

YAS NEDİR?

Yas süreci her türlü kayıp ve yitim duygusunun yaşandığı döneme verilen isimdir. Dolayısıyla yas sadece sevdiğimiz birinin ölümü değildir. İşten ayrılmak, şehir/ülke değiştirmek, mezun olmak, evcil hayvanın kaybolması, sevdiğiniz bir eşyanın kaybı da yastır. Bir alışkanlığı bırakılması, terk edilme, boşanma, emeklilik, ebeveyn için çocukların evden ayrılması da yasa örnektir. Şu an içerisinde bulunduğumuz pandemi süreci de bir yastır.

YAS VE AŞAMALARI



Şok ve İnkâr evresi

Yas ve üzüntü karşısında verilen ilk tepkidir. Olup biteni anlamakta güçlük çekilir. Her söylenenle, her gelenle ağlanır. "Bu nasıl olabilir? O gitmiş olamaz! Bir daha göremeyecek miyim?" Gibi sorgulamalar vardır. Kabullenmenin mümkün olmadığı evredir. Öfke, sinirlilik veya donukluk, şok hali eşlik edebilir.

Kızgınlık Evresi

Kişi kendisine veya kaybettiği kişiye yönelik öfke duyar. "Beni nasıl bırakıp gittin!", "Neden kemerini takmadın sanki!", "o kadar sigara/alkol içme dedim, değdi mi!" gibi gideneye kızgınlık. Veya "keşke daha erken gelebilseydim, keşke doktoru/ambulansı erken arasaydım, keşke yanında olsaydım. Keşke öyle demeseydim. Keşke onu ne kadar sevdiğimi söyleyebilseydim" gibi kişi kendine kızabilir. Çocuklar çoğunlukla kendilerini suçlarken, ergenler Tanrıyı veya diğerlerini suçlarlar.



Pazarlık Evresi

Bu aşamada kişi yaratıcıyla pazarlığa girer. "Bundan sonra derslerimi çalışacağım, çok uslu olacağım, yeter ki anne bir şey olmasın!", "Kurban keseceğim, fakirleri doyuracağım yeter ki çocuğum iyileşsin.", "Bir daha ağızma alkol sürmeyeceğim yeter ki o huzur içinde yatsın, mekanı cennet olsun!" gibi.



Depresyon Evresi

Bu aşamada kişi artık gidenin gelmeyeceğini ve bu sonucun değişmeyeceğini kavrar. Çoğunlukla bu aşamaya depresyon veya kaygı bozukluğu eşlik eder.

Kabullenme Evresi

Bu aşamada ise kişi artık ölümü ve öleni kabullenmeye başlar. Ölen kişiyle ilgili tekrarlayan düşüncelerini zihinden uzaklaştırmaya çalışır. Kalan hayatı için bir anlam arayışına girerek sorumluluklarına döner veya yeni uğraşlar edinir.

Her bireyin geçirdiği tüm bu aşamalar oldukça sağlıklı, olağan ve normaldir. Ancak herkes yas sürecini bu kadar net geçirmeyebilir. Kimi zaman yas tutulmayabilir veya yas uzayabilir. Zamanında yaşanmayan ve sonradan tetiklenen yas süreçleriyle gecikmiş yaslar yaşanabilir. Yas zamanında ve yeterince tutulmadığında depresyon, intihar, kaygı bozukluğu gibi psikolojik sorunlarla karşılaşılabilir.



YAS SÜRECİ



SEYHAN

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PINAR MAH. 74041 SK. NO:3

SEYHAN-ADANA

TEL: 0.322.457 87 13

www.seyhanram.meb.k12.tr