

KAYIP VE YAS



ODTÜ

KUZEY KIBRIS
KAMPUSU

ÖĞRENCİ GELİŞİM VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK MERKEZİ

Yas nedir?

Yaşamımız boyunca pek çok kez çeşitli sebeplerle kayıp yaşarız. İşte yaşadığımız bu kayıplar karşısında verdiğimiz tepkilere ve duygulara “yas” adını veriyoruz. Yası, kaybın acısıyla baş ettiğimiz doğal ve gerekli bir süreç olarak da tanımlayabiliriz. Yaşadığımız en büyük ve en önemli kayıp sevdiğimiz ve değer verdiğimiz birinin ölümü olmakla beraber kayıp ve yas duygularını hissettiğimiz pek çok yaşantı vardır. Bu yaşantılar arasında;

- (a) sevdiğimiz bir hayvanın ölümü,
- (b) ebeveynlerin ayrılığı veya boşanması,
- (c) aileden, arkadaşlardan, evden, ülkeden ayrılma,
- (d) sevgiliden ayrılma,
- (e) işini kaybetme,
- (f) okuldan veya üniversiteden ayrılma,
- (g) ciddi bir şekilde hastalanma veya yakın birinin ciddi bir şekilde hastalanması,
- (h) hastalığa veya sakatlığa bağlı olarak bir şeyleri yapabilme yetisinin kaybı,
- (i) düşük yapma veya hamileliğin sonlanması yer alır.

Yas nasıl bir süreçtir?

Yasını aynı şekilde yaşayan iki kişi bulmak bile imkânsızdır. Yas süreci tamamıyla kişiye özgüdür ve (a) kaybın şekli, (b) daha önceki kayıp yaşantısı, (c) kaybedilen kişiyle ilişkinin yakınlığı ve/veya kalitesi, (d) kültürel ve dini inançlar, (d) baş etme biçimleri, (e) fiziksel sağlık ve (f) mevcut destek kaynakları gibi pek çok farklı değişkenden etkilenir. Bazı bireyler için bu süreç daha kısa diğerleri için daha uzun sürebilir. Bazıları bu süreçte zaman zaman yalnız kalmaya ihtiyaç duyarken bazıları için çevresel destek ve bu süreçte yalnız kalmamak önemli olabilir. Yas süreci her ne kadar kişiye özgü olsa da yasta olan bireyler bir takım ortak duygu ve tepkiler yaşar.

Yas sürecinde yaşanması olası tepkiler

Şok ve hissizlik. Sevdiğimiz, yakın birisini kaybettiğimizde genellikle ilk yaşadığımız duygu şok veya yaşadığımız duruma inanmamaktır. Hiçbir şey hissedememe, kafa karışıklığı, düşünme ve karar verme yetisinin kaybolması da kayba karşı verdiğimiz ilk tepkiler arasında yer alabilir.

- Yoğun suçluluk duygusu
- 1 veya 1 yıldan fazla süren elini ayağını yaşamdan çekme durumu

Yas sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmek için neleryapılabilir?

Kendine karşı sabırlı olma ve iyi bakma. Sevdiğiniz birini kaybettiğinizde kaybınızla baş etmek için kendinize süre tanımanız önemlidir. Gününüz gününüzü tutmayabilir hatta kendinizi tanıyamadığınızı hissedebilirsiniz. Bazı günler daha zor, bazı günlerse nispeten daha kolay olabilir. Akademik ve sosyal yaşamınıza ilginizde düşüş yaşayabilirsiniz. Bu gibi zamanlarda özellikle günlük yaşamınızı sağlıklı bir şekilde yürütebilmek için öz bakımınıza (yemek, dinlenmek, egzersiz yapmak) özen göstermek önemlidir. Bu süreçte kendinizi normalden daha yorgun hissedebilirsiniz bu sebeple üzerinize ekstra yük bindirmemek için çok aşırı derecede sorumluluk almamakta fayda var.

Başkalarından gelen yardımı ve desteği kabul etme. Özellikle herhangi bir çözüm önerisi getirmeden sizi dinleyebilen kişilerden gelen desteği kabul etmek bu zor sürecin daha kolay üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır. Bazen kayıp durumlarında çevremizdekiler neye ihtiyacımız olduğunu ve neyin bize iyi geleceğini bilemeyebilir veya yanlış bir şey yapmaktan ya da söylemekten çekindiği için çekimser davranabilir. Bu sebeple neye ihtiyacımız olduğu veya olmadığı konusunda açık davranmak ihtiyacımız olan desteği almamızı kolaylaştıracaktır.

Ciddi kararlar vermekten kaçınma. Yas duygusal bir süreç olduğu için karar verirken fazlasıyla duygularınızın etkisi altında olabilirsiniz. Bu sebeple zorunlu olmadıkça yaşamınızı etkileyecek büyük kararlar vermekten kaçınmak yararlı olacaktır.

Alkol ve ilaç kullanmama. Acıyla baş etmek için alkol ve psikiyatrist tarafından önerilmedikçe ilaç kullanmak baş etmeyi daha da güçleştirecektir. Medikal bir desteğe ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız mutlaka öncelikle bir psikiyatriste danışın.

Üzüntü ve özlem. Üzüntü, acı ve kaybettiğimiz kişiyle birlikte olma arzusu da yaşadığımız ortak duygular arasındadır. Yas sürecinde ruh halimiz oldukça dalgalı olabilir. Hatıralar, müzik, geçmişte birlikte yapılan veya birlikte gidilen yerler veya sevdiğimiz kişiye benzer birilerini görmek güçlü duyguları tetikleyebilir. Hiç beklenmedik veya uygunsuz zamanlarda duygusallaşmak da oldukça doğaldır.

Fiziksel semptomlar. Yaşadığımız bir kayıp karşısında sıklıkla vücudumuz da yoğun olarak tepki verir. Midede hissedilen boşluk, boğazımızın düğümlenmesi, güçsüzlük veya baş ağrısı vücudumuzun verdiği tepkiler arasında sayılabilir.

Depresif semptomlar. Uyku problemleri, iştahta azalma/artma, enerjinin azalması, günlük etkinliklere ilginin kaybı, unutkanlık, dalgınlık gibi konsantrasyon güçlükleri de yaşanması olası sıkıntılardır.

Korku ve kaygı. Kaygı, kayıp yaşadığımızda verdiğimiz tipik bir tepkidir. Tedirginlik, huzursuzluk ve panik yaşadığımız kaygının göstergesidir. Diğer sevdiklerimizi de kaybetme korkusu veya yaşamımızı sevdiğimiz kişi olmadan nasıl sürdüreceğimizle ilgili endişeler de yaşanan ortak duygulardır.

Yaşanılan olaydan kendini sorumlu tutma ve suçluluk. Suçluluk ve aşırı derecede hissedilen sorumluluk duygusu yas sürecinde sıklıkla yaşanan duygulardır. Yas sürecindeki bireyler, kaybedilen kişiyle geçmişte yaşanan tartışmalar, kişiye yönelik olumsuz duygular veya söylenmemiş, yapılmamış şeylerle ilgili pişmanlık duyabilir. Yaşamaya devam ediyor olmak veya normal yaşamına devam edebilmek de bireyin suçluluk hissetmesine yol açabilir. Yaşanılan olayın önüne geçememiş olmak, kaybedilen kişiyi kurtaramamış olmak sebebiyle de birey kendisini suçlu hissedebilir.

Yalnızlık ve soyutlanmışlık. Sevdiğimiz kişinin kaybı sıklıkla başkalarıyla birlikteyken bile yoğun bir yalnızlık ve büyük bir boşluk hissedilmesine yol açar. Başkalarının yaşamlarına devam etmesi veya önemsiz konuları dert etmesi adaletsiz ve

yanlış gelebilir. Kaybedilen kişinin desteğine ihtiyaç duyulan zamanlarda veya kişi için önemli olan zamanlarda (örn., mezuniyet, doğum günleri, evlilik) yalnızlık duygusu daha da artabilir.

Öfke. Başkalarına karşı özellikle de aynı kişinin kaybı karşısında yasını farklı yaşayanlara yönelik yaşanan öfke de oldukça ortak bir duygudur. Öldüğü ve bizi terk ettiği için sevdiğimiz kişiye karşı da öfke yaşayabiliriz. Kayıpla baş etmeye çalışırken birey inançlarında karmaşıklık yaşayarak inançlarını sorgulayabilir.

Duygularını yok sayma. Bazı bireyler kayıplarıyla duygularını yok sayarak veya yalnız kalarak baş eder. Bu da kayıp karşısında verilen doğal tepkilerdendir. Bazen yaşanan ölüm hakkında konuşmak veya yardım kabul etmek zor gelebilir. Yas sürecinin sonrasında da çoğu birey kayıpla ilgili üzüntü yaşamaya devam etse de yeni duruma adapte olup yaşamalarını sağlıklı bir şekilde sürdürür. Hatta kayıpla baş etme süreci pek çok birey için hayatı yeniden anlamlandırmayı, ideallerine ve hayallerine daha çok bağlanmayı ve ilişkilerini daha derin ve anlamlı kılmayı da beraberinde getirir. Çoğu birey yas sürecinde profesyonel anlamda psikolojik destek alma yoluna başvurmazken, bazı bireyler için bu süreçte profesyonel destek almak yas sürecinin daha sağlıklı geçirilmesini sağlayabilir.

Hangi durumlarda profesyonel destek almak gereklidir?

- Alkol kullanımında artış ve doktor kontrolünde olmadan ilaç kullanma
- Acı veren duyguları sürekli yadsıma ve yası yaşamamak için sürekli başka işlerle kendini meşgul etmeye çalışma
- Sürekli kayıp ve kaybı hatırlatan konuları konuşmaktan kaçınma
- Fiziksel şikâyetlerin ve hastalıkların artması
- 2 aydan fazla süren ruh halindeki dalgalanmalar veya kendini çevreden izole etme
- Sürekli olarak öz bakımını ve/veya temel sorumluluklarını ihmal etme (örn., derslere devam etmeme)
- Kendine zarar vermeyi düşünme

İyi hissettiren etkinliklere/uğraşılara zaman ayırma. Hepimizin kendimizi rahatlatmak için başvurduğumuz yöntemler (örn., spor yapmak, müzik dinlemek, yakın arkadaşlarla vakit geçirmek, müzik dinlemek,vb.) vardır. Her ne kadar yaptığımız hiçbir şey işe yaramayacakmış gibi hissetsek de geçmişte yapmaktan keyif aldığımız bize iyi gelen etkinliklere zaman ayırmak yas sürecini daha sağlıklı bir şekilde geçirmemize yardımcı olacaktır.

Yaşadığınız kayıpla ilgili konuşma. Yaşadığınız kayıpla ve yas sürecindeki duygularınızla ilgili güvendiğiniz biriyle konuşmak ve/veya kaybettiğiniz kişiyle ilgili anılarınızı paylaşmak rahatlamanızı, yaşadığınız kaybı ve kayıpla ilgili duygularınızı kabullenmenizi sağlayacaktır. Bunun için profesyonel destek almak (psikolojik danışman, klinik psikolog veya psikiyatrist) da iyi bir fikir olabilir.

Kaynaklar:

Grief. The Unabridged Student Counseling Virtual Pamphlet Collection.

<http://www.rochester.edu/ucc/help/virtualpamphlet/index.html>

Hazırlayan: Dr. Z. Eda Sun Selışık

ÖGPDM: 661 21 (85-87-88)