

## **Yakın bir geçmişte yakınını kaybetmiş bir kişiye nasıl yardımcı olabiliriz?**

- Şefkatli olun.
- Ona duygularını rahatça ifade edebilmesi için güvenli ve sıcak bir ortam yaratın ve iyi bir dinleyici olun.
- Ona yaşadığı sürecin getirdiği sıkıntı ve stres belirtilerinin çok normal olduğunu anlatın.
- Eğer ihtiyaç duyduğunu düşünürseniz, profesyonel psikolojik destek alması için kişiyi yönlendirin.
- Ölen kişiyi hiç tanımamış olsak da, onu yakından tanıyan ve acı çeken bir bireyin çevresinde bulunmak oldukça ağır ve zor gelen bir deneyim olabilmektedir. Bu durum, sizin de geçmişte yaşadığınız acı bir deneyimi tetikleyebilir. Bu nedenle, kendinize de iyi bakmayı unutmamalı ve gerekli olduğunu düşündüğünüzde mutlaka uzman birinin psikolojik desteğine başvurmalısınız.

**Acının geçmesi ve hayatın çabucak normale dönmesi için sihirli bir yol yoktur.**

**Bu acı gerçeğe yüzleşmeyi, kabul etmeyi ve hayatımıza buna göre yön vermeyi öğrenmemiz gerekmektedir.**

*Sizi dinlemek ve acınızla daha etkin, daha sağlıklı bir şekilde başatmanızda yardımcı olmak için buradayız.*

**Doğu Akdeniz Üniversitesi**  
**Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi**



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat  
Tel: (0392) 630 2251, Faks: (0392) 630 2475 - (0392) 630 2254  
e-posta: [counsel.pdram@emu.edu.tr](mailto:counsel.pdram@emu.edu.tr)  
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

# **KAYIP ve YAS SÜRECİ**



**Hepimizin başına gelebilir!**



**Destek alın!**

**Kimse sizden bu olayı unutmanızı ya da artık üzülmemenizi bekleyemez...**

**Önemli olan, bu acı gerçeğe yaşamayı öğrenmek...**

## Sevdiğimiz Birisini Kaybettiğimizde...

**Kayıp ve yas süreci kişiye özeldir. Her birey bu deneyimi kendine göre farklı şekillerde yaşar. Değer verdiğimiz birisinin ölümünün verdiği üzüntü ile başatmenin tek bir 'doğru' ya da 'normal' yolu yoktur. Yas süreci bireyi duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak etkiler. Değer verilen birinin ölümü, beklenen bir durum olsun ya da olmasın, kişinin yaşayabileceği en büyük acıdır.**

## Kayıbın Ardından Gelen İlk Tepkiler

**İnkar...** Yakın olduğumuz bir kişinin bir daha hiç geri gelmemek üzere gittiğine inanmak çok zordur. Birçok insan, ilk başta buna inanmayı reddeder.

**Hissizlik...** Yaşanan şoktan ötürü, zaman zaman kişi 'hiçbirşey hissetmiyormuş', sanki içinde ne olumlu ne de olumsuz hiçbir duygu yokmuş gibi hisseder.

**Öfke ve İsyan...** Ölüm gözümüze adaletsiz görünür. Birçok kişi ölümü 'acımasız' bir deneyim olarak algılar ve 'neden?' diye sorgulamaya başlar. Öfke ve isyan gibi duygular, özellikle önünde uzun yıllar, gerçekleştirilecek birçok hayaller olduğuna inanılan genç bireylerin 'zamansız' ölümlerinden sonra yoğun olarak yaşanır.

**Derin acı...** Bu acı hem fiziksel hem de psikolojik olarak yaşanabilir. Birçok birey, yakın olduğu kişinin vefatının ardından bu acının sonsuza dek süreceğini düşünür.

**Suçluluk...** 'Keşke'lerle dolu cümleler başlar. Kişi kendini söylediği ya da söylemediği, yaptığı ya da yapmadığı şeylerden dolayı suçlamaya başlar. Suçluluk, özellikle intihar eden bireylerin yakınları tarafından yoğun olarak yaşanır.

**Depresif Duygu Durumu...** Çok üzgün ve umutsuz hissedilir. Hayattaki herşey anlamsız görünmeye başlar.

**Değişken Duygu Durumları...** Bu değişkenlikleri deneyimlemek ilk başlarda oldukça korkutucu görünse de aslında çok normaldir. Üzgünken, aniden sinirli hissetmeye başlanabilir, ya da hiç umulmadık bir anda ağlanabilir.

**Özlem...** Sürekli olarak ölen kişiyi düşünme, onunla yaşananları, geçirilen zamanları tekrar tekrar hayal etme görülebilir. Zaman zaman bireyler, kaybedilen kişinin sesini 'duyar gibi' ya da kendisini 'görür gibi' de olurlar.

## Kayıpların Ardından Gelen Üzüntü ve Stresle Nasıl Başedilir?

**Kayıp ve yas sürecinde yaşanan üzüntü nasıl bireysel ise, bu üzüntü ve stresle başatma stratejileri de bireyseldir ve kişiden kişiye değişir. Yaş, kişilik özellikleri, eğitim seviyesi, hayat tarzı ve bireyin içinde yaşadığı sosyo-kültürel ortam gibi çeşitli faktörler, stresin bireylerde değişik şekillerde deneyimlenmesine sebep olur.**

## Bunları denemeniz size yardımcı olabilir!

- \* Ölüm ve ölen kişi hakkında çevrenizdekilerle konuşun! Onlarla, ölen kişiyle aranızda geçen özel anılarınızı paylaşın. Herkes sizi tam olarak anlayamayabilir, ama anlayanlar da çıkacaktır. Bu sayede, çevrenizdekiler sizin neden farklı davranmaya başladığınızı da rahatça anlayabilirler ve siz de kendinizi daha 'anlaşılmış' ve 'kabul edilmiş' hissetmeye başlayabilirsiniz.
- \* Ölümle ilgili kendinizi sorumlu tuttuğunuzu, suçladığınızı farkettiğiniz durumlarda, her zaman herşeyi öngöremeyeceğinizi, belirli şekillerde davranırken kendinize göre sebeplerinizin olduğunu hatırlamak (veya hatırlatmak) acıların hafiflemesine yardımcı olabilir.
- \* Daha önce yakın olduğu birini kaybetmiş, sizin yaşadıklarınıza benzer şeyler yaşamış kişilerle de konuşun. Onlardan çok şey öğrenebilirsiniz.
- \* Ağlayın...Ağlamak, yas-kayıp sürecinin en önemli parçalarındandır ve oldukça sağlıklıdır.
- \* Yazın, okuyun, resim yapın, fotoğraf çekin...Size kendinizi iyi hissettirecek herhangi bir uğraş edinin.
- \* Kaybedilen kişinin fotoğraflarından oluşan bir albüm hazırlayıp, onun hatıralarını ölümsüzleştirilebilirsiniz.
- \* Kaybedilen kişinin özel eşyalarından oluşan bir koleksiyon yapabilirsiniz.
- \* Ölen kişinin anısına ithaf edebileceğiniz bazı etkinlikler düzenleyin. Bu, bir sergi ya da tiyatro oyunu düzenlemek gibi topluma yönelik bir etkinlik olabileceği gibi, muhtaç olan bir kişiye maddi yardım yapmak, ölen kişinin en sevdiği yemeği pişirip sevdiklerine ikram etmek, ya da ölüm yıldönümünde en sevdiği filmi izlemek gibi tamamen kişisel bir deneyim de olabilir.
- \* Yaşadığınız kaybın ne zaman bitmesi gerektiğine dair kendinize bir zaman sınırlaması koymayın. Bunu yapmak stresinizi daha da çok artıracaktır. Kayıp-yas süreci söz konusu olduğunda, bunun ne kadar uzun süreceğini saptamak imkansızdır, çünkü bu kişiden kişiye değişebilen bir süreçtir ve ne yazık ki bu duyguları çabucak atlatmamızı sağlayan sihirli bir ilaç yoktur.
- \* Bazı kişiler dini ya da kültürel etkinliklerde huzur bulduklarını söylerken, bazıları anılarını daha kişisel yöntemlerle canlı tutmayı tercih ederler. Bir kesim insan, hiçbir özel girişimde bulunmadan, sadece günlük hayatlarına her zaman olduğu gibi devam etme yönüne giderler. Zaman zaman, normalde olduklarından daha yoğun bir tempo ile çalışıp kendilerini meşgul tutmaya çalışanlar da olur. Bu 'başa çıkma' yöntemlerinin hiçbirinde bir yanlış yoktur.
- \* Yaşadığınız duyguların gidip-gelmesine izin verin. 'Birgün öyle birgün böyle' olmanız oldukça normaldir.
- \* Eğlenmek ve gülmek için kendinize izin verin. Bunları yapıyor olmanız, sizin ölen kişiyi unuttuğunuz, ya da geride kalanlara saygı duymadığınız anlamına gelmez. Bu sadece, hayatın devam ettiğinin ve zamanın herşeyin ilacı olduğunun bir kanıtıdır.