

KAYIP VE YAS

Sevilen bir kişinin/canlının ölümü, değer verilen bir ilişkinin bitmesi, iş kaybı, maddi kayıplar ve organ kaybı gibi birçok şiddetli ve uzun süreli acı veren durumlar kayıp ve yas süreci olarak tanımlanır.

Bu süreç kişiye özeldir. Her birey kayıp ve yas sürecinde farklı tepkiler gösterebilir ve bu süreçle farklı şekilde baş edebilir.



Yas Sürecinde Görülebilecek Olası Tepkiler

- Üzüntü
- Şok
- Suçluluk
- Kaygı
- Yalnızlık
- Ağlama
- Öfke
- Unutkanlık
- İştahsızlık
- Boğazda düğüm
- Hissizlik
- Umutsuzluk
- Nefeste darlık
- Yorgunluk
- Odaklanmada güçlük
- İsteksizlik
- Rahatsız edici rüyalar
- Çaresizlik
- Uyku problemleri
- Midede boşluk hissi
- Uyuşma

Kişinin kayıp ve yas süreci kaybın büyüklüğü, ölüm şekli, ölen kişi ile olan ilişki, kişinin geçmiş deneyimleri, kültürü ve yaşı gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bireysel ve kendine özgü bir süreç olan kayıp ve yas sürecinde ortak olarak yaşanılabilen bazı aşamalar vardır:



Yasın Aşamaları

- 1 İNKAR:** Bir kayıp veya ölümle karşılaşıldığında kişi ilk aşamada yaşananları inkar eder. Yaşadığının gerçek olmadığını "Bu benim başıma gelmiş olamaz." şeklindeki cümlelerle ifade etmeye başlar.
- 2 ÖFKE:** Bu aşamada kişi kontrol edemediği duygularını öfke aracılığıyla dışa vurmaya başlar. "Neden benim başıma geldi!" şeklindeki suçlamalarla kendisini rahatlatmak ister.
- 3 PAZARLIK:** Bu aşamada kişi kaybı çeşitli pazarlıklar yaparak kabullenmeye başlar. "Şöyle olursa bir daha bunu yapmayacağım, söz." şeklindeki cümlelerle hem rahatlamaya hem de gerçeği değiştirmeye çalışır.
- 4 DEPRESYON:** Kişi kaybının bir daha geri gelmeyeceğini anlar, kabullenir. Yaşadığı kayba ilişkin farkındalığı artmaya başladıkça üzüntüye ve çaresizliğe kapılmaya başlar.
- 5 KABULLENME:** Gerçeklik kabul edilir. Kişi bir uyum sürecine girer ve kaybıyla yaşamaya alışmaya başlar.



➤ Yaşanılan yas sürecinde gösterilen tepkilerin normal olduğu ve bu süreci etkin bir şekilde atlatmanın mümkün olduğu unutulmamalıdır. Bu süreç sonrasında kaybedilen kişinin unutulmayacağı sadece var olan sürece uyum sağlanacağı hatırlanmalıdır.

Yas Sürecinin 4 Görevi

1. Kaybın gerçekliğini kabul etmek
2. Kayıp sonrasında oluşan duyguları fark etmek ve ifade etmek
3. Ölen kişinin olmadığı bir düzene uyum sağlamak
4. Duygusal anlamda ölen kişiyle olan ilişkileri yeniden anlamlandırmak



Neler Yapılabilir?

Yas sürecinde gösterilen tepkilerin normal olduğu ve bireyden bireye değişebileceği hatırlanmalıdır. Bu süreçte gösterilen tepkilerin yas sürecini sağlıklı bir şekilde atlarmaya yardımcı olacağı bilinmelidir. Yasın ertelenmesi veya bastırılması ilerde daha büyük problemlere yol açabilmektedir.



Kaybınıza ilişkin hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi çevrenizdekilerle paylaşmaya özen gösterin. Bu süreçte çevrenizden destek almak hem yalnız olmadığınızı hem de sizi anlayabilen birilerinin olduğunu hissettirecektir.



Konuşmak ve paylaşmak kadar hatırlamanın da sürecinizde size iyi geleceğini unutmayın. Kaybettiğiniz kişiyle yaşadığınız güzel anıları hatırlayabilir ve diğerlerine anlatabilirsiniz.

Bu süreçte yaşadıklarınız için kendinizi suçlamamaya özen gösterin. Gösterdiğiniz tepkilerin normal olduğunu söyleyerek duygu ve davranışlarınızı kabullenmeye çalışın. Bu sürecin geçeceğini ancak geçmesi için yasınızı tutmanız gerektiğini kendinize hatırlatın.

"Ailem için güçlü olmak zorundayım." gibi cümlelerle kendinizi baskılamaya çalışmayın, ağlamaktan kaçınmayın. Güçlü olmak zorunda olmadığınızı, yaşadığınız sürecin zor olduğunu ve bu zor süreçten geçerken sizi rahatlatacak davranışlara (ağlamak gibi) başvurmanızın normal olduğunu kendinize hatırlatın.

Kaybınıza ilişkin duygularınızı diğerlerine aktarmakta zorluk çekiyorsanız duygularınızı resimle, yazıyla ve müzikle aktarmayı deneyebilirsiniz. Bazı şarkıların veya filmlerin iyileştirici gücü olabileceğini kendinize hatırlatabilirsiniz.



Sürecinizde size eşlik edebilecek bir günlük tutabilirsiniz. Neler hissettiğinizi ve bu süreçte size neyin iyi gelip gelmediğini bu günlükte kayıt altına alabilirsiniz.

Mutlu olduğunuzda ve kendinizi neşeli hissettirecek etkinlikler yaptığınızda kendinizi suçlamamaya özen gösterin. Böyle anlarda kaybettiğiniz kişiyi hiçbir zaman unutamayacağınızı sadece içinde bulunduğunuz sürece adapte olmaya çalıştığınızı kendinize hatırlatın ve kendinize şefkatle yaklaşın.

Başlangıçta size kaybınızı hatırlatan nesnelere görmek istemeyebilirsiniz. Ancak ilerleyen süreçlerde bu nesnelere sizin için daha farklı bir anlam ifade edeceğinizi ve yas sürecinde size iyi geleceğini bilmelisiniz.



Yemek ve uyku düzeninizi ihmal etmeyin. Yemek yemenizin ve uyumanızın suçlu olduğunuzu ve bir şeyleri yanlış yaptığınızı göstermediğini kendinize hatırlatın. Bu süreçte enerjiye ihtiyacınız olduğunu bilmelisiniz.

Eski rutininize kendinizi hazır hissettiğinizde dönmeye başlayın. İşe gitmeye, ödevlerinizi yapmaya, önceden yürüyüş yapıyorsanız yürüyüşlere devam etmeye başlayabilirsiniz. Sosyal aktivitelere katılmaktan uzaklaşmayın. Sizi rahatlatıcı egzersizlere (nefes, meditasyon, gevşeme vb.) başvurabilirsiniz.

KAYNAKLAR

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. Ege Tıp Dergisi, 52(4), 223-229.

Gizir, C. A. (2006) Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 195-213.

Kübler-Ross E, & Kessler, D. (2014) On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York: Scribner.

