

REHBERLİK BÜLTENİ

KAYIP VE YAS



KAYIP VE YAS:

"Yas, acıyı kabul etmek, iyileşmeyi bulmaktır."



YAS NEDİR?

Bireylerin sevdiği veya yakından tanıdığı kişinin ölümü sonrası verdiği acı ve üzüntü duygusu içeren doğal bir tepkidir. Yas süreci kayıp tehdidi veya kaybın yaşanmasını içerir. Bu süreç kayıp tehdidiyle karşı karşıya kalan veya kaybı yaşayan bireylerde fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkileri beraberinde getirir. Bu tepkiler ve etki süresi kişisel farklılıklar içerebilir.



Kavramsal olarak yas üç farklı şekilde tanımlanabilir;

Normal yas: Kayıp sonrası bireylerde gözlenen doğal sürecin getirdiği belirtileri içeren yas türüdür.

Karmaşık Yas: Yaşanan kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen bireylerin işlevselliğinin normale dönmemesi ve giderek daha da bozulması sonucu görülen yas türüdür.

Travmatik Yas: Aniden, zamansız ve şiddet, felaket veya yoğun korku içeren olaylar sonucu meydana gelen kayıpların ardından gözlenen yas türüdür.

YAS TEPKİLERİ

Yas kendi içerisinde kayba verilen bir tepkidir. Ve bu yas sürecinin de beraberinde getirdiği bazı fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkiler gözlemlenir. Bu tepkilerin her biri bir bireyde gözlemlenmez. Bireylerin yapısal, ailesel veya sosyal özelliklerine göre farklılık gösterir. Görülmesi muhtemel tepkilerden bazıları şu şekildedir.

Fiziksel tepkiler: Nefes alamama veya hızlı nefes alıp-verme, güç kaybı, çabuk yorulma, baş, sırt ve boyun ağrısı vb.

Duygusal tepkiler: Üzüntü, öfke, kırgınlık, özlem vb.

Davranışsal tepkiler: İştahta azalma, uyuyamama veya aşırı uyuma davranışı, sosyal izolasyon vb.



YASIN EVRELERİ

Yas dönemi kişiden kişiye göre farklılık göstermekle birlikte belli bir zaman diliminde görülen bir süreçtir. Bu sürecin beklenenden daha fazla veya az sürmesi bize normal olmayan bir durumun varlığını gösterir. Yas süreci genellikle 6 ay ile 1 yıl arasında sürmektedir ve yasin 5 farklı evresi bulunmaktadır:



1. İnkâr ve Şok Evresi: Kaybın ardından gelen ilk dönemdir ve şok, inkâr, panik ve kafa karışıklığı gibi duygular görülebilir.

2. Öfke Evresi: İnkârın ardından kayba ilişkin öfke duygularının görüldüğü evredir. Kişi; kendisini, çevresindekileri, hatta kaybettiği insanı bile suçlamaya başlayabilir.

3. Pazarlık Evresi: Kişide suçluluk hissi başlar yaşananları telafi etme çabaları ortaya çıkar. Kaybı önlemek için neler yapabileceği üzerine sürekli düşünür.

4. Depresyon Evresi: Kişi yaşananlara ve çevresindekilere karşı ilgisini kaybetmeye başlamıştır ve kendini çevresindeki insanlardan soyutlayabilir.

5. Kabullenme Evresi: Kaybın etkilerinin ve içinde bulunduğu koşulların kabullenildiği, yeniden hayata karışmaya hazır hissettiği dönemdir. Kişi kaybını kabullenir.



KAYIP VE YASIN FARKLI TÜRLERİ

Ölümlle İlgili Yas: Birinin ölümünden sonra başlar ve genellikle en çok konuşulan, üzerinde durulan yas türüdür. Birey, kaybı kabullenmekte zorlanabilir, üzüntü, öfke, suçluluk gibi duygular yoğun bir şekilde hissedilir.

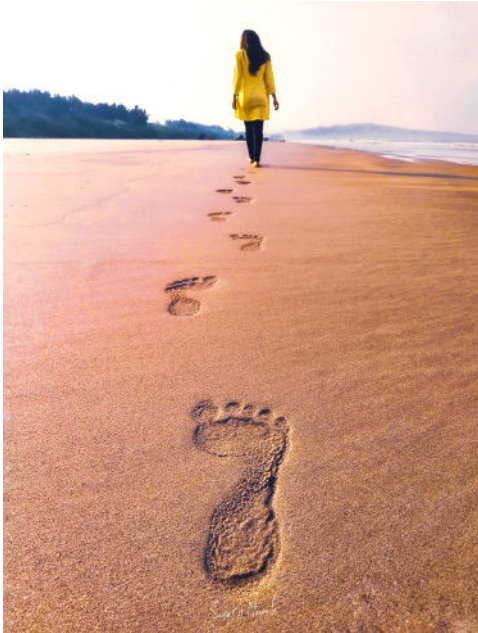
Ayrılık ve Boşanma: Sevilen bir partnerin kaybı, aynı şekilde ağır bir yas süreci başlatabilir. Bu, sadece fiziksel bir kayıp değil, aynı zamanda geleceğe dair tüm planların da kaybolması demektir.



Sağlık Sorunları veya Engellilik: Kişi, sağlığına veya bağımsızlığına ilişkin kayıplarla karşılaştığında da benzer bir yas süreci deneyimleyebilir. Bu tür kayıplar, hayatın yeniden düzenlenmesini ve kişisel anlamın yeniden şekillenmesini gerektirir.

İş ve Kariyer Kaybı: Kişi, uzun süreli bir işten veya kariyer hedeflerinden vazgeçtiğinde, bu da bir kayıp olarak algılanabilir. Yine benzer şekilde, yas tutmak ve kayıpla başa çıkmak gerekebilir.

Sosyal Bağlar ve Toplumsal Değişim: Toplumda yaşanan büyük değişimler, örneğin bir topluluğun ayrışması veya önemli bir liderin kaybı, kolektif bir yas süreci başlatabilir.



ÇOCUKLARDA YAS TEPKİLERİ VE BELİRTİLERİ

Çocuklar, kayıpları yaşlarına göre farklı şekillerde algılar ve buna tepki verirler. Küçük çocuklar somut düşüncelerle kaybı anlamaya çalışırken, daha büyük çocuklar daha duygusal ve soyut tepkiler verebilirler.

Bebekler ve 3 Yaş Arası Çocuklar:

Kayıbı anlamazlar ama çevrelerindeki duygusal değişimleri hissederler.

Belirtiler: Uykusuzluk, huzursuzluk, aşırı ağlama, yemek yememe gibi fiziksel tepkiler.

3-6 Yaş Arası Çocuklar

Kayıbı somut bir şekilde algırlar, ancak kaybedilen kişinin geri döneceğini düşünebilirler.

Belirtiler: Kayıp sonrası suçluluk, regresyon (örneğin, alt ıslatma), güven arayışı.

6-12 Yaş Arası Çocuklar

Kayıbı daha iyi anlarlar ancak bazen anlamakta zorlanabilirler.

Belirtiler: Depresyon, öfke, sosyal geri çekilme, kayıpla ilgili takıntılı düşünceler.



ERGENLERDE YAS TEPKİLERİ VE BELİRTİLERİ

Ergenler, kaybı daha soyut şekilde anlamaya başlarlar. Bu yaş grubunda, yas tepkileri genellikle karmaşıktır ve hem duygusal hem de davranışsal değişikliklere yol açabilir.

Duygusal ve Davranışsal Tepkiler

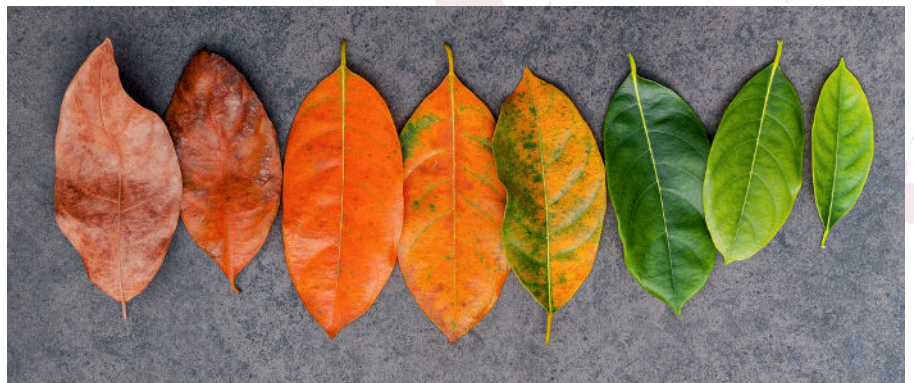
Belirtiler: Öfke, suçluluk, depresyon, yalnızlık, kimlik bunalımı.

Riskli Davranışlar: Alkol ve madde kullanımı, intihar düşünceleri.

Bilişsel Tepkiler

Ergenler, ölümün anlamı hakkında derin sorular sorabilirler.

Kayıbın, gelecek ve kimlik üzerindeki etkileri artabilir.





SAĞLIKLI BİR YAS SÜRECİ İÇİN ÖNERİLER:

Duygularınızı Kabul Edin ve Yaşayın:

Yas sürecinde hissettiğiniz tüm duygular geçicidir, ancak o an için gerçek ve geçerlidir. Kayıp, üzüntü, öfke, suçluluk, korku veya yalnızlık gibi duygular normaldir. Kendinizi bu duygulardan ötürü suçlamayın veya bastırmaya çalışmayın. Duygularınızın geçici olduğunu kabul edin ve onları yaşayın. Üzüntüyü hissetmek, iyileşmenin bir parçasıdır.

Kendi Zaman Çizelgenizi Takip Edin:

Yas süreci, zamanla geçer, ancak herkesin iyileşme süresi farklıdır. Kendinizi diğerlerinin hızında ilerlemek zorunda hissetmeyin. Bazı günler iyi hissedebilir, bazen de bir adım geri gidebilirsiniz. Bu çok doğaldır. Kendinize zaman tanıyın ve sürecin doğal akışına saygı gösterin.

Bedeninizi İhmal Etmeyin:

Yas süreci duygusal olarak yıpratıcı olabilir, ancak bedensel sağlığınıza dikkat etmek de önemlidir. Uykusuzluk, iştah kaybı veya aşırı yeme gibi fiziksel belirtiler yaşayabilirsiniz. Düzenli uyumaya, sağlıklı beslenmeye ve mümkünse hafif egzersiz yapmaya özen gösterin. Bedensel iyileşme, duygusal iyileşmeyi destekler.

Destek Alın:

Yas süreci yalnız başına baş edilmesi gereken bir süreç değildir. Kimi zaman sevdiklerinizden, kimi zaman profesyonel yardım olarak destek alabilirsiniz. Aileniz, arkadaşlarınız ve terapistler bu süreçte önemli bir rol oynar. Kaybı yaşayan kişi olarak, destek almak da bir güçtür.

Anıları Hatırlayın, Ama Kendinizi Boğmayın:

Kayıbı yaşayan kişiyle ilgili anıları hatırlamak, yas sürecinin bir parçasıdır. Sevdiğiniz kişiyi anmak, birlikte geçirdiğiniz zamanları hatırlamak iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır. Ancak, bu anıları sürekli olarak acı verici bir şekilde tekrarlamak yerine, onları anlamlı ve huzurlu bir şekilde anmayı hedefleyin.

Kendi İhtiyaçlarınıza Saygı Gösterin:

Yas süreci, zaman zaman büyük bir yorgunluk hissine yol açabilir. Kendinizi başkalarına açıklama yapmaya zorlamayın. Kendi duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarınıza saygı gösterin. Bir gün yalnız kalmaya ihtiyaç duyabilir, bir diğer gün başkalarıyla vakit geçirmek isteyebilirsiniz.



"Kayıplar acıtır, ama iyileşme de mümkündür."

SAĞLIKLI BİR YAS SÜRECİ İÇİN ÖNERİLER:

Olumsuz Düşüncelerinizi Sorgulayın:

Yas sürecinde, olumsuz düşünceler sıkça ortaya çıkabilir: "Bunu asla atlatamayacağım" veya "Hayatım sona erdi" gibi. Bu tür düşünceler doğal olarak kayıptan kaynaklanabilir, ancak olumsuz düşüncelerinizi sorgulamak önemlidir. Bu düşünceler, genellikle geçici duygusal durumların bir yansımasıdır ve gerçekte durumun böyle olmayabileceğini hatırlamak faydalı olabilir.

Kendinize Nazik Olun:

Son olarak, en önemli şey, kendinize nazik olmaktır. Yas süreci zorlayıcı olabilir ve bazen kendinizi çok fazla yargılayabilirsiniz. Kendinize acele etmeyin ve sürecin doğal ritmini kabul edin. Zor zamanlar yaşamak, bir zaaf değil, insan olmanın bir parçasıdır. Kendinizi sevin ve sabırlı olun.

Ritüeller Oluşturun:

Kaybettiğiniz kişi veya şeyle ilgili bir anma veya ritüel oluşturmak, duygusal olarak rahatlatıcı olabilir. Bu, o kişiyi hatırlamak ve kaybınızı kabul etmek için anlamlı bir yol olabilir. Bir anma töreni, bir bağış yapmak ya da özel bir anıyı yaşatmak gibi ritüeller, kaybı anlamlandırmanıza yardımcı olabilir.



Yas, Bir İyileşme Sürecidir

Sağlıklı bir yas süreci, sadece kaybı kabullenmek değil, aynı zamanda kayıptan sonra yeniden kendinizi inşa etmeyi de içerir. Zamanla, yasin acısı azalır, ancak kaybın anlamı ve hatırası hayatınıza entegre olur. Kendinize nazik davranarak, duygularınızı kabul ederek ve destek alarak, iyileşme sürecini sağlıklı bir şekilde sürdürebilirsiniz.

Unutmayın, yas süreci herkes için farklıdır ve her birey bu süreci kendi hızında yaşar. Kendinize ve duygularınıza saygı gösterin, çünkü bu süreç sonunda daha güçlü, daha empatik ve daha dirençli bir insan haline gelebilirsiniz.

