

# YAS E-BÜLTEN

## YAS NEDİR?

Yas, bir kayıp sonrasında (değer verdiğimiz birini veya bir şeyi) yaşanan bir durumdur. Yas, hayatın doğal bir parçasıdır. Ölüm dışında boşanma, iş kaybı, taşınma, aileden ve arkadaşlardan uzaklaşma sonucunda da yas tutulabilir. Yas tepkileri ise yaşamın tehlikeye girmesi ve bir kişiyi ya da bir objeyi kaybetme ya da kaybetme tehdidi sonrasında ortaya konulan duygusal, davranışsal ve düşüncesele tepkilerdir.



## YAS'IN EVRELERİ

**1. Evre:** Birkaç saat-birkaç hafta arasında değişebilen bu evrede kişi ölümün gerçekliğini kavramakta zorlanır. Yaşadıkları karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçek dışılık 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 ölümlle 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 tasarılar yeniden kazanılır.

# YAS SÜRECİ İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Bu süreci tek başınıza atlarmaya çalışmayın. Sizi iyi bir şekilde dinleyip anlayabilecek güvendiğiniz birisiyle konuşun.
- Sosyal desteğin ve aile desteğinin önemli olduğunu unutmayın. Aileden birinin kaybını yaşıyorsanız ailedeki diğer üyelerle hissettiklerinizi paylaşın. Onları daha çok üzmemekten ya da zayıf görünmekten korkmayın. Sizi anlamayacaklarını düşünerek arkadaşlarınızdan uzaklaşmayın.
- Daha önce kayıp yaşamış biriyle konuşmanın hem size hem ona iyi geleceğini unutmayın.
- Yaşadığınız tepkileri ve duyguları kabul edin ve ifade edin. Yas tutmaya izin verin, bu süreçte duygularınızı engellemeye çalışmayın.
- Sabırlı olun ve yasın uzun bir süreç olduğunu unutmayın. Yası yaşamak için kendinize izin verin, her şeyin bir anda düzelmesini beklemeyin.
- “Güçlü olmalıyım” ya da “Ağlamak zayıflıktır” gibi düşüncelerle ağlamanıza engel olmayın. Ağlamak doğal ve rahatlatıcı bir davranıştır.
- Konuşarak duygularınızı ifade etmekte zorlanıyorsanız yazmayı ya da çizerek anlatmayı deneyin.
- Yıl dönümleri, doğum günleri, bayramlar gibi özel günler sizin için zor geçebilir. Buna hazırlıklı olun.
- Yaptığınız ve yapamadığınız şeyler için kendinizi affedin.
- Cenazeye katılmak, duaya gitmek, mezar ziyareti yapmak zor gelse de acınızı yaşamamanızı ve kendinizi ifade ederek kaybı kabullenmenizi kolaylaştırır.
- İş, okul gibi aktivitelerinizden kopmayın. Katılmak zor gelse de kendinize adım adım ilerleyeceğiniz bir program hazırlayın ve ona uymaya çalışın. Sosyal aktivitelerden uzaklaşmayın.
- Fiziksel ihtiyaçlarınızın (uyku, yemek gibi) önemli olduğunu unutmayın ve bu ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.
- Acıyla baş etmek için alkol ya da maddeye yönelmeyin. Bunları size sadece anlık bir rahatlama sağlayacağını unutmayın.
- Unutmak ya da hatırlamamak için kendinizi belli bir işe adanarak yormayın. Zamana bırakın.
- Size yardım etmeye çalışan kişileri etrafınızda tutmaya çalışın.



hatayram



hatayram.meb.k12.tr

