

Kayıp ve Yas ile Baş Etmek

Kayıp ve yas süreci kişiye özeldir. Her birey bu süreci farklı şekillerde deneyimleyebileceği için kaybın beraberinde getirdiği duygular ile baş etmenin de tek bir “doğru” ya da “normal” yolu yoktur. Yas süreci bireyi duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak etkileyebilen bir durumdur. Yaşanan kayıp, beklenen bir durum olsun ya da olmasın, kişinin bu süreçte yaşayabileceği duygular yoğun olabilmektedir (ör. Acı, üzüntü vb.).

Kayıbın Ardından Yaşanabilecek Olası İlk Tepkiler:

İnkar

Birçok insan yaşadığı kayba inanmayı reddeder.

Hissizlik

Yaşanan şoktan dolayı, zaman zaman kişi “hiçbir şey hissetmiyormuş”, sanki içinde ne olumlu ne de olumsuz hiçbir duygu yokmuş gibi hisseder.

Öfke ve İsyan

Kayıp gözümüze adaletsiz görünür. Birçok kişi kayıp yaşamayı acımasız bir deneyim olarak algılar ve “neden” diye sorgulamaya başlar. Özellikle beklenmedik veya zamansız yaşanan kayıplarda, öfke ve isyan gibi duygular yoğun olarak yaşanır.

Derin Acı

Bu acı hem fiziksel hem de psikolojik olarak deneyimlenebilir. Birçok birey, kaybın ardından başlayan bu acının sonsuza dek süreceğini düşünür.

Suçluluk

“Keşke”lerle dolu cümleler başlar. Kişi kendini söylediği ve söyleyemediği, yaptığı ya da yapamadığı şeylerden dolayı suçlamaya başlar.

Depresif Duygudurumu

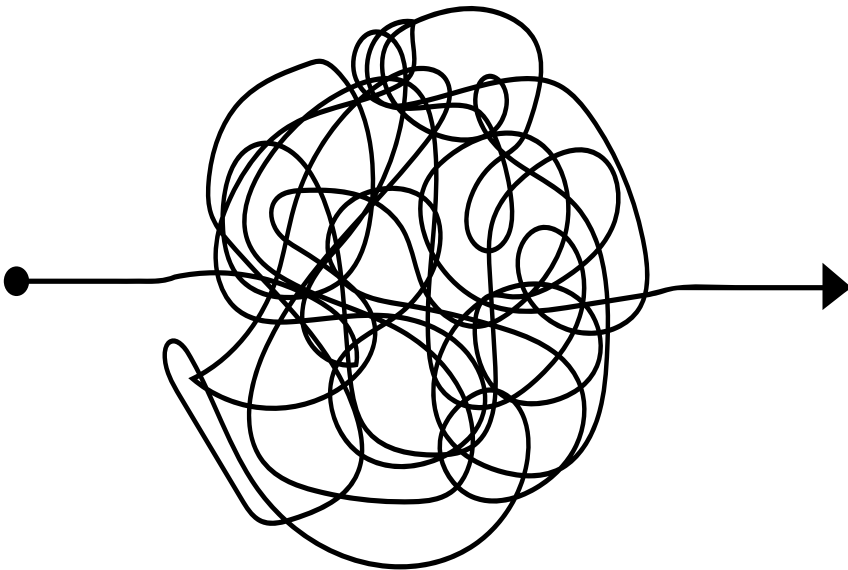
Çok üzgün ve umutsuz hissedilir. Hayattaki her şey anlamsız görünmeye başlar.

Değişken Duygudurumu

Duygu durumunda yaşanan değişiklikleri deneyimlemek ilk başlarda oldukça korkutucu görünse de aslında çok normaldir. Üzgünken, aniden sinirli hissetmeye başlanabilir ya da hiç umulmadık bir anda ağlanabilir.

Özlem

Kayıp yaşanmadan önceki yaşamı düşünüp, tekrar tekrar hayal etme ve kayıptan önceki zamana yoğun özlem hissetme görülebilir.



“Vecteezy.com”

Kayıpların Ardından Gelen Duygular ile Nasıl Baş Edilir?

Kayıp ve yas sürecinde yaşanan duyguların bireysel olması gibi, deneyimlenen bu duygular ile baş etme stratejileri de kişiden kişiye değişir. Kayıp ve yas süreciyle gelen duyguların bireylerde değişik şekillerde deneyimlenmesi yaş, kişilik özellikleri, eğitim seviyesi, hayat tarzı ve bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel ortam gibi çeşitli faktörlerle ilişkilidir.

Aşağıdaki Baş Etme Yolları Size Yardımcı Olabilir:

- ✿ Kaybınız hakkında çevrenizdekilerle konuşun. Onlarla, kayıptan önceki anılarınızı paylaşın. Herkes sizi tam olarak anlamayabilir ama anlayanlar da olacaktır. Bu sayede, çevrenizdekiler sizin neden farklı davranmaya başladığınızı da rahatça anlayabilir ve siz de kendinizi daha “anlaşılmış” ve “kabul edilmiş” hissetmeye başlayabilirsiniz.
- ✿ Kayıp ile ilgili kendinizi sorumlu tuttuğunuzu veya suçladığınızı fark ettiğiniz durumlarda, her zaman her şeyi öngöremeyeceğinizi, belirli şekillerde davranırken kendinize göre sebeplerinizin olduğunu hatırlamak (veya hatırlatmak) yaşanan acının hafiflemesine yardımcı olabilir.
- ✿ Sizin yaşadıklarınıza benzer şeyleri yaşamış kişilerle konuşun. Onlardan çok şey öğrenebilirsiniz.
- ✿ Ağlamaya ihtiyaç duyuyorsanız, ağlayabilirsiniz. Ağlamak, kayıp ve yas sürecinin en önemli parçalarındandır ve oldukça sağlıklıdır.
- ✿ Yazın, okuyun, resim yapın, fotoğraf çekin... Size kendinizi iyi hissettirecek herhangi bir uğraş edinin.
- ✿ Yas süreciniz ile ilgili kendinize bir zaman sınırlaması koymaya çalışmayın. Bunu yapmak stresinizi daha da çok artıracaktır. Kayıp ve yas süreci söz konusu olduğunda, bunun ne kadar süreceğini saptamak imkansızdır. Çünkü bu sürecin deneyimlenme şekli ve süresi kişiden kişiye değişebilmektedir.
- ✿ Yaşadığınız duyguların değişkenliğine izin verin.
- ✿ Eğlenmek ve gülmek için kendinize izin verin. Bunları yapıyor olmanız, yaşadığınız kaybı önemsemediğiniz anlamına gelmez. Bu sadece, hayatın devam ettiğinin ve zaman içerisinde işlevselliğin artarak gündelik yaşama daha fazla katılım sağlanabileceğinin kanıtıdır.

Yakın Zamanda Kayıp Yaşamış Bir Kişiye;

- Empati ile yaklaşın.
- Duygularını rahatça ifade edebilmesi için güvenli ve sıcak bir ortam yaratın.
- İyi bir dinleyici olun.
- Yaşadığı sürecin getirdiği sıkıntı ve stres belirtilerinin çok normal olduğunu anlatın.
- Eğer ihtiyaç duyuyorsa, profesyonel psikolojik destek alması için kişiyi yüreklendirin.

