



## GİRNE ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

### **KAYIP ve YAS SÜRECİ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
KADİR SEZGİN**

Yas tutma, çok sevilen birinin yitilmesi (ölüm, ayrılık vb.) sonrasında yaşanan doğal bir süreçtir. Zorlayıcı ve streslidir, ancak hastalık olarak ifade edilmemesi gerekir. Yas sürecinde gösterilen tepkiler bireyseldir ve kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte, bir grup ortak bedensel, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler görülür. Bu ortak belirtiler;

- Nefes alamama, boğulacakmış gibi olma, her an tetikte olma hali, iştah artması/ azalması, çabuk yorulma gibi fiziksel belirtiler,
- Şok, üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, isteksizlik, umutsuzluk gibi duygusal belirtiler,
- İnanmama, dikkat dağınıklığı, hatalı/çarpık düşünceler, unutkanlık, rahatsız edici düşünce/rüya gibi bilişsel belirtiler ve
- Dikkatsizlik, uyku ve iştah problemleri, alkol ya da madde kullanımı, sosyal çevreden veya kaybedilene hatırlatıcı uyarlardan kaçma gibi davranışsal belirtilerdir.

**KAYIP YAŞAYAN KİŞİ YAS SÜRECİNDE KAYBI KABULLENİP YAŞAMINI YENİDEN DÜZENLEYENE KADAR ÇEŞİTLİ AŞAMALARDAN GEÇER. BU AŞAMALAR ŞU ŞEKİLDE GELİŞİR:**

1. **Aşama. Şok ve Uyuşma:** Kaybın/ ölümün olduğu/öğrenildiği ilk anda yaşanır. Kişi kısa süreli hissizlik yaşar.
2. **Aşama. İnkâr/ İnanmama:** Kişi ölümü/kaybı reddeder ve bir süre hiçbir şey olmamış gibi davranabilir.
3. **Aşama. Arzu Etme:** Kaybedilen kişinin geri gelmesi beklenir ve arzulanır. "Neden benim başıma geldi bu" sorgulamasıyla birlikte bu aşamaya öfke ve yalnızlık duyguları da eşlik etmektedir. Yas sonrası ortaya çıkan bu öfke bir uyum sağlama çabasıdır.
4. **Çaresizlik:** Kişi kaybı önleyemediği için ya da kaybedilen kişiyi geri getirmeye yönelik elinden bir şey gelmediği için çaresizlik hisseder. Çaresizlik hissi ile birlikte kişi iş ve sosyal yaşamında, bu aşamada, problemler yaşayabilir.
5. **Kabullenme ve Hayatı Yeniden Düzenleme:** Ölüm/kayıp gerçeği bu aşamada kabullenilir. Yas tepkilerinin yoğunluğunda azalmalar görülür. Kişi kayıp öncesi yaşamına adapte olmaya başlar.

Tüm bu aşamaların yukarıdaki sıralamayla gitmesi gerekmez. Aşamaların sırasında değişiklikler görülebilir.

## SAĞLIKLI BİR YAS SÜRECİ İÇİN ÖNERİLER:

- Bu süreci tek başınıza atlarmaya çalışmayın. Sizi iyi bir şekilde dinleyip anlayabilecek güvendiğiniz birisiyle konuşun.
- Sosyal desteğin ve aile desteğinin önemli olduğunu unutmayın. Aileden birinin kaybını yaşıyorsanız ailedeki diğer üyelerle hissettiklerinizi paylaşın. Onları daha çok üzmemekten ya da zayıf görünmekten korkmayın. Sizi anlamayacaklarını düşünerek arkadaşlarınızdan uzaklaşmayın.
- Daha önce kayıp yaşamış biriyle konuşmanın hem size hem ona iyi geleceğini unutmayın.
- Yaşadığınız tepkileri ve duyguları kabul edin ve ifade edin. Yas tutmaya izin verin, bu süreçte duygularınızı engellemeye çalışmayın.
- Sabırlı olun ve yasın uzun bir süreç olduğunu unutmayın. Yası yaşamak için kendinize izin verin, her şeyin bir anda düzelmesini beklemeyin.
- “Güçlü olmalıyım” ya da “Ağlamak zayıflıktır” gibi düşüncelerle ağlamanıza engel olmayın. Ağlamak doğal ve rahatlatıcı bir davranıştır.
- Konuşarak duygularınızı ifade etmekte zorlanıyorsanız yazmayı ya da çizerek anlatmayı deneyin.
- Yıldönümleri, doğum günleri, bayramlar gibi özel günlerin sizin için zor geçebilir. Buna hazırlıklı olun.

- Yaptığınız ve yapamadığınız şeyler için kendinizi affedin.
- Cenazeye katılmak, duaya gitmek, mezar ziyareti yapmak zor gelse de acınızı yaşamamanızı ve kendinizi ifade ederek kaybı kabullenmenizi kolaylaştırır.
- İş, okul gibi aktivitelerinizden kopmayın. Katılmak zor gelse de kendinize adım adım ilerleyeceğiniz bir program hazırlayın ve ona uymaya çalışın. Sosyal aktivitelerden uzaklaşmayın.
- Fiziksel ihtiyaçlarınızın (uyku, yemek gibi) önemli olduğunu unutmayın ve bu ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.
- Acıyla baş etmek için alkol ya da maddeye yönelmeyin. Bunları size sadece anlık bir rahatlama sağlayacağını unutmayın.
- Unutmak ya da hatırlamamak için kendinizi belli bir işe adanarak yormayın. Zamana bırakın.
- Size yardım etmeye çalışan kişileri etrafınızda tutmaya çalışın.