

Yas Süreci

Yas sevilen birinin ölümü nedeniyle oluşan doğal bir tepkidir. Kaybı yaşayan kişiye, ölen kişiyle olan ilişkiye ve ölüm biçimine göre değişkenlik gösterebilmekle birlikte yas süreci dört temel evreden oluşmaktadır.

Kaybın Ardından Gelen İlk Tepkiler

- İnkâr
- Hissizlik
- Öfke ve İsyan
- Derin acı
- Suçluluk
- Depresif Duygu Durumu
- Değişken Duygu Durumları
- Özlem

HEPİMİZİN
BAŞINA
GELEBİLİR!

Yasın Belirtileri

1.evre: Birkaç saat-birkaç hafta arasında değişebilen bu evrede kişi ölümün gerçekliğini kavramakta zorlanır. Yaşadıkları karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçektışıllık duyguları yaşayabilir. Bu dönemde hatırlamada güçlükler, bedensel belirtiler görülebilir.

2.evre: Kişi kaybın acısını giderek daha fazla hisseder, yoğun üzüntü ve özlem duyguları yaşar, ölen kişiyi arar, ağlamalar olur. Öfke, huzursuzluk, korku ve heyecan, konsantrasyon güçlüğü, ilgi duyulan ve keyif alınan şeylere yönelik isteksizlik görülebilir. Zihin ölen kişiyle ve ölümle meşguldür. Bu evre günler-haftalar boyu devam edebilir.

3.evre: Kaybın geri dönmeyeceği gerçeğinin giderek fark edilmesiyle ümitsizlik ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar, buna bağlı olarak yorgunluk-bitkinlik, isteksizlik ve ilgi kaybı ön plandadır.

4.evre: Aylar içinde ölümün kesinliğinin ve sonuçlarının kabullenilmesiyle kişinin özlem ve üzüntü duygularının yoğunluğu giderek azalır. Ölen kişinin anıları yitirmemekle birlikte, kişi kayıptan önceki haline döner, yaşamını yeniden düzenler, geleceğe dair umutlar ve tasarımlar yeniden kazanılır.

Bunlar Size Yardımcı Olabilir

- Ölen sevdiğiniz ile ilgili arkadaşlarınızla, yakınlarınızla konuşun. Bu hem kaybınızı daha iyi anlamınızı hem de onu anmanızı sağlar. Ölümü inkâr etmek, kendinizi izole etmek sadece yas sürecinin daha uzun sürmesine neden olur. Süreç içerisinde çevrenizden alacağınız destek, yaşadığınız kayıpla başa çıkmanın en iyi yoludur.
- Duygularınızı kabul edin. Yakın birinin ölümünde insanlar birçok duyguyu deneyimleyebilir: Üzüntü, öfke, hayal kırıklığı, bitkinlik gibi... Neler hissettiğinizi fark edin ve kabul edin.
- Kendinize ve ailenize özen gösterin. İyi beslenme, egzersiz ve iyi dinlenme size yardımcı olur.
- Hatırlayın ve sevdiklerinizle hayatı kutlayın. Eğlenceli zamanlarınızı hatırlatan fotoğrafları çerçeveletin, aileye yeni gelen bir bebeğe adını verin, ya da adına çiçek ekin. Neyi seçeceğinizi size kalmış, aranızdaki benzersiz ilişkiyi onurlandıracak size doğru gelen yolu seçebilirsiniz.



Ne zaman destek alınması gerekir?

Psikolojik olarak yasın her evresinde destek alınması önerilmektedir, çünkü bu süreci kontrol altında tutmaya ve kişinin patolojik belirtiler geliştirmemesine yardımcı olacaktır. Zamanında destek alınmazsa ve kişi patolojik yas yaşamağa devam ederse kişinin en kısa zamanda destek alması öneriliyor. Bunun için aşağıdaki belirtilere dikkat edilmesi önerilmektedir:

- Kişi psikiyatrik bozukluk geliştirdiyse
- Kişi iyileşmek yerine daha kötüye doğru gidiyorsa
- 4-6 hafta sonra hayatına geri dönmekte zorlanıyorsa
- 1-2 yıl geçmesine rağmen ölen kişinin patolojik şekilde yasını tutmağa devam ediyorsa

Mutlaka destek almalıdır.

Acının geçmesi ve hayatın çabucak normale dönmesi için sihirli bir yol yoktur. Bu acı gerçekte yüzleşmeyi, kabul etmeyi ve hayatımıza buna göre yön vermeyi öğrenmemiz gerekmektedir.

HERZAMAN YANINIZDAYIZ !!

T.C.
ADANA VALİLİĞİ

ÖLÜM VE YAS SÜRECİ BAŞETME BECERİLERİ

Bilgilendirme Broşürü

**SEYHAN REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ**

**NİSAN
2022**