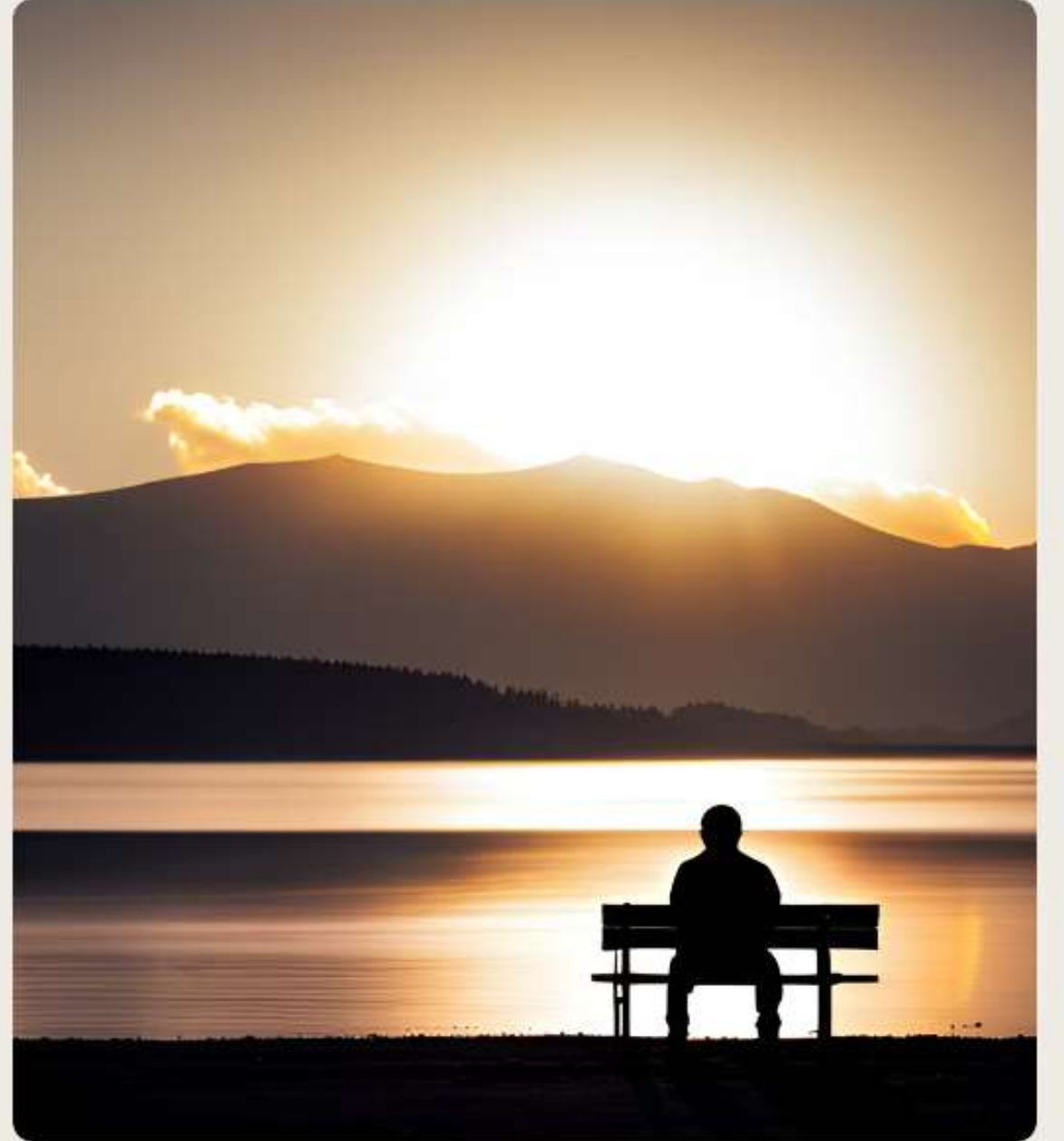


YAS SÜRECİNİ ANLAMAK



YAS NEDİR?

Yası Anlamak

Yas, kayıp karşısında verilen doğal ve normal bir tepkidir. İnsanları farklı şekillerde etkileyebilecek karmaşık bir süreçtir. Yas, sevilen birinin ölümü, bir ilişkinin sona ermesi veya iş kaybı gibi çeşitli kayıplarla tetiklenebilir. Yası anlamak, onunla başa çıkmanın önemli bir parçasıdır.



YAS NEDİR?

Patolojik Yas

Yas tutma süreci; yaşanılarak tamamlanması gereken normal bir süreçtir. Normal yas sürecini yaşayamayan kişilerde ikincil ruhsal ve bedensel sorunlar gelişebilir. Bu durum “patolojik (normal olmayan /hastalıklı) yas” ı düşündürür. Patolojik yas; aşırı suçluluk hissi ve kendini suçlama, değersizlik hissi, yaşamın gereklerini uzun süre sürdürememe ve hatta intihar düşüncelerinin de varlığıdır. Genellikle tedavi gerektirirler.

YASIN EVRELERİ

İN KAR

Kayıp haberini aldıktan, yaşanan acı olayı öğrendikten ya da deneyimledikten sonra yaşanan ilk evre inkardır. Böylesi bir üzüntünün hak edilmediği ya da bir yanlışlık olduğu gibi duygu ve düşünceler ağır basar.

ÖFKE

İnkâr evresinden sonra öfke, bu duruma yol açtığını düşündüğümüz kişilere, yani kendimizce sorumlu bulduklarımıza doğru yönelebiliyor.

PAZARLIK

Yaşanılan acı ve üzüntünün, olayın gerçekliğinin tamamen kabul edildiği evredir. Öfke ile de barışılıyor ancak ihtimaller sorgulanmaya başlanır. "Keşke"li cümleler kurulur.

"Hayır, bu benim başıma gelmiş olamaz!"

"Beni nasıl bırakıp gitti!"

"Keşke onunla daha çok vakit geçirmiş olsaydım..."

YASIN EVRELERİ

DEPRESYON

Bu evre artık yorgun düşülen evredir. Bedende hissedilen zorluklar ile birlikte hayata karşı isteksizlik ortaya çıkar. Öfkenin yerini bunalım alır.

"Hiçbir şey yapmak içimden gelmiyor"

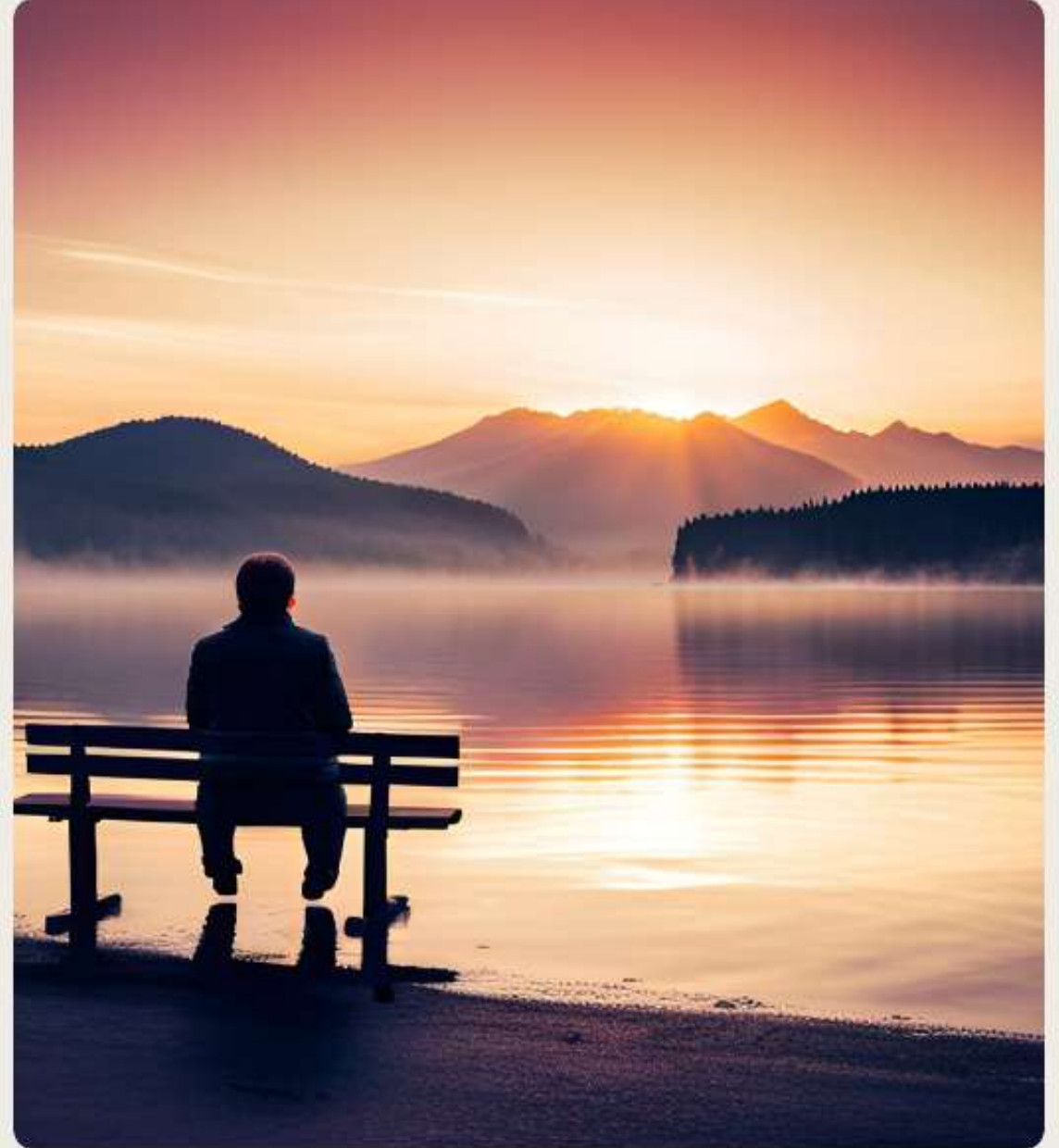
KABULLENME

Artık bu evrede, meydana çıkan acıyla nasıl yaşanılacağı anlaşılmaya başlıyor. Mevcut duruma alışmaya başlanıyor. Hayata devam etmenin birincil koşulu kabullenme gerçekleşmiş oluyor.

"O artık yok ama geçirdiğimiz zamanlar çok değerliydi."

Yas ile Başa ıkma Mekanizmaları

- Duyguları ve hisleri işlemeye yardımcı olmak için aileden, arkadaşlardan veya bir terapistten destek aramak.
- Egzersiz, sağlıklı beslenme ve yeterince dinlenme gibi kişisel bakım faaliyetlerine katılmak.
- Benzer bir deneyim yaşayan diğerk kişilerle bağlantı kurmak için bir destek grubuna katılmak.
- Duyguları yazı, sanat veya müzik gibi yaratıcı yollarla ifade etmek.



Yaygın Duygular ve Tepkiler

Reddetme/İnkar

İnsanlar sevdikleri kişinin gerçekten öldüğüne inanmayı reddedebilirler ya da kaybı düşünmekten tamamen kaçınmaya çalışabilirler.

Öfke

İnsanlar, kendilerini terk ettiği için ölen kişiye kızabilecekleri gibi, söylenmemiş ya da yapılmamış şeyler için de kendilerine kızabilirler.

Depresyon

İnsanlar yaşadıkları üzüntüden dolayı kendilerini umutsuz, çaresiz ve bunalmış hissedebilirler.

Suçluluk

İnsanlar sevdiklerine söyledikleri ya da söylemedikleri şeylerden dolayı onların kaybından sonra suçluluk duyabilirler.



Yasın Mental Sağlığa Etkisi

Yasın ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olabilir ve bu etkileri tanımak ve ele almak önemlidir.

Depresyon

Üzüntü ve umutsuzluk duyguları yoğun ve uzun süreli olabilir ve bazı durumlarda klinik depresyona yol açabilir.

Anksiyete

Yas; panik atak, huzursuzluk ve uyku güçlüğü gibi belirtilerle kaygıyı tetikleyebilir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Bazı durumlarda yas, geriye dönüşler, kabuslar ve kaçınma davranışları gibi belirtilerle TSSB'ye yol açabilir.

Madde bağımlılığı

Bireyler yasla başa çıkmak için uyuşturucuya veya alkole yönelebilir, bu da madde bağımlılığına ve bağımlılığa yol açabilir.

Yas Sürecindeki Birini Nasıl Destekleriz?

Yanında Olun ve Onu Dinleyin

Yasta biri için yapabileceğiniz en önemli şey sadece orada olmak ve onu dinlemektir. Duygularını ve düşüncelerini yargılamadan ve kesintiye uğramadan ifade etmelerine izin verin.

Pratik Destek Sunun

Onlara yemek pişirmeyi, ev içi ve dışı işlerinde yardım etmeyi teklif edin. Bu küçük destekleyici eylemler onlar için büyük bir fark yaratabilir.



Yas Sürecindeki Birini Nasıl Destekleriz?



Klişelerden ve Basmakalıp Sözlerden Uzak Durun

"Her şey olacağına varır." ya da "Bu kaza senin olgunlaşman, büyümen için olması gereken bir olaydı." gibi cümleler kullanmak doğru değil.

"Acını kabul ediyorum, burada seninleyim." demeniz yeterli.

Düzenli Olarak Onları Kontrol Edin

Yas uzun ve zor bir süreç olabilir ve yas tutan biriyle düzenli olarak görüşmek önemlidir. Desteğinizi sunun ve yanlarında olduğunuzu bilmelerini sağlayın.

Yas Sürecindeki Birini Nasıl Destekleriz?

Yas Süreçlerine Saygı Gösterin

Herkes farklı şekilde yas tutar ve onların sürecine saygı duymak önemlidir. Onlara nasıl hissetmeleri gerektiğini veya ne yapmaları gerektiğini söylemekten kaçının. Bunun yerine destek ve anlayış sunun.

Profesyonel Yardımı Teşvik Edin

Birisi yasla mücadele ediyorsa, onu profesyonel yardım almaya teşvik edin. Gerekirse bir terapist veya destek grubu bulmalarına yardımcı olmayı teklif edin.



Yastan Sonra Hayata Devam Etmek

Kabullenme ve Kişisel Bakım

Yastan sonra ilerlemenin ilk adımı, kaybı kabullenmek ve kendinize iyi bakmaktır. Bu, yeterince dinlenmeyi, iyi beslenmeyi ve size neşe getiren faaliyetlerde bulunmayı içerir.

Destek Aramak

Arkadaşlarınızdan, ailenizden veya bir terapistten destek almak önemlidir. Yas izole edici olabilir, ancak duygularınız hakkında konuşmak onları işlemenize ve daha az yalnız hissetmenize yardımcı olabilir.

Anlam ve Amaç Bulmak

Kayıptan sonra hayatta anlam ve amaç bulmak zor olabilir ama aynı zamanda bir iyileşme kaynağı da olabilir. Bu, gönüllü olmayı, yeni bir hobi edinmeyi veya gelecek için hedefler belirlemeyi içerebilir.

**FAYDALI
OLMASI
DİLEĞİYLE...**

**HAZIRLAYAN
FEYHAN BOZBAĞ**

