

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ

KAYIP VE YAS



www.bau.edu.tr

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU GLOBAL **TURQUALITY**



içindekiler

02-03-04

Kayıp ve Yas Tutma Süreci

Kayıp ve Yas Tepkileri

05

Sağlıklı Bir Yas Süreci İçin

Yas Süreci Ne Zaman Bir Problem Hâline Dönüşür?

06-07

Yas Sürecinden Geçen Tanıdığınıza Yardım Etmek İçin

Profesyonel Yardım İçin

08

Kaynakça



Kayıp ve Yas Tutma Süreci

Birey, hayatı boyunca çeşitli kayıplar yaşar. Kimi zaman kişi bu kayıplara kendini hazırlama şansı bulsa da çoğunlukla, kayıplar ansızın ve beklenmedik şekillerde de gerçekleşir. Bu durum kişinin yaşamındaki dengeleri bozabilir. Kayıplar hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Bir kayıp yaşandıktan sonra kişisel yas süreci başlar ve çeşitli tepkiler gösterilir. Fakat bu sürede unutulmaması gereken en önemli nokta yas sürecinin çok doğal bir süreç olduğu ve yası yaşamamızın gerekli olduğudur. Yas yaşamak demek, kaybedilen kişiyi unutmak veya onu artık sevmemek anlamına gelmez. Yası yaşamak, kaybı ve bununla beraber gelen hisleri kabullenmek, kaybedilen kişinin veya şeylerin olmadığı bir dünyaya alışmak ve bununla yaşamayı öğrenmek anlamına gelmektedir.

Kayıp ve yas sürecinden bahsederken akla ilk olarak bireyin bir yakınına veya tanıdığı bir kişiyi kaybetmesi gelebilir. Buna ek olarak pek çok durum da yas sürecinin başlamasına neden olabilir.

Yas süreci:

- Evcil hayvanın kaybindan sonra,
- Ebeveynlerin ayrılmasından / boşanmasından sonra,
- Kişinin kendisinin veya bir yakının ciddi bir hastalığı olduğunu öğrendikten sonra,
- Bir hastalık, sakatlık veya belirli bir uzvun kaybedilmesi sonucu daha önceden yapılabilenler artık yapılamamaya başladığında,
- Doğal afetler sonucu çeşitli kayıplar yaşandıktan sonra,
- Düşük veya hamileliğin sonlanmasından sonra,
- Bir işte başarısız olduktan veya çalışmakta olunan işi kaybettikten sonra,
- Çeşitli nedenlerle (göç, taşınma, ekonomik vb.) yaşanan yerde, ülkeden, aileden ve arkadaşlardan ayrılmak zorunda kalındıktan sonra,
- Güven, saygı, özgürlük veya aşk gibi hislerin kaybindan sonra başlayabilmektedir.



KAYIP VE YAS TEPKİLERİ

Kayıp ve yas tepkilerine dair bilinmesi gereken ilk nokta, her bireyin yas sürecinin kendine özgü olduğudur. Herkesin kendi sürecini farklı etmenler etkileyebilir. Kaybın ardından birbirinden farklı duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal tepkiler yine farklı yoğunlukta ve zamanlarda yaşanabilmektedir. Kimi zaman, sabah güne başladığında yoğun duygular hissedilebilir, ardından günün ilerleyen saatlerinde bu duygular hafifleyebilir ve en nihayet akşam olduğunda ise yoğun duygular geri dönebilir. Kimi zaman da başkalarını üzmemek adına veya yaşanan duyguların doğal duygular olduğu bilinmediği için duygular saklanabilir. Fakat kişi duygularını yaşamayıp onları yok saymaya veya gizlemeye çalıştığında, bu duygular yok olmadığı için bir başka yol bulup **(bedensel belirtiler, öfke kontrol sorunları gibi)** dışarı çıkabilir ve böylelikle istenmeyen sonuçlar doğabilir. Kaybın ardından zamanla acınızın azaldığını hissetseniz bile, bazı önemli günlerin gelmesi **(yıl dönümleri, doğum günleri vb.)** veya bazı anıları anımsamanız acınızı tekrar hissettirebilir. Zamanla kaybın ardından gelen olumsuz duygularla baş etmek kolaylaşır ve yaşam devam eder.

Yas sürecinin kişiye özel oluşunu belirleyen etmenler:

- Kaybın şekli,
- Daha önceki kayıp yaşantısı,
- Kaybedilen kişiyle ilişkisi ve yakınlığı,
- Kültürel ve dini inançları,
- Baş etme biçimleri,
- Bedensel ve psikolojik sağlık durumu,
- Mevcut destek kaynakları vb.

Her ne kadar bu süreç kişiye özel olsa da yas sürecinde çeşitli ortak duygular ve tepkiler olabilir. Çoğu zaman birden fazla duygu ve tepki yaşanabilir. Genellikle yas karşısında verilen tepkilerden bazıları aşağıda yer almaktadır.

A. Duygusal Tepkiler

Şok ve İnanamama: Bir kayıp haberi aldığınızda ilk hisleriniz şok, uyuşukluk ve habere inanamama olabilir. Zaman zaman kendinizi günlük hayatınıza hiçbir şey değişmemişçesine devam ederken bulabilirsiniz. Bu tepkilerin hepsi doğal tepkilerdir ve zamanla azalması beklenir.

Üzüntü ve Özlem: Bir yakının kaybindan sonra onun kaybını hatırlatan şeylerle (müzikler, yemekler, yerler, ona benzer kişiler vb.) karşılaştığınızda üzüntü ve özlem hissedebilirsiniz. Bu duyguları hissettiğinizde ansızın ağlama ihtiyacı hissetmeniz de çok olağandır.

Öfke: Ölümün kendisine, ölen kişiyi kurtaramadığınız için çaresizlik hissiyle birlikte kendinize, onu kurtaramadıkları için diğer kişilere veya ölen kişinin sizi terk ettiği ve acı içinde bıraktığı düşüncesiyle ölen kişiye karşı öfke hissedebilirsiniz.

Suçluluk: Kaybı yaşamadan önceki davranışlarınız için, söyledikleriniz veya söylemedikleriniz için, ölen kişinin siz değil de diğer kişi olduğu için suçluluk hissedebilirsiniz.

Rahatlama: Kaybettiğiniz kişinin artık acı çekmediği düşüncesi ile rahatlama hissedebilirsiniz.

Korku ve Kaygı: Tedirginlik, huzursuzluk ve panik duygularıyla birlikte korku ve kaygı ortaya çıkabilir. Kaybettiğiniz kişi olmadan yaşamınıza nasıl devam edeceğinizi bilemediğinizi düşünebilirsiniz. Tüm bu duygular, değer verdiğiniz başka şeyleri kaybetme ihtimali gibi düşüncelerin bir sonucu olarak da hissedilen doğal duygulardır.

Yalnızlık ve Soyutlanmışlık: Zaman zaman başkalarıyla birlikteyken kaybettiğiniz kişi yanınızda olmadığı için yalnızlık hissedebilirsiniz. Başkalarının hayatlarına devam etmesinden ve o an sizin için önemsiz görünen konuları dert etmelerinden rahatsızlık duyabilirsiniz. Bu durumun adaletsiz olduğunu düşünüp kendinizi yakınlarınızdan soyutlamak isteyebilirsiniz. Kaybedilen kişinin desteğine ihtiyaç duyulan kimi zamanlarda yanınızda olamayışı yalnızlık duygusunu yoğun hissetmenize neden olabilir.

B. Fiziksel Tepkiler

Yas sürecindeyken midede boşluk hissi, kalpte ve boğazda düğüm / sıkışma, nefes almakta zorlanma, halsizlik / güçsüzlük, enerji / iştah kaybı, seslere karşı aşırı duyarlılık gibi fiziksel belirtiler gösterilebilir.

C. Bilişsel/Düşünsel Tepkiler

Kayba inanamama, kafa karışıklığı ve dikkat dağınıklığı, zihnin sürekli meşgul olması, unutkanlık, rahatsız edici düşünce ve rüyalar, hiçbir şeyden keyif almama gibi belirtiler bilişsel / düşünsel belirtiler arasındadır.

D. Davranışsal Tepkiler

Ağlama, uyku ve yeme bozuklukları, dikkatsiz veya takıntılı davranma, sosyal olarak geri çekilme ve kaçınma, yerinde duramama gibi davranışsal tepkiler gösterilebilir. Uyuşturucu madde, alkol veya tütün kullanımında artış olabilir fakat bu durum faydadan ziyade uzun süreli zararlar vermekte ve başka sorunlara yol açmaktadır.

SAĞLIKLI BİR YAS SÜRECİ İÇİN

- Yas tutma sürecinizi engellememeli ve kendinize yas tutmak için izin vermelisiniz.
- Yaşadığınız duyguların ve tepkilerinizin yas sürecinin doğal bir parçası olduğunu bilerek kabullenmeye çalışmalısınız. Bu süreçte yaşadıklarınızı çevrenizdekilerle paylaşmaktan çekinmemelisiniz.
- Her bireyin yas sürecinin kendine özgü olduğunu bilinciyle, kaybı yaşayan diğer kişilerle birlikteyken onların farklı tepkiler verebileceğini unutmamalısınız. Sizi anlamayacaklarını düşünerek uzaklaşmamalı veya onları his ve tepkilerine göre yargılamamaya çalışmalısınız.
- Daha önceden kayıp yaşamış veya yakın hissettiğiniz kişilerle konuşabilirsiniz. Duygularınızı paylaşmak duygu yoğunluğunuzun azalmasına yardımcı olacaktır.

- Sözlü ifadelerin, konuşmanın zor geldiği durumlarda yaşadıklarınızı yazarak, çizerek, boyayarak veya diğer sözsüz ifade yollarıyla aktarmayı deneyebilirsiniz.
- Yas sürecinin uzun bir süreç olabileceğini aklınızdan çıkarmamalı ve bir an önce bu süreçten kurtulmaya çalışmamalısınız. Yas tutulmadığında duygular ileride muhtemelen tekrar karşınıza çıkacaktır.
- Yıl dönümleri gibi özel günlerde duygularınızın tekrar artabileceğini hatırlamalı ve bundan korkmamalısınız. Bu gibi günleri sevdiğiniz kişilerle anılarınızı paylaşarak geçirebilirsiniz.
- Yaptığınız veya yapmadığınız şeyleri düşünerek kendinize kızmamalı kendinizi affetmeye izin vermelisiniz. Kaybettiğiniz kişiye daha önce söylemediklerinizi bir mektupta yazarak ifade etmek rahatlatıcı olabilir.
- Kaybettiğiniz kişiye dair anıları hatırlamaktan, fotoğraflara bakmaktan, onu hatırlatan yerlere uğramaktan, şarkıları dinlemekten veya filmleri izlemekten kaçınmamalısınız. İlk başta çok zor gelse de zamanla onu hatırlatan güzel ve mutluluk veren anılara dönüşecektir.
- Kendinizi iyi hissettiğiniz uğraşları (spor yapmak, dans etmek, enstrüman çalmak vb.) yapmaya devam edebilirsiniz.
- Zor gelse de yavaş yavaş günlük yaşam aktivitelerinize (işe / okula gitmek, ev için gerekli işlerle ilgilenmek vb.) geri dönmeye çalışın. Zorlandığınızı hissettiğiniz durumlarda bir program hazırlamak size yardımcı olabilir.
- Fiziksel ihtiyaçlarınıza (uyku, yemek, öz bakım vb.) özen göstermeye çalışın ve kendi sağlığınızı ihmal etmeyin.

YAS SÜRECİ NE ZAMAN BİR PROBLEM HÂLINE DÖNÜŞÜR?

- Alkol ve madde kullanma ihtiyacı hissediyor ve bunun duygularınızı azaltmak için tek yol olduğunu düşünüyorsanız,
- Kendinizi kaybı ve kaybı hatırlatan şeyleri düşünmekten, hatırlamaktan alıkoymaya çalışıyorsanız,
- Kendinizi sürekli olarak kaybı hatırlatan şeyleri düşünmeye zorluyorsanız,
- Acı veren duyguları yaşamamak için kendinizi sürekli bir şeylerle uğraşmaya zorluyor ve kendinizi meşgul etmeye çalışıyorsanız,
- Bedensel ve psikolojik şikâyetleriniz arttığı ve dayanılmaz hâle geldiği hâlde profesyonel bir yardım almaktan kaçınıyorsanız,
- Kendinizi çevrenizden izole etmeye çalışıyorsanız,
- Yoğun suçluluk hissediyor veya kendinizi çeşitli şekillerde zarar vererek cezalandırmayı düşünüyorsanız,
- Öz bakımınızı ve temel sorumluluklarınızı ihmal ediyorsanız,
- Çevrenizdekilere duygularınızı göstermemek için bunların tersi duyguları yaşıyormuşçasına davranıyorsanız, yas süreci sizin için olduğundan daha zor bir hâle gelebilir.

“

**BU GİBİ DURUMLARDA
PROFESYONEL YARDIM ALMaktan
ÇEKİNMEYİNİZ.**

”



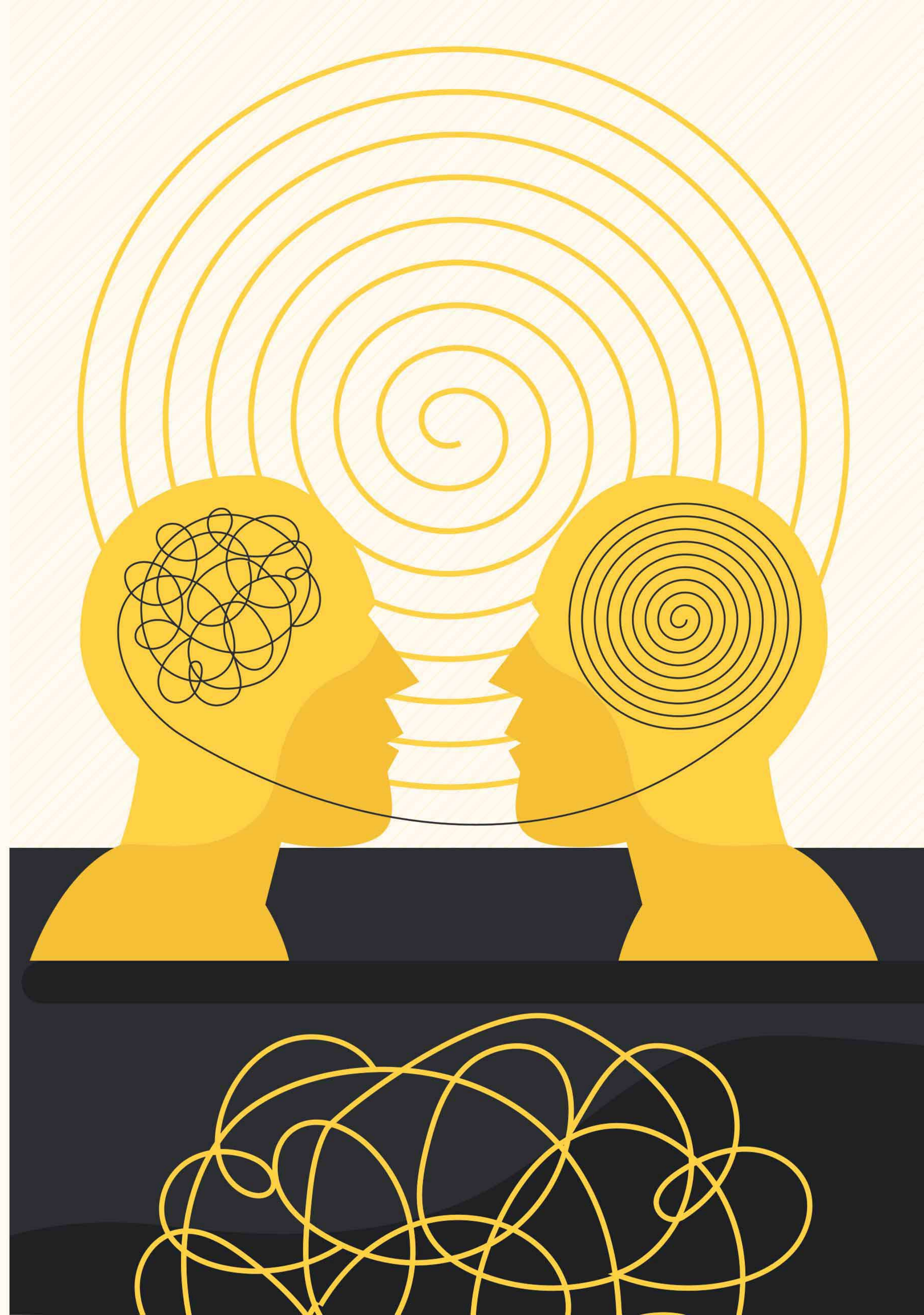
YAS SÜRECİNDEN GEÇEN TANIDIĞINIZA YARDIM ETMEK İÇİN

Kaybın kendisini yaşamak kadar bir tanıdığınızın yas sürecinde olduğunu bilmek de zor bir durum olabilmektedir. Bu gibi durumlarda ne diyeceğinizi veya ne yapacağınızı bilemediğinizi hissedebilirsiniz. Kendinizi üzgün ve çaresiz hissedebilirsiniz. Bu gibi durumlarda karşılaştığınızda faydalı olabilecek birtakım bilgiler;

- Bazen sadece yanında olmanız bile kişiye iyi gelebilmektedir. Bu yüzden nasıl davranacağınızı bilmediğiniz için kişiyle olan iletişiminizi azaltmamalı ve yanında olmaya çalışabilirsiniz.
- Cenazeye katılabiliyorsanız katılın, daha sonrasında yakınlarını arayarak veya mesaj yoluyla iletişiminizi de sürdürebilirsiniz. Kaybı yaşayan kişi için önemli olduğunuzu bildiğiniz günlerde (kaybedilen kişinin doğum günü, dinine göre anlamlı günler vb.) iletişim kurmaya daha önem verebilirsiniz.
- Kişi kayıp hakkında konuşmaya gönüllü olduğunda konuyu değiştirmeye çalışmayın. Kaybın kişiye özel olduğunu unutmayarak hislerini ve tepkilerini yargılamayın.
- Benzer bir kayıp yaşadığınız kendi duygularınızı paylaşabilirsiniz fakat bunu yaparken o kişinin nasıl hissettiğini bildiğinizi veya sizin hissettiğiniz gibi hissetmesi gerektiğini ima etmemeye büyük özen gösterin.
- Kaybı yaşayan bireylere “üzülme, yenisini bulursun / alırsın, yeniden olur / evlenirsin, zamanla geçer, şimdi ağlayacak mısın herkesin yanında ağlama, ... için güçlü olmalısın, yeni bir şeyler deneyerek kafanı meşgul etmeye çalış ki düşünmeysin” gibi sözler söylemekten özellikle kaçınınız.
- Yaşadığı kaybın olumlu yanlarının olabileceğini düşündürmeye çalışmayın.
- Yas sürecinin uzun bir süreç olduğunu bilerek kişinin yası istediği kadar ve istediği şekilde (kendine veya bir başkasına zarar verme düşüncesi yok ise) yaşamasına izin verin.
- Fiziksel ihtiyaçlarını karşılaması ve günlük yaşam aktivitelerine dönmesi için destek olun, fakat bunu yaparken zorlamayın.
- Kişinin zaman zaman yalnız kalmaya ihtiyacı olduğunu hatırlayın. Yardımcı olma isteğinizin reddedilmesi gibi durumları kişisel bir saldırı olarak görmekten kaçınmaya çalışın. Kişiye alınarak ondan temelli uzaklaşmamalısınız.
- Bazen sanılmak, omuza / kola dokunmak gibi ufak davranışlar da yararlı olabilir fakat yine de bazı bireylerin bu davranışların yapılmasından rahatsız olabileceğini unutmamalısınız.

PROFESYONEL YARDIM İÇİN

Eğer fiziksel veya duygusal olarak yas sürecine alışmakta zorlandığınızı hissediyor, yas sürecinizin olması gerektiğinden uzun sürdüğünü, duygularınızın çok yoğun olduğunu ve tek başınıza başa çıkmanın zor olduğunu hissediyorsanız profesyonel yardımdan kaçınmayınız.



Daha Fazla Bilgi ve Randevu için: pdrm@dso.bau.edu.tr

Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

BAU Beşiktaş Güney Kampüsü

www.bau.edu.tr/pdrm

Hazırlayan / Derleyen: Psk. Dan. Elanur Keskin

KAYNAKÇA

Baker, Ö. & Efe, İ. (Ed.). (2020). Yas danışmanlığı. Ankara: Anı Yayıncılık

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

Çelik, F. & Gündüz, N. (2000). Covid-19 pandemisinde yas. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(1), 99-102.

Çolak, G. V. & Hoccoğlu, Ç. (2020). Kayıp ve Yas: Bir Gözden Geçirme. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 3(1), 56-62.

Çubuk, B. Covid-19 ile gelen kayıp nesne, yas ve depresyon. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 10(21), 90-99.

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

Gross, R. (2020). Yas psikolojisi. (M.Güre, Çeviri). Ankara: Nobel Yaşam

Kayıp ve yas tutma broşürleri. Erişildiği adres: ncc.metu.edu.tr/sites/default/files/kayipveyasturkce.pdf

www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/brosurler/

www.counselling.cam.ac.uk/selfhelp/bereav

Savaş, E. Covid-19 Sürecinde Yas. Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 4(3), 82-89.

Worden, W. (2008). Grief counselling and grief therapy. New York [u.a.]: Springer.

Zara, A. (2011). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. Yaşadıkça, 73-90.

A WORLD UNIVERSITY IN THE heart of ISTANBUL

