisleri artmış, en büyük artışlar kadınlarda ve gençlerde görülmüştü. ABD'de 2008'de, 18-49 yaş arası yetişkinlerde kaygı bozukluğu oranı %5,1 iken 2018'de bu oran %6,7'ye yükselmiş ve yine gençlerde daha büyük artışlar gözlemlenmişti.

Bilişsel, fiziksel ve davranışsal değişikliklere neden olan kaygı, gerçek veya algılanan tehditlere karşı verilen karmaşık bir tepkidir. Bu tepki sırasında adrenalin yükselir, "savaş ya da kaç tepkisi" olarak adlandırılan süreç başlar ve bu, kaygı tepkilerini tetikler. Kaygı duygusunun süresi veya şiddeti bazen kaygıyı tetikleyen durum veya stres faktörü ile orantısız olabilir. Kan basıncında artış ve mide bulantısı gibi fiziksel semptomlar da gelişebilir. Bu tepkiler, normal düzeydeki kaygı duygusunun ötesine geçtiğinde kaygı bozukluğuna dönüşür.



Sahib Khalsa, çoğu zaman kaygının fizyolojik bir 45 Bulat Silvia / iStock 46 sinyalin yanlış yorumlanması olduğunu söylüyor. Örneğin kalp atış hızındaki bir değişikliğin farkına varmak, kalp krizi geçirdiğinizi düşünmenize neden olarak kaygıya yol açabiliyor. Kaygı bozukluğunun zihin ve beden arasındaki bu bağlantıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde ilk tetikleyici nerede başlıyor? Beyinde mi yoksa bedende mi? Bazı bilim insanları henüz bunu net olarak açıklayamıyor, bazılarının göre ise her ikisinde de aynı anda gerçekleşiyor.



## Çocuklarda ve Ergenlerde Kaygı Bozukluğu Artıyor mu?



Çocukluk ve ergenlik, büyük kaygıların yaşandığı bir dönem olabilir. Ancak son araştırmalar, bu dönemlerde kaygı oranının arttığını ve birkaç yıl öncesine kıyasla daha fazla çocuğun ve ergenin kaygılı hissettiğini gösteriyor. Bilim insanları bunun nedenini araştırmaya başladıkça COVID-19 pandemisinden sosyal medyaya kadar bütün faktörleri kapsayan karmaşık bir tablo ortaya çıkıyor. Çocuklarda yüksek oranda kaygı bozukluğu olduğuna dair kanıtlar, 2020-2021 yılları arasında yayımlanan ve dünyanın dört bir yanından 80.000 genci kapsayan 29 çalışmanın analizinden elde edilmiş. Çocukların %20,5'inin klinik olarak anlamlı (bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyecek düzeyde) kaygı bozukluğu semptomlarına sahip olduğu, bu sorundan özellikle kız çocuklarının ve ergenlerin etkilendiği tespit edilmiş.

Gençlerde kaygı bozukluğu teşhisinin daha da erken yaşlarda arttığına dair ilk işaretler, ABD'deki Ulusal Çocuk Sağlığı Araştırması kapsamında yaklaşık 60.000 hanenin ebeveynleriyle yapılan bir anket sonuçlarında görülmüş. 2007 ve 2012 yılları arasında kaygı bozukluğu teşhisi konan çocukların oranı %5,5'ten %6,4'e yükselmiş. Oranlardaki artışın nedenleri arasında günümüz çocuklarının ve ergenlerinin sosyal medya ve akıllı telefonlarla büyüyen bir nesil olması da gösteriliyor. Oxford Üniversitesinden Jennifer Wild, bu yollarla kötü haberlere sürekli maruz kalmanın kaygı bozukluğunda bir rol oynayabileceğini söylüyor.



## KAYNAKÇA

- <https://www.newscientist.com/article/mg26234851-700-the-new-evidencethat-explains-what-anxiety-really-is/>
- McEwan, R. A. ve ark., "An ancient polymorphic regulatory region within the BDNF gene associated with obesity modulates anxiety-like behaviour in mice and humans", Molecular Psychiatry, Cilt 29, s.660-670, 2024.
- <https://www.newscientist.com/article/mg26234851-800-why-do-somepeople-experience-anxiety-more-intensely-than-others/>
- <https://www.newscientist.com/article/mg26234852-000-is-anxiety-rising-inchildren-and-if-so-why/>

- <https://www.newscientist.com/article/mg26234852-100-what-is-eco-anxietyand-how-can-we-overcome-it/>
- <https://doi.org/10.1111/jgs.19978>
- <https://medicalxpress.com/news/2023-06-newly-brain-mechanism-linked-anxiety.html>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/selective-mutism>
- <https://e-dergi.tubitak.gov.tr/abonedergi/yazi.pdf?dergiKodu=4&cilt=58&sayi=686&sayfa=42&yil=2025&ay=1&yaziid=50001>

**SERGEN DEMİR**  
**ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ**

# SUŞEHİRİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

OCAK, 2025

SAYI 22



@susehrram



@SusehriR



Suşehri Ram



## İLETİŞİM



KEMALPAŞA MAH.  
ORDU CAD. NO 24/1  
SUŞEHİRİ / SİVAS



(346) 311 58 40

<https://susehrram.meb.k12.tr/>

