



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

YETİŞKİNLERDE KAYIP ve YAS SÜRECİ



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve UNICEF iş birliğinde, Avrupa Birliği finansmanı ile hazırlanmıştır.

Yas Sürecinde Neler Yaşanır?

Yas sürecinde, insan olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmaya, ölümü ve kaybı kabullenmeye ve yaşama tekrar uyum sağlamaya çalışır. İlk dönemlerde ölümü kavramakta zorlanıp tepki verememe, donakalma, ölümü inkâr etme; sonraki süreçlerde yerini öfke ve kızgınlığa bırakabilir.



Sonraki dönemde ise “Şu şekilde yapsaydım, belki de hayatta olacaktı” gibi düşünceler ortaya çıkabilir. Son olarak ölen kişinin ardından oluşan keder ve özlem sürse de, ölümün yavaş yavaş kabullenilmesiyle birlikte olağan hayata dönmeğe başlanır.

Tepkilerin şiddeti zamanla azalır, gelecekle ilgili planlar yapılır ve duygusal olarak daha iyi hissedilir. Kayıp ve yaşla yaşamayı öğrenmek ölen kişinin unutulması veya yokluğuna alışılması anlamına gelmemektedir.



Aşağıda verilen tepkiler, sevilen bir kişinin ani ve beklenmedik şekilde ölümüne karşı verilen olağan tepkilerdir.

Kayıplara Verilen En Yaygın Tepkiler

Fiziksel tepkiler

- ✔ Baş, karın ve sırt ağrısı, yorgunluk,
- ✔ Uyku düzeninde değişiklikler (Uyuyamama, çok uyuma, uykuya dalamama, parçalı uyuma),
- ✔ İştah artışı ya da kaybı,
- ✔ Gerginlik, tedirginlik, yerinde duramama,
- ✔ Nefes darlığı, göğüste ağrı, kalp çarpıntısı, kas gerginlikleri/ seğirmeleri vb.

Duygusal tepkiler

- ✔ Donakalma, ölüme inanamama, hiçbir şey hissedememe,
- ✔ Üzüntü, öfke, korku gibi duyguları yoğun olarak yaşama; yalnızlık, karamsarlık, çaresizlik, yaşama karşı isteksizlik ve umutsuzluk hissetme,
- ✔ Sevdiği kişinin ölümüne engel olamamaktan ya da hayatta kalmış olmaktan dolayı suçluluk duyma,
- ✔ Ölen kişiyle ilgili yapılmayan ya da önceden yapılanlarla ilgili pişmanlık duyma,
- ✔ Ölen kişiyle tekrar beraber olmayı isteme, haksızlığa uğradığını hissetme vb.



Zihinsel tepkiler

- ✓ Vedalaşamamış olmaya yönelik yoğun düşünceler,
- ✓ Son yaşananlara, pişmanlıklara ve özleme dair yoğun düşünceler,
- ✓ Hafızada ve dikkati yoğunlaştırmada güçlük çekme,

Davranışsal tepkiler

- ✓ Ağlayamama ya da sürekli ağlama hali,
- ✓ Çabuk sinirlenme, saldırgan davranma,
- ✓ Kendine zarar verici davranışlarda bulunma,
- ✓ Problem çözme becerisinde azalma,
- ✓ Kişilerarası ilişkilerde bozulma,
- ✓ Ev, iş ve okul sorumluluklarını erteleme, geciktirme veya tamamlayamama,
- ✓ Ölen kişiyi hatırlatan yerlerden, insanlardan, konuşmalardan veya etkinliklerden uzak durma ya da ölen kişiyle ilgili çok fazla konuşma, onu hatırlatan yerlerden ayrılamama,
- ✓ Bağımlılık yapıcı madde kullanımı ya da öncesine kıyasla madde kullanımının artması,



Kayıpla Yaşamınızı Kolaylaştıracak Öneriler

- Yaşadığınız kayıp olayından hemen sonra dünyanın ters döndüğünü hissedebilirsiniz. Bu tür durumlarda gündelik yaşantınıza aşamalı olarak geri dönme-ye çabalamalısınız. Yavaş yavaş işinizle ya da ev işleriyle ilgilenmeye, düzenli yemek yemeye ve uyumaya çalışın. Sağlığınıza ve öz bakımınıza özen gösterin.
- Yaşanılan olay hakkında güvendiğiniz kişilerle, yakınınızla ya da benzer kayıpları olanlarla konuşun ve acınızı paylaşın. Zor bir zamanda ailenizle ya da arkadaşlarınızla konuşmak, anlayış ve destek görmek size çok yardımcı olacaktır.



- Kendinizi hazır hissettiğiniz anda, belki haftalara yayarak ölen kişiyi hatırlatan olaylarla, yerlerle, fotoğraflarla ve eşyalarla yüzleşmeye çalışın. İsteddiğiniz zaman fotoğrafları kaldırabilir ya da anılarınızı hatırlamak için hazır olduğunuzda onlara bakabilirsiniz.



- Kendinizi hazır hissettiğinizde; kaybettiğiniz kişinin giysilerini, eşyalarını verebilir ya da saklayabilirsiniz.
- Cenaze töreni ve taziyeye mümkün olduğu kadar katılabilir, dini inancınıza göre ölen kişinin ardından dua edebilir ve dini vecibelerinizi yerine getirebilirsiniz.
- Dikkatinizin ve düşüncelerinizin geçmişte olanlara (yaptıklarınız, yapamadıklarınız, size yapılanlara gibi) yönelmesi ilk zamanlarda normaldir. Zamanla bugüne ve geleceğe yönelik yapmanız gerekenlere yöneltebilirsiniz.
- Kendinize ve yakınlarınıza karşı sabırlı olmaya çalışın.
- Herkes yasını farklı yaşayabilir. Bazıları çok içe kapanırken ya da ağlarken, bazıları kendini işine verir ve hiç ağlamaz. Diğerlerinin de kendi istedikleri şekilde yas tutmalarına anlayış gösterin. Beraber konuşmak için ortamlar oluşturarak bu süreci birbirinize saygı ve sevgi duyarak geçirmeye gayret gösterin.





- Bugüne kadar yaşadığınız zorlukları nasıl aştığınızı düşünün. Önceden yaşadığınız sorunlar ve acılarla nasıl başa çıktığınızı hatırlayın.
- Yaşadığınız kayıp, her şeyin ötesinde olsa da başka zorlukları nasıl atlattığınızı ve ayakta durabildiğinizi kendinize hatırlatın.
- Gücünüzü göz ardı etmeyin.
- Her olayı kontrol edemeyeceğinizi ve ölümün kaçınılmaz olduğunu hatırlayın.

Çaresiz hissettiğinizde ve sorunlarla başa çıkmakta zorlandığınızda bir ruh sağlığı uzmanından yardım almaktan çekinmeyin.



Yas Tutan Yakınınıza Yardım için Öneriler:

BUNLARI YAPMAYIN!

- Kişilerin kaybıyla ilgili algısı ve duyguları, yas tutma biçimi farklı olabilir. Bu nedenle kişinin yas tutma biçimini başkalarıyla karşılaştırmayın. Kayıpları ve acı-ları kıyaslamayın.
- Yardımcı olmak için ölümü yok saymayın ve kederini hafife almayın.
- 'Zaman tüm yaraları iyileştirir', 'yakında geçecek', 'artık ağlama', 'her şey güzel olacak' gibi kaybı değersizleştiren sözler kullanmayın.
- Yas tutan kişilere tavsiyede bulunmayın, öğüt vermeyin. 'Hadi artık kendini toparla, güçlü olmak zorundasın, Allah beterinden korusun, sen böyle zayıf olmamalısın, bu evin reisi artık sensin, o seni görüp üzülüyor şu anda' gibi ifadeleri kullanmayın.
- Kişilerin afet ve acil durum sonrası evini, arabasını, iş yerini, ev eşya-ları, bağ/bahçe gibi sahip olduğu malları zararı görmüş olabilir. Maddi kayıplarla ilgili olarak 'Cana geleceğine mala gelsin, yine çalışırsınız alırsınız.' gibi ifadeler kullanmayın.



Kayıp haberini sizin vermeniz gerekiyorsa şunlara dikkat edebilirsiniz:

- Ölüm haberinin gizlenmeden ve geciktirmeden verilmesini ya da iletilmesini sağlayın.
- Haberi vermeden önce kişinin sakin ve rahatça tepki verebileceği, oturabileceği, güvenli bir yer ayarlamaya çalışın.
- Kronik hasta ise düzenli olarak kullandığı ilaçlar ile su ve peçete gibi ihtiyaç duyabileceğiniz şeyleri yanınızda bulundurun.
- Kronik bir rahatsızlığı varsa ya da yaşı ilerlemiş ise mümkünse bir sağlık çalışanınin yanınızda bulunmasını sağlamaya çalışın.
- Güvenebileceği ve destek olabilecek diğer aile üyelerinin veya yakınlarının kişinin yanında olmasını sağlayın.
- 'Şimdi üzücü bir haberim var. Maalesef...' gibi cümlelerle konuşmaya giriş yapabilirsiniz.
- Ölümle ilgili doğru, kısa ve net bilgiler verin. Sarsıcı görüntüler içeren ölüm vakalarında olayı detaylı olarak aktarmamaya özen gösterin.
- Tekrarlanan sorulara sabırla cevap vermeye çalışın.
- Onun yanında bulunun, kederini ve üzüntüsünü paylaşın.



Yas Tutan Yakınına Yardım için Öneriler:

BUNLARI YAPABİLİRSİNİZ

- Dinleyin ve yanında, yakınında olun. Anlatmasına, ağlamasına, sinirlenmesine ve yasını başka nasıl yaşayacaksa o şekilde tepki vermesine müsaade edin.
- Kişinin ölümü kabullenmesine yardımcı olacağı için ölen kişi hakkında yapılan konuşmalarda geçmiş zaman kullanmaya çalışın.
- Yas döneminde kişi, ölen yakını ya da maddi, manevi kayıpla ilgili olayları tekrar tekrar anlatmak isteyecektir.
- Konuştukça ve zaman geçtikçe daha az anlatacaktır. Sabırla onu dinleyin ve yanında olduğunuzu hissettirin.
- Ölen kişiye ait eşyaları hemen kaldırmak yerine, zamanla yüzleşmesi için vakit tanıyın.
- Çocuklarıyla ya da bakmak zorunda olduğu kişilerle ilgilenin, dayanışma içinde olun. Yakınınızın ve bakım verdiği kişilerin beslenmesi, ev düzeni, maddi ve manevi ihtiyaçları ile ilgili konularda ona destek olun.
- Yas sürecinde kayıp yaşayan kişiler, başka çocuk sahibi olma, yeniden evlenme, taşınma, iş kurma gibi ani ve büyük kararlar vermeye meyilli olabilirler. Bu dönemde büyük kararlar vermeleriyle ilgili mümkünse bir süre beklemeleri için destekleyin.
- Kişi, kaybın acısını dindirebilmek için bağımlılık yapıcı maddelere yönelebilir. Bu durumun, ileride yaratabileceği olumsuz sonuçlar hakkında konuşun.
- Kişi daha önce çalışıyorsa iş hayatına dönmesi, öğrenciyse okula devam etmesi, çalışmıyorsa ya da emekliyse ilgi alanları doğrultusunda hobi edinmesi için teşvik edebilirsiniz.



Ne Zaman Bir Ruh Sağlığı Uzmanına Başvurulmalıdır?

- Zaman ilerlemesine raęmen yas tepkilerinin şiddeti günden güne azalmıyorsa,
- Deęersizlik, suçluluk, umutsuzluk ve korku gibi duyguları gündelik hayatı etkileyecek düzeyde ve yoğun şekilde yaşıyorsa,
- Uykusuzluk, aşırı kilo kaybı veya artışı devam ediyorsa,
- Dikkat dağınlıklığı ve unutkanlık önemli hatalara yol aıyorsa,
- Kişi yeme, içme, yıkanma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamıyorsa ve sağlığını sürdürmeye yönelik alışkanları srdremiyorsa,
- Kendine veya bařkasına zarar verme düřünceleri var ise,

HEMEN BİR RUH SAğLIğI UZMANINDAN YARDIM ALINMALIDIR.





Unutmayın!

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğümüz aracılığıyla afet ve acil durumlarda sahada görev yapan psikososyal destek personelimizden destek alabilirsiniz.



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**İHTİYAÇ HÂLİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK BAŞVURUSU VE
YÖNLENDİRME İÇİN:**

..... Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres:

.....

Tel: