

## Ölüm ve Yas

Ölümü  
Tanımlama ve  
Ölüm/Yaşam  
Konuları

Ölüm ve  
Sosyotarihsel,  
Kültürel  
Bağlamlar

Ölüme Gelişimsel  
Bakış Açısı

Bireyin Kendi  
Ölümüyle  
Yüzleşmesi

Başka Birinin  
Ölümüyle Başa  
Çıkma

Ölümlü  
Tanımlama ve  
Yaşam/Ölüm  
Konuları

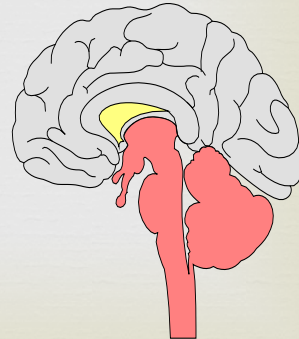
Ölüme Karar  
Verme Konuları

Yaşam, Ölüm ve  
Sağlık Bakım  
Kararları

# Ölüme Karar Verme Konuları



- ❧ Beyin ölümü -belli bir zaman periyodunca beyinin bütün elektrik aktivitesinin kaybolduğu zamanda bireyin beyninin öldüğünün söylendiği ölümün nörolojik bir tanımıdır.
- ❧ Beynin alt kısımları hayati fonksiyonları izler, bu nedenle beynin üst bölgeleri ölen bireylerde nefes alma ve kalp atımı devam edebilir.
- ❧ Çoğu doktorlar için günümüzde beyin ölümü tanımı beynin her iki yukarı kortikal ve alt bölümlerindeki fonksiyonlarda ölümün gerçekleşmesini içerir.



# Ölüme Karar Vermede Diğer Dikkate Alınacak Konular



- ❧ Bazı tıbbi uzmanlar için ölüm kriteri sadece beynin üst kortikal fonksiyonlarını içeren bir ölüm olmalıdır.
- ❧ Bu uzmanlar insan olmayla ilişkilendirdiğimiz zeka ve kişilik gibi fonksiyonların beyinin üst kortikal bölümünde yer aldığını tartışmaktadırlar.
- ❧ Bu fonksiyonlar kaybolduğunda insanoğlunun artık yaşıyor olamayacağına inanmaktadırlar.
- ❧ Günümüzde ABD’de hiçbir yerde ölümün kortikal tanımı ölümün yasal tanımı değildir.



# Yaşam, Ölüm ve Sağlık Bakım Kararları



- Yaşama İsteği
- Doğal Ölüm Hareketi ve Gelişmiş Yönlendiriciler
- Ötönazi
- İhtiyaçlar: Ölen Bireyler İçin Daha İyi Bakım





# Yaşama İsteği



- ❧ Ölme Seçeneği “Choice in Dying” isimli organizasyon uzun süreli acı dolu ya da bitkisel hayattaki hastaların böyle bir yaşamı sürmek yerine ölümü isteyebileceklerini hatırlayarak Yaşama İsteği (the Living Will) kavramını yaratmışlardır.
- ❧ Birey hala net düşünebilirken, tıbbi durumu ümitsiz hale geldiğinde yaşamını sürdürmesi için sıra dışı tıbbi prosedürlerin uygulanmasını istemediğine dair ifadeleri içeren bir belge düzenlenir.

# Doğal Ölüm Hareketi ve İleri Talimatlar



- ❧ Doktorların mahkemeye taşınan yanlış tedavilerle ilgili kaygıları ve yaşam isteği destekçileri nedeniyle ABD’de çoğu eyalette doğal ölüm yasası uygulanmaktadır.
- ❧ Kalifornia’nın Doğal Ölüm hareketi iki doktor tarafından ölümcül hasta teşhisi konan hastalara ileriye yönelik talimat imzalamasına izin vermektedir.
- ❧ Bu ileriye yönelik talimat ölümün hemen gerçekleşeceği zaman yaşamlarını uzatmak için yaşamı devam ettirecek prosedürlerin uygulanmamasını ifade etmektedir.



# Ötönazi (Acısız Ölüm)



- ❧ Ağır derecede engelli ya da tedavisi mümkün olmayan bir hastalığa sahip bireylerin yaşamlarını acısız sona erdirmeye harekettirir.
- ❧ Bazen “merhamet öldürmesi (mercy killing)” olarak da bilinir.
- ❧ Pasif Ötönazi -Bireyin yaşamını devam ettiren bir aletten mahrum bırakılması gibi eldeki tedavileri geriye çekerek ölmesine izin vermesiyle ortaya çıkar.
- ❧ Aktif Ötönazi - Öldürücü bir doz enjekte ederek ölüm kasıtlı bir şekilde gerçekleştirildiğinde ortaya çıkar.



# Ötönazi İle İlgili Tutumlar



- ❧ Eğilim ağır hastalar için pasif ötonazinin kabulü yönündedir.
- ❧ Hangi tedavi kararlarıyla uygulanması gerektiğinin kesin sınırları ve mekanizmaları konusunda tamamen fikir birliği sağlanılmış değildir.
- ❧ Aktif Ötonazi pek çok ülkede ve Oregon eyaleti dışında ABD'nin bütün eyaletlerinde bir suç olmaktadır.
- ❧ Son zamanlarda 900'den fazla doktorla yapılan bir araştırmada, çoğu doktor aktif ötonaziye karşı olduklarını bildirmiş ve yeterli acı kontrolünün ötonazi ihtiyacını ortadan kaldırdığını ve bir doktorun da temel rolünün yaşamı devam ettirmek olduğunu söylemişlerdir.

# İhtiyaçlar: Ölen Bireyler İçin Daha İyi Bakım



- ❧ Son zamanlardaki bir rapor ABD'de ölümlerin sıklıkla yalnız, uzun süreli ve acı içinde olduğunu bildirmiştir.
- ❧ Ölen bireyler sıklıkla ya gerekenden çok az ya da gerekenden fazla bakım alır.
- ❧ Çok fazlası son günlerinde ve aylarında ciddi acı yaşamaktadır.
- ❧ Doktorların ihtiyaç duyan ölümcül hastalarına ağrı kesici vermelerini kolaylaştıran bir düzenleme yapılması tavsiye edilmektedir.
- ❧ Bu rapor ayrıca çoğu sağlık-bakım uzmanlarının yaşamın bitiminde bakım verme konusunda yeteri kadar eğitilmediklerini de bildirmiştir.

# Yaşamın BitiŒiyle İlgili Öneriler

---

- ❧ Bir yaşam isteği hazırlanmalı ve doktorun dikkatini buna çekecek bir insan olduğundan emin olunmalı.
- ❧ Birine avukatlık gücü verilmeli ve bu insanın tıbbi bakımla ilgili dilekleri bildiğinden emin olunmalı.
- ❧ Doktora özel durumlar için yeniden diriltmemeden olası her Œeyi yapmaya kadar spesifik talimatlar verilmeli.
- ❧ Eğer evde ölmek istenirse doktorla ve aile bireyleriyle konuşulmalıdır.

Ölüm ve  
Sosyotarihsel  
Kültürel  
Bağlamlar

Değişen Tarihi  
Ortamlar

Farklı  
Kültürlerde  
Ölüm



# Değişen Tarihi Ortamlar



- ❧ Bir tarihsel değişim halihazırda bir bireyin gerçekten öldüğüne karar vermedeki karmaşanın artışı ile yaşanmaktadır.
- ❧ Bir diğer değişim ölümün vurduğu yaş grubu – 200 yıl önce ölenlerin çoğunluğu çocuktü ama şimdi yaşlılar.
- ❧ Yaşam beklentisi 1900 yılından beri 50 yıl artmıştır.
- ❧ Hareketli bir toplumla birlikte çok insan ailelerinden uzakta ölmekte.
- ❧ Ölenlerin bakımı ailelerinden başkalarına değişmektedir.

# Farklı Kùltùrlerde Ölüml

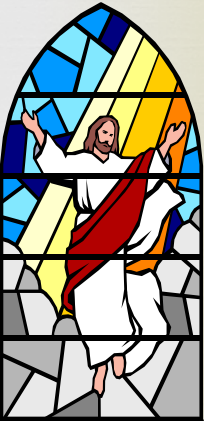


- ❧ Amerikalılar sanki ölümsüzmüş gibi yaşamaya koşullanmaktadır.
- ❧ Çoğu ülkede insanlar ölümlle gündelik yaşamlarında her yerde yüz yüze gelmektedir.
- ❧ Yaşamın iyi olduğu yerde bile ölen bireyin aile üyeleri ve geniş cenaze katılımları bir düzenliliktir.
- ❧ Yaşamın bu yönleri gençleri ölüme hazırlamakta ve onlara nasıl ölüneceği konusunda rehberlik sağlamaktadır.

# Ölüm Hakkındaki Görüşler



- ❧ Çoğu toplumda ölüm varolmanın sonlanması olarak görülmez, biyolojik olarak beden ölse bile ruhun yaşamaya devam ettiğine inanılır.
- ❧ Bazı kültürlerde:
  - ❧ Ölümün şeytanlar ve mucizelerden kaynaklandığına inanılır.
  - ❧ Ölümün doğal güçler tarafından gerçekleştirildiğine inanılır.
  - ❧ Reinkarnasyona odaklaşılır.
  - ❧ Bazılarında ölüm bir ceza olarak görülürken diğerlerinde ölüm kurtarılma olarak görülür.
  - ❧ Bazılarında ölümden korkulurken, diğerleri ölüme kucaklaşma olarak görür.



# Ölümüm İnkâr Edildiğine Dair Deliller

---

- ❧ Cenaze endüstrisinde ölüm üzerine yorumlar ve ölümdede yaşam benzeri kalite modası eğilimi
- ❧ Ölüme dair kulağa hoş gelen dilin kabulü
- ❧ Gençlik kaynağı için ısrarlı bir arayış
- ❧ Bize ölümlü hatırlatabilen yaşlıları reddetme ve yalnız bırakma
- ❧ Hoş ve ödüllendirici öbür dünya kavramı kullanımını ve ölümsüz olduğumuz önerisi
- ❧ Tıbbi toplulukların insan acısını dindirmek yerine biyolojik yaşamı uzatmaya vurgusu



# Ölüme Gelişimsel Bakış

Ölümün  
Nedenleri ve  
Ölüm ile İlgili  
Beklentiler

Yaşamın Farklı  
Noktalarında  
Ölüme Karşı  
Tutumlar

# Ölümün Nedenleri ve Ölüm İle İlgili Beklentiler



- ❧ Ölüm insan yaşamının herhangi bir noktasında ortaya çıkabilir.
- ❧ Çocuklukta ölüm çok sıklıkla kazalar ya da hastalıklar nedeniyle ortaya çıkar.
- ❧ Ergenlerde ölüm çoğunlukla araba kazaları, intiharlar ve cinayetler nedeniyle ortaya çıkar.
- ❧ Genç yetişkinler ölüm çoğunlukla kazalar nedeniyle olur.
- ❧ Yaşlı yetişkinlerde ölüm çoğunlukla kronik hastalıklar nedeniyle olur.
- ❧ Ölmek üzere olan genç yetişkinler yaşlı yetişkinlere göre daha fazla sıklıkla aldatıldığı duygusu hissederler.

# Yaşamın Farklı Noktalarında Ölüme Karşı Tutumlar



Çocuklar

Ergenler

Yetişkinler



# Ölüme Karşı Çocukların Tutumu



- ❧ Küçük çocuklar bir temel ölüm kavramına bile sahip değiller fakat bir kez bir bağlanma geliştirirlerse kaybetme ya da ayrılık ve kaygı yaşayabilirler.
- ❧ 3-5 yaşları arasındaki çocukların ölümün ne anlama geldiğine dair gerçek bir fikirleri yoktur, sık sık ölüm ile uykuyu karıştırırlar.
- ❧ Küçük çocuklar, ölümün kendiliğinden yaşama tekrar döndürülebileceğine inanmaktadırlar.
- ❧ Çocukların 9 yaşına kadar ölümün evrensel ve geriye döndürülemez olduğuna inanmadıkları düşünülmektedir.



# Çocuklara Ölümün Açıklanması

- ❧ Çoğu psikologlar dürüstlüğün çocuklarla ölümü tartışmada en iyi strateji olduğuna inanmaktadır.
- ❧ Çocukların ölüm hakkındaki meraklarına tepkiler onların olgunluk düzeylerine bağlı olarak ayarlanmalıdır.
- ❧ Ölüm okulöncesi çocuklara basit fiziksel ve biyolojik terimlerle açıklanabilir.
- ❧ Çocukların en çok ihtiyaç duydukları şey onların çok sevildikleri ve terk edilmeyecekleri konusunda güven verilmesidir.
- ❧ Yaştan bağımsız olarak, yetişkinler çocuklara karşı duyarlı ve sempatik olmalı ve onları kendi duygu ve fikirlerini ifade etmeye cesaretlendirmelidirler.



# Ergenlerin Ölüme Karşı Tutumları



- ❧ Ergenlikte, ölüm ihtimali o kadar uzaktırki fazla uygunluk içermez.
- ❧ Ölüm kaçınılabilen, üzerine yorum ve espri yapılan, doğal ve serinkanlı bir seyirci gibi olunduğunda kontrol edilebilen bir konudur.
- ❧ Ergenler çocuklardan çok daha soyut ölüm kavramları geliştirirler.
- ❧ Ölümün doğası ve ölümden sonra yaşam olup olup olmadığı konularında dini ve felsefi görüşler de geliştirirler.
- ❧ Ergenler ölüme karşı bağışık, yenilmez ve biricik olduklarını özellikle daha çok düşünmektedirler.



# Yetişkinlerin Ölüme Karşı Tutumları

---

- œ Genç yetişkinlikte ölüme karşı özel bir oryantasyon geliştirildiğine dair delil bulunmamaktadır.
- œ Ölüme karşı bilinçliliğin artmasını yaşlandıklarına dair duyarlılığın artışı izler.
- œ Bu genellikle orta yaşta yoğunlaşır, orta yaşta genç yetişkinler ya da yaşlı yetişkinlerden daha fazla ölüm korkusu olduğu gibi.
- œ Yaşlı yetişkinler önceki yetişkinlik dönemlerine göre daha fazla ölümü düşünmekte ve bu konuda daha fazla konuşmaktadırlar.

Bireyin Kendi  
Ölümüyle  
Yüzleşmesi

Kubler-  
Ross'un Ölüm  
Dönemleri

Algılanan  
Kontrol ve  
İnkâr Etme

Bireylerin  
Öldüğü  
Ortamlar



# Kubler-Ross'un Ölüm Dönemleri

---

❧ İnkâr ve Yalnızlık

❧ Öfke

❧ Pazarlık

❧ Depresyon

❧ Kabul Etme



# İnkâr ve Yalnızlık



- ❧ Kübler-Ross, ölümün ilk safhasında bireylerin durumlarının ölümcül olduğuna inanmayı reddettiklerini söylemektedir.
- ❧ Bu bireyler kendi kendilerini laboratuvar testlerinin doğru olmadığı ya da hastalığın atlatılacağına dair ikna etmeye girişmektedirler.
- ❧ Bu dönemdeki ölen bireyler diğerlerinden kendilerini soyutlamaya da uğraşırlar.

# Öfke



- Ölümün ikinci safhasında , ölen birey inkar etmenin daha fazla sağlanamadığını fark ederler.
- İnkâr sıklıkla öfkeye, darılmaya, hiddetlenmeye ve kıskançlığa yol açar.
- Ölen bireyin sorusu, “Neden ben” şeklindedir.
- Bu noktada ölen bireye bakım vermek çok zor olmaya başlar, çünkü öfke yer değiştirir ve doktorlara, hemşirelere, aile üyelerine ve Tanrıya yönelir.
- Kaybın fark edilmesi büyüktür ve yaşamı temsil eden bireyler kıskançlık ve hiddetin hedefleri olurlar.

# Pazarlık



- Üçüncü safhada, Kübler-Ross bireylerin ölümün bir şekilde ertelenebileceği ya da geciktirilebileceği ümidi geliştirdiklerini söylemektedir.
- Bazı insanlar ölümlerini ertelemek için sıklıkla tanrı ile pazarlık ya da anlaşmaya girmektedirler.
- Bireyler yaşamında birkaç gün, hafta ya da ay kazanmak için, Tanrıya ya da servislere adanacak bir yaşam sürmek için söz verirler.



# Depresyon



- ❧ Kübler-Ross'un ölümün dördüncü safhasında bireyin ölüm gerçeğini kabul etmeye başlar.
- ❧ Bu noktada depresyon priyodu ya da hazırlayıcı yas ortaya çıkabilir.
- ❧ Ölümcül birey sessiz olmaya başlar, ziyaretçileri reddeder ve ağlamayla ve yas ile çok zaman geçirir.
- ❧ Kübler-Ross bu safhadaki ölümcül bir bireyi neşelendirmeye çalışmamak gerektiğini çünkü bu bireyin yaklaşan ölümü kabullenmesi için buna ihtiyacı olduğunu söylemektedir.

# Kabul Etme



- Ölümün beşinci safhasında birey bir huzur duygusu geliştirir, kaderini kabullenme ve çoğu kişide yalnız bırakılma isteği gelişir.
- Bu safhada duygular ve fiziksel acılar fiilen kaybolabilir.
- Kübler-Ross, bu safhayı ölümle uğraşmanın sonu, ölümden önce son dinlenme safhası olarak görmektedir.

# Kübler-Ross'a Eleştiriler



- ❧ Psikoloji ölüm uzmanı Robert Kastenbaum'a göre araştırmalar beş safhalı sıralamanın varlığını göstermemektedir.
- ❧ Kastenbaum ayrıca bu safha yorumunun hastanın ilişkilerini, desteklerini, hastalığın spesifik etkilerini, aile zorunluluklarını ve hastanın görüşüldüğü kurumun iklimini içeren toplam yaşam durumunu ihmal ettiğine inanmaktadır.
- ❧ Bazı psikologlar dönemlerden ziyade safhaları ölüme tepkiler olarak tanımlamayı tercih etmektedirler.

# Kübler-Ross'un Katkıları



- ❧ Yaşamı tehdit eden hastalıklarla baş etmeye çalışan bireyler üzerine dikkatleri çekerek önemli bir katkı getirmiştir.
- ❧ Ölen bireyler ve ailelerinin yaşam kalitesine gerekli dikkatin verilmesi için cesaretlendirmiştir



# Algılanan Kontrol ve İnkâr



- ❧ Ölümle yüzleşen bazı yaşlı yetişkinler için algılanan kontrol ve inkâr uyumlu bir strateji gibi birlikte çalışabilmektedir.
- ❧ Bireyler olayları kontrol edebileceklerine ve etkileyebileceklerine inandırıldıkları zaman daha fazla uyarılmış ve neşeli olabilirler.
- ❧ İnkâr ölüme yaklaşmak için bazı bireylerde verimli bir yol olabilir.
- ❧ İnkâr öleceğimize dair işkence veren duygulardan bizi koruyabilir.
- ❧ İnkâr eğer tedaviyi engellerse uygunsuz olabilir.

# Bireylerin Öldüğü Ortamlar



- œ Ölen bireyler için öldükleri ortam önemlidir.
- œ ABD'de %50'den fazla birey hastanelerde ölmektedir.
- œ Yaklaşık % 20'si huzur evlerinde ölmektedir.
- œ Hastaneler uzaman elemanları hazır tutarak ve yaşamı uzatabilecek tıbbi teknolojilere sahip olarak önemli avantajlar sunar

Başka Birinin  
Ölümüyle Başa  
Çıkma

Ölen Bir Birey  
ile İletişim

Yas Tutma

Dünyayı  
Anlamlandırma

Hayat  
Arkadaşının  
Kaybı

Cenaze ve Yas  
Tutma Şekilleri

# Ölen Bir Birey İle İletişim



- ❧ Çoğu psikolog ölen insanların kendilerinin ve onun için anlamlı diğer insanların bu kişinin ölüyor olduğunu bilmesinin en iyi olduğuna inanmaktadır.
- ❧ Ölen bireyler böylece kendilerince uygun ölme fikirlerine uygun bir şekilde yaşamlarını sonlayabilirler.
- ❧ Plan ve projelerini tamamlayabilirler.
- ❧ Hayatta kalanlar için ayarlamalar yapabilirler.
- ❧ Cenaze işleriyle ilgili kararlara katılabilirler.
- ❧ Hatırlama olanaklarına sahip olurlar.



# Ölen Bir Birey ile İletişim İçin Öneriler



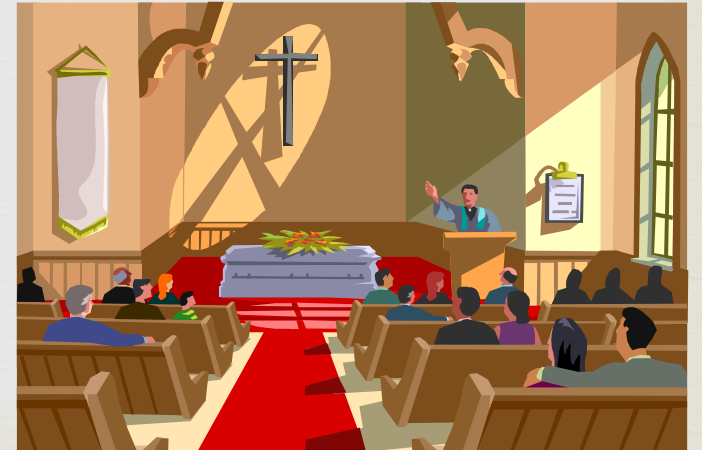
- Uzmanlar, konuşmaların zihinsel patoloji ya da ölüme hazırlama konusundan ziyade bireylerin güçlü yönlerine ve kalan yaşama hazırlanmalarına odaklaşması gerektiğini inanmaktadırlar.
- İletişim içsel büyümeğe yönlendirilmelidir.
- Ölen bireyler için bakım aşağıdakilerden gelebilir:
  - Dikkatli bir doktor – ilgili bir hemşire
  - Duyarlı bir eş – yakın bir arkadaş

# Yas Tutma



Yas Tutmanın Boyutları

Sağlıklı Yas Tutmada Kültürel Farklılıklar



# Yas Tutmanın Boyutları



- ❧ Duygusal hissizlik, inanamazlık, ayrılık kaygısı, umutsuzluk, üzünlük, ve yalnızlık sevilen birini kaybetmeyi takip eden duygulardır.
- ❧ Delicesine arzu ya da özlem duygusu kaybedilen bireye yeniden kavuşmak için ortaya çıkan bir ihtiyacı yansıtır.
- ❧ Ayrılık kaygısı delicesine bir özlemin yanında bireyle ilgili yerlere ve eşyalara odaklaşmayı ve ağlamayı içerir.
- ❧ Hissizlik, inanmazlık ve panik patlamaları kaybı hemen takip eden tipik reaksiyonlardır.
- ❧ Umutsuzluk, üzüntü ve çaresizlik de hissedilir.

# Yas Tutmada İnişler-Çıkışlar



- ❧ Hızlı duygusal değişimler
- ❧ Yeni beceriler öğrenmede güçlüklerle karşılaşma
- ❧ Kişisel zayıflıkları ve sınırlılıkları fark etme
- ❧ Yeni davranış örüntüleri yaratma
- ❧ Yeni ilişkiler ve arkadaşlıklar geliştirme



# Yas Tutmayla İlgili Konular



- ❧ Araştırmacılar yas tutma sürecini net kesme noktaları bulunan çerçevesel sıralı bir ilerlemeden ziyade iniş-çıkışlı bir süreç olduğunu bulmuşlardır.
- ❧ Çoğu birey için yasin iniş çıkışlı yönleri ani birkaç iniş çıkışlarla zaman üzerinde daha fazla idare edilebilir olmaktadır.
- ❧ Uzun süreli yas bazen maskelenebilir ve depresyon ve intihar davranışlarına sebep olabilir.
- ❧ İyi bir aile iletişimi depresyon ve intihar düşüncelerini azaltmaya yardım edebilir.

# Sağlıklı Yas Tutmada Kültürel Farklılıklar



- ❧ Batı ülkelerdeki inançların tersine, ölen bireyle bağların devamı kabul edilmektedir ve Japonların dini rituellerinde bu durum devam ettirilmektedir.
- ❧ Arizona Hopilerinde, ölen bireyleri olabilecek en hızlı şekilde unutmak ve yaşamı her zamanki gibi devam ettirmek vardır.
- ❧ Mısır'da ölüsü olanlar yaslarını devam ettirmeye cesaretlendirilirler.
- ❧ Bali'de , ölü sahipleri üzüntüden ziyade gülmeye ve eğlenmeye cesaretlendirilirler.
- ❧ Farklı yas örüntüleri farklı kültürlerde gözlenmektedir.

# Dünyayı Anlamlandırma



- ❧ Yasın faydalı bir yönü çoğu bireyin kendi dünyalarını anlamlı yapmaları için uyarmaktadır.
- ❧ Yaygın bir şekli, ölüme neden olan olaylar üzerinden tekrar tekrar gitmektir.
- ❧ Ölüm bir kaza ya da felaketten kaynaklandıysa dünyayı anlamlandırma çabası çok daha yoğun olur.
- ❧ Ölü sahipleri ölümü kutsal müdahale, nedenin bir mantıksal sırası ve etkileri gibi anlayabilecekleri bir bakış açısına oturtur.

# Hayat Arkadaşını Kaybetme



- ❧ Yakın eşini kaybeden bireyler çok yoğun yas duygusuyla, sıklıkla ekonomik kayıplarla, yalnızlık duygusuyla ve psikolojik bozukluklarla uğraşır.
- ❧ Ölü sahibi aynı zamanda ölüm de dahil pek çok sağlık problemlerine karşı yüksek bir risk altındadır.
- ❧ Bir ölümden sonra iyi bir uyum pek çok faktöre bağlıdır.
- ❧ Kadınlar yakın ilişkileri ve arkadaşları nedeniyle erkeklerden daha iyi baş etmektedirler.



# Cenaze ve Yas Tutma Şekilleri



- ❧ Yas kültürler arası farklılıklar göstermektedir.
- ❧ Çoğu kültürde cenaze yasın önemli bir yönüdür.
- ❧ Önemli bir nokta beden ile ne yapılacağı konusudur.
- ❧ Son zamanlardaki bir çalışma dindar ölü sahibi bireylerin cenazelerden daha fazla psikolojik fayda sağladıklarını, rituellere aktif olarak daha fazla katıldıklarını ve kaybetme ile daha pozitif başe ettiklerini göstermiştir.