

# KAYIP VE YAS TUTMA

Her birey mutlaka kayıplar yaşamıştır ya da yaşayacaktır. Bu bilinse de hatta bazen insan kendini hazırlasa da insan bir yakını kaybedince, duygusal dengeler altüst olur ve bununla baş etmek zordur.

Yas tutma; çok sevilen bir insanın ölümü, önemli bir ilişkinin bitmesi gibi kayıplar sonrasında yaşanan normal bir süreçtir. Bu süreci doğal olarak yaşadığında, kişi kayıpla sağlıklı bir şekilde baş etmiş ve güçlenmiş olur. Bu yas tutma süreci sonunda insan yaşadığı kaybı, yaşamının parçası haline getirerek bununla yaşamayı öğrenir. Bu, kaybedilen kişiyi unutmak ya da artık sevmemek anlamına gelmez. Sadece kaybı ve bununla ilgili hisleri kabullenmeyi ve böylece yaşamı sürdürmeyi sağlar.

Yas tutma süreci normal ve doğal olsa da oldukça zordur ve atlatmak için zaman, cesaret ve destek gerekir.

## Kayıp Tepkileri

Her insan birini kaybettiğinde çok farklı duygusal, fiziksel ve davranışsal tepkiler verir. Bu tepkilerin yoğunluğu, yaşanan olaya göre de değişir. Aşağıdaki çoğu insanın bir kayıp karşısında verdiği tepkileri görebilirsiniz.

**Duygusal:** Şok, üzüntü, öfke, suçluluk, suçlama, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, uyuşma, isteksizlik, umutsuzluk, özgür hissetme

**Fiziksel:** Midede boşluk duygusu, kalpte ve boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, hissizlik, nefeste darlık, güçsüzlük

**Düşünsel:** İnanamama, düşüncede dağınıklık/karışıklık, çarpık/hatalı düşünceler, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, rahatsız edici düşünce veya rüyalar

**Davranışsal:** Uyku ve yeme bozuklukları, dikkatsiz veya takıntılı davranma, alkol ya da başka bir madde kullanma, sosyal çevreden ve kaybedilene hatırlatan uyaranlardan kaçma ve/veya bu uyaranlardan ayırlamama

## Yas Tutma Süreci

Kayıptan sonra yas sürecinde kişi kaybı kabullenip yaşamını yeniden düzenleyinceye kadar aşağıda görebileceğiniz çeşitli aşamalardan geçer. Bu aşamaların sırası, süresi ve yoğunluğu herkes için değişir.

- 1. İnanmama / İnkâr:** Hiçbir şey olmamış gibi davranma, gerçeği reddetme.
- 2. Şok ve uyuşma:** Kaybın olduğu/öğrenildiği ilk zamanlarda yaşanır ve kişi kayıp gerçeğini bilse de bununla ilgili bir şey düşünemez ve hissedemez.
- 3. Arzu etme:** Bu aşamada kaybedilen kişinin geri gelmesi arzu edilir ve beklenilir. Bu arzu gerçekleşmeyince kızgınlık/öfke hissetmek bu sürecin önemli bir parçasıdır.
- 4. Çaresizlik:** Kaybı önleyemedikleri için ve kaybedilen kişiyi geri getirmek adına elden hiçbir şey gelmediği için suçluluk ve çaresizlik hissedilir. Yoğun bir acı ve üzüntü yaşanır.
- 5. Davranışları ve hayatı düzenleme:** Kaybedilen kişiye karşı özlem duyulur ancak bir yandan gündelik yaşama devam edilir ve insan yeniden sevinmeye, üzülme, kızmaya, merak etmeye başlar.

Acının hafiflemesi ve devam edebilmek için kaybın gerçekliğini kabullenmek, acıyı yaşamak ve yas tutmak, kaybedilen kişinin içinde olmadığı bir dünyaya uyum sağlamak ve yaşamın diğer alanlarıyla ilgilenmeye başlamak önemlidir. Bunlar hiç olmayacakmış gibi görünse de unutmayın kayıp yaşamın doğal bir parçası ve yas da bizim buna verdiğimiz doğal bir tepkidir. Artık klişe haline gelmiş olsa da doğru olan bir şey var: **Zaman yaraları iyileştirir.**

## Yas Tutma Sürecini Sağlıklı Tamamlamak için Öneriler

- Mutlaka sizi iyi dinleyebilecek ve anlayabilecek birisiyle konuşun. Buna yalnız katlanmak zorunda değilsiniz. Güvendiğiniz birine yaşadığınız her şeyi anlatın.
- Aileden birini kaybettiyseniz evde herkes farklı tepkiler veriyor olabilir ve duygularınızı diğer aile üyeleriyle paylaşmak zor olabilir. Onları daha çok üzmetten ya da zayıf görünmekten korkmayın. Konuşmak, hatırlamak ve paylaşmak hepinize iyi gelecektir. Arkadaşlarımız da size destek verebilirler. Sizi anlamayacaklarını düşünerek onlardan uzaklaşmayın.
- Daha önce kayıp yaşamış bir kişiyle konuşun. Bu hem size hem ona iyi gelecektir.
- Yaşadığınız duygu ve tepkileri kabul etmeye çalışın, mümkün olduğunda bunları ifade edin. Çünkü bu yaşadıklarınız çok normal. Kendinize yas tutmak için izin verin, bunu engellemeyin.
- Yasın uzun bir süreç olduğunu kabullenin, acele edip bir an önce her şeyi silmeye çalışmayın ama hiç geçmeyeceğini de düşünmeyin. Sabırlı olun.
- Ağlamaktan kaçınmayın. “Güçlü olmalısın”, “Ne kadar güçlü hiç ağlamadı” gibi sözleri önemsemeyin. Ağlamak çok doğaldır ve rahatlamanızı sağlar.

- Konuşmak çok zor geliyorsa yazarak ya da resim yaparak duygularınızı ifade etmek de iyi gelebilir.
- Yıldönümleri, doğum günleri, bayramlar gibi özel günler sizin için zor geçebilir. Buna hazırlıklı olun.
- Yaptığınız ve yapamadığınız şeyler için kendinizi affedin.
- Cenaze, dua, mezarlığa gitmek zor gelse de acınızı yaşamanızı ve ifade etmenizi sağlar. Diğer insanların size destek olduğunu, yalnız olmadığınızı ve yaşamın devam ettiğini görmek iyi gelebilir.
- Yavaş yavaş okul, iş gibi normal aktivitelere geri dönün. Zorlanıyorsanız bir program hazırlayın ve onu takip edin. Sosyal aktivitelerden uzaklaşmayın. Yapabildiğiniz kadar müzik dinleyin, kitap okuyun, yürüyüşe çıkın.
- Fiziksel ihtiyaçlarınıza (uyku, yemek, sağlık) özen göstermek çok önemlidir. İhmal etmeyin.
- Bazı yöntemler anlık rahatlama sağlasa da uzun vadede yas sürecini zorlaştırır. Aşağıdaki önerileri dikkate alın:
  - Acıyla baş etmek için alkol ya da başka maddelere yönelmeyin.
  - Duygularınızı hafife almayın ve yok saymayın.
  - Unutmak için kendinizi iş ya da derse adanarak yormayın.
  - Size yardım etmeye çalışanlara kızıp uzaklaştırmayın.

## Yas Ne Zaman Problem Haline Gelir?

Bazen uyku ve iştahdaki bozulmalar, kaybettiğiniz kişi ile ilgili aklınızdan çıkaramadığınız düşünceler, üzüntü ve umutsuzluk sizin için baş etmeyi çok zorlaştırabilir. Bazen bu acıya son vermek için yaşamınıza son vermeyi düşünebilirsiniz. Bazen de hissettiğinizin tam tersi, çok neşeli ve uygunsuz davranıyor olmak sizi rahatsız edebilir. Ayrıca, bir kayıp sizin için geçmişteki bazı kayıpları ve zor anıları da canlandırıyor, baş etmek çok güçleşebilir. Bu durumlarda bir uzmandan yardım almak gerekir.

## Yas Sürecindeki bir Tanıdığınıza Yardım Etmek için Öneriler

Tanıdığımız birisinin bir kayıp yaşaması da sizin için zor bir dönem olabilir. Kayıplar, insanın ne diyeceğini bilemediği, verecek tesellisinin olmadığını düşündüğü, herkesi üzgün ve

çaresiz hissettiren durumlardır. Durum ne olursa olsun, sadece “yanında olmanız” bile kayıp yaşayan yakınınıza iyi gelebilir.

- Korku, rahatsızlık ve belirsizlik yaşıyor olsanız da ondan uzaklaşmayın. Cenazede yanında olun, sonrasında arayın, mektup yazın. Desteğinizi çekmeyin.
- “Yapabileceğim bir şey varsa...” demeyin. Bunu siz düşünün ve yapın.
- Kayıp hakkında konuşulurken konuyu değiştirmeye çalışmayın ve onu yargılamayın. İyi bir dinleyici olun. Kendisi özellikle bunu yapmamanızı istemediği sürece kayıp hakkında açık açık konuşun. İlgili olduğunuzu gösterin ve benzer bir durum yaşadıysanız kendi duygularınızı paylaşın ama “nasıl hissettiğini biliyorum” demekten kaçının.
- Yaşadığı kaybın iyi sonuçlarından bahsetmeyin. Onun yaşadıklarını başkalarınınkiyle karşılaştırmayın.
- Yardımınızı reddetmesini kişisel bir saldırı olarak algılayıp kızmayın.
- Sabırlı olun, yasını istediği kadar yaşamasına izin verin.
- Kendisine iyi bakmasına yardımcı olun. Fiziksel ihtiyaçlarını ve normal aktivitelere dönüşünü ihmal etmesine izin vermeyin.

Kayıp yaşamımızın kaçınılmaz ve zor bir parçası. Ancak zaman, sabır ve destekle yas sürecini kendimiz, insanlar ve yaşam hakkında yeni bir bakış açısı kazanarak tamamlayabiliriz. Bu süreç sizin için çok zorlayıcı oluyorsa ve sağlığını çok etkiliyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

**E-Posta:** [pdb@bilgi.edu.tr](mailto:pdb@bilgi.edu.tr)

**Tel:** 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir*