

Yetişkinler için Kayıp ve Yas Süreci



Pek çok kişi bekleedikleri ya da beklemedikleri kayıplar yaşayabilmekte veya sevdiklerini kaybetme riski ile karşı karşıya kalabilmektedir. Yas süreci sevilen birinin kaybedilmesine verilen doğal bir tepkidir. Bu dönemde bireyler üzüntü, öfke, zlem gibi zor duygular yaşayabilir. Yas sürecindeki bireyler, uyku ve yemek düzeninde değişimler gibi yakınmalar deneyimleyebilir. Ek olarak, yas sürecindeki kişi çevresindekilerden uzaklaşarak veya sürekli başkalarıyla olma girişiminde bulunarak sosyal hayatlarında değişimler yaşayabilir.

Kayıp Sürecinde Yaşanan Olağan Deneyimler:

- **İnkâr:** Yas sürecindeki yetişkinler, sevdikleri birinin ölümünü kabul etmekte zorluk yaşayabilir ve yaşanan kaybı inkar edebilir. Cenaze törenleri, dualar, taziye ziyaretleri gibi ritüeller, kişiye yaşadığı kaybın gerçekliğini kabul etmesinde yardımcı olabilir.

Öfke: Kayıp gerçeği kabul edilmeye başlandığında öfke duygusu ortaya çıkabilir. Yas sürecindeki kişi, elinden geldiğini yapmadığını düşnerek kendine fkelenebilir. Kaybettiği kişi tarafından terk edildiğini düşnerek ona öfke duyabilir. Kişi kayıp yaşadığında bu deneyimin haksızlık olduğunu düşnerek bu deneyime karşı da öfke hissedebilir. Kişiler kayıp sonrası ellerinden geleni yapamadıkları için öfke veya suçluluk hissedebilir. Bunun için de kaybı önlemek için neler yapabilirlerdi diye düşnebilirler.

Yetişkinler için Kayıp ve Yas Süreci



- Depresyon ve Kaygı: Kayıp deneyiminin gszlk ve çaresizlik gibi duyguları uyandırması doğalıdır. Kişi, geçmişi tekrar gözden geçirme veya geleceğe karşi umutsuzluk besleme eğiliminde olabilir ve hatta kendi hayatının anlamını sorgulayabilir. Bu dönemde kişi ağlama, üzüntü, iştahsızlık gibi zorluklar deneyimleyebilir. Ayrıca kayıp deneyimi, kişiye kontrolünün olmadığı hissettirebilir ve başkalarını kaybetmeye yönelik kaygılara sebep olabilir.
- Rahatlama: Bazen kayıp deneyimi, kaybı yaşayan kişiye bir rahatlama sağlayabilir. Örneğin uzun zamandır sağlık sorunlarıyla mücadele eden birisini veya çok fazla zorlayıcı ilişki deneyimlerinin olduğu birisini kaybetmek kişiye rahatlama da sağlamış olabilir.
- Kabullenme ve Anlamlandırma: Kaybın gerçekliğini kabullenen kişi, bunun ne anlama geldiğini anlamaya çalışabilir. Kaybettiği kişinin ve o ilişkinin ne anlam ifade ettiğini, ölümle beraber başka neleri kaybettiğini değerlendirme eğiliminde olabilir. Bu değişimleri kabullenen kişi zaman zaman kaybın oluşturduğu zorlayıcı duyguları hissedebilir ancak hayatlarına devam etme eğiliminde de olabilirler.

Yas Sürecini Kolaylaştırabilecek neriler:

- şefkat ve Kabullenme: Yas süreci yaşayan kişinin kendine karşi şefkatli ve kabullenici olması, bu sürecin sabır gerektirdiğini hatırlaması bu süreci kolaylaştırabilir. Doğal afet durumlarında kimi zaman kişiler cenaze ve taziye gibi ritüelleri gerçekleştiremeyebilir. Bu durum, öfke ve suçluluk gibi duygulara sebep olabilir. Bu durumlarda kişinin kendine mevcut koşullar altında elinden geleni yaptığını hatırlatması ve kendine karşi şefkatli olması önemlidir.

Yetişkinler için Kayıp ve Yas Süreci

- **Yas Deneyiminin Kişiye zel Oluşunu ve Duyguları Kabul Etme:** Yas sürecindeki kişinin yaşadığı acı ve diğerk duygulara karşı kabullenici olması, yas sürecinde kolaylık sağlayabilir. Ek olarak, yas sürecinde kişinin kendini başka yas tutan kişilerle kıyaslamaması önem teşkil eder. Kimi zaman başka kişiler, yas sürecindeki kişiye nasıl hissetmesi gerektiğini sleyebilir. Bu durumlarda yas deneyiminin, kişiye özel bir deneyim olduğunu akılda tutmak önemlidir.
- **Manevi Paylaşım:** Aile, akraba ve arkadaşlarla kaybın manevi boyutunun paylaşılması, kaybın anlamlandırılmasına ve gven hissinin glenmesine destek olabilir.
- **Sosyal Destek:** İnsanlarla bir araya gelerek sosyal destek almak kayıpla başa çıkarken kişiye yardımcı olabilir.
- **Aktiviteler:** Duygular yoğunlaştığında bir hobiyle uğraşmak, egzersiz yapmak veya film izlemek gibi dikkat dağıtacak aktiviteler yapılabilir.
- **Fiziksel Sağlık:** Uyku ve yeme dzenini korumak, bireyin hem kendine bakması hem de bağışıklık sistemini gl tutması için önemlidir. Kişinin kendine fiziksel olarak bakım sağlamaya devam etmesi, yas sürecindeki duygularla baş etmeye yardımcı olabilir.
- **Riteller:** Kaybedilen kişiyi hatırlamaya yardımcı olacak şeyler yapmak, anı kutuları hazırlamak, fotoğraf çerçevelemek veya mektup yazmak, kayıpla başa çıkma sürecinde kişiye destek olabilir.
- **Haber Takibi:** zellikle doğal afet gibi olaylar dolayısıyla yaşanan kayıp durumlarında, haber takibi yapmak kişinin zorlayıcı duygular yaşamasına sebep olabilir. Bu nedenle, byle durumlarda haber takibini azaltmak, yas sürecindeki kişiye faydalı da olabilir.



Yetişkinler için Kayıp ve Yas Süreci



Sevilen bir kişi kaybedildiğinde bir yetişkin olarak kendi yas deneyiminize odaklanmak ve bu süreci sağlıklı bir şekilde geirebilmeniz büyük önem taşıamaktadır. Ancak bu zorluklarla başa çıkmakta glk yaşıyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanından destek almanız faydalı olabilir.

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr
Yetişkinler için Kayıp ve Yas Süreci
Güncellenmiş Versiyon Temmuz 2024

