

YAS SÜRECİNDE NELER YAŞARIZ ?



YAS SÜRECİ



- Yas süreci nedir?
- Bir kayıp sonrası ortaya çıkan şiddetli ve uzun süreli acı tablosudur.
- Sevilen birinin ölümünden sonra kayıp yaşayan bireylerin gösterdiği fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerdir.
- İnsan, sevdiği birinin kaybına ilişkin olarak kaçınılmaz ve evrensel tepkiler verir.



- Bu tepkilerin sosyal boyutu matem (mourning), bireysel boyutu ise yas (grief) olarak gündeme gelir. Bu süreç, profesyonel bir desteğe ihtiyaç gösteren bir krizdir.
- Yas; depresyona benzer bir tablo olmakla beraber, bir depresyon değildir.
- Yasta, depresyondaki gibi benlik değerinde bir değişme yaşanmaz. Üzüntü, elem hali söz konusu olmakla birlikte kişi normal yaşam süreci içinde fonksiyoneldir. Yeni duruma uyum sağlamak için sağlıklı bir aktivite sergiler.

Yas sürecinin görüldüğü durumlar nelerdir?



- İlişkinin bitmesi/Boşanma
- Sağlığın kaybedilmesi
- İş Kaybı
- Maddi durumda kötülük
- Çocuk düşürme
- Sevdiğimiz hayvanımızın ölmesi
- Çok umut ettiğimiz ve beklediğimiz bir şeyin gerçekleşmemesi
- Sevdiğimiz birinin çok ciddi bir hastalık geçirmesi
- Arkadaşlığı/dostluğu kaybetme
- Taşınmak
- Emeklilik

Yas süreci hakkındaki yanlış kanılar nelerdir?

Eğer düşünmezsem acım daha çabuk geçer.

Acıyı yas ile bastırmak, görmemezliğe gelmek uzun süreçte daha da kötüleştirebilir.

Gerçek bir iyileşme için acı ile yüzleşmek, kaçmamak, uğraşmak en sağlıklı yöntemdir.

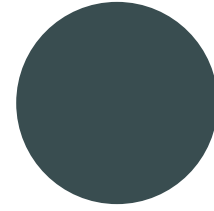
Yanlış Kanılar
Yanlış Kanı : Yas
bir sene de
biter.

- Bu süreç ile ilgili doğru yanlış bir zaman sınırlaması yoktur. Ne kadar süreceği kişiden kişiye değişir. Ancak ilk bayram, ilk yeni yıl, ilk doğum günü, yıl dönümleri daha ileri ki yıllardakinden yoğun bir duygulanım durumu içinde geçebilir.

Yanlış Kanılar
Yanlış Kanı : Kayıp
karşısında güçlü
olmak önemlidir.

- Üzgün, korkmuş ve yalnız hissetmek kayba karşı en doğal davranıştır. Ağlamak bir zayıflık değildir. Aileyi veya yakınları korumak için üzgün olmayan güçlü bir profil çizmek kişiyi daha da zor bir sürece sürükler. Gerçek duyguları göstermek ve paylaşmak çevredeki yakınlarla yardım olduğu kadar kişinin kendisine de yardımdır.

- Yas tepkilerinde görülen kişiler arası farklılıklar ve yas sürecine etki eden faktörlerin çeşitliliği nedeniyle yas, kavramsal olarak; normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas olarak üç farklı şekilde tanımlanmaktadır.
-





- Bir kayıp sonrası bireylerde gözlenen ve kaybın doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal tepkilerin varlığını tanımlamaktadır. (AKUT DÖNEM)
- **Karmaşık yas:** kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen kayıp yaşayan bireyin kişisel, sosyal ve mesleki yaşam alanlarındaki işlevselliğinin giderek bozulması sonucu oluşan bir sorun olarak nitelendirilebilir.
- Kronik yas, gecikmiş yas, abartılmış yas, maskelenmiş yas ya da patolojik yas gibi çeşitli biçimlerde tanımlanabilir. Bireyin yas tepkileri uzun süredir devam etmekte ve kayıp sonrası oluşan acı derinleşerek artmaktadır.

- **Travmatik yas:** Beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay (travma) sonucu meydana gelen ölümlerin ardından bireyde oluşan tepkiler ve bu tepkilere bağlı olarak bireyin yaşam alanlarındaki işlevselliğın önemli derecede olumsuz etkilenmesidir.
- Travma ve kaybın etkisiyle bireyin psikolojik yükü artmakta ve bireyin değerlerini, beklentilerini, dünyayı algılama biçimini ve baş etme mekanizmalarını ciddi bir şekilde örselemesi yasin çözümlenme sürecini uzatmaktadır.
- Ayrıca, travmatik yas yaşayan bireylerde, yaşadıkları travmaya bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelişebilmektedir.



Yas Dönemindeki Tepkiler

Sıklıkla verilen tepkiler arasında;

- Şok : " Bu gerçek olamaz
- İnkâr : " Haber yanlış olmalı
- Kızgınlık/öfke : " Niçin o, bir başkası değil
- Korku : "Ya diğer çocuklarıma bir şey olursa
- Pazarlık etme: "Bir mucize olsa"
- Kabullenme-Yüzleşme şeklinde gündelik hayata geri dönüş söz konusu olabilir.

3 ve 6 aylık süreç tüm sürecin toplam süresidir.

Kaybedilen kişinin kimliği

- Yas tutan birey ile kaybedilen kişi arasındaki akrabalık düzeyi (eş, ana-baba, çocuk, sevgili, kuzen, arkadaş vb.) ve aralarındaki ilişkinin niteliği.
- Ölüm biçimi; normal ölüm, kaza, özkıyım ve cinayet sonucu ölüm olmak üzere 4 temel kategoriye ayrılmaktadır.
- Aslında, ölümü önceden bilmek bireyin kaybı sonrasında çekeceği acıyı azaltmasa bile, bireyin yas sürecine hazırlanmasına, sosyal destek ağının oluşturulmasına, ölen kişi ile o güne dek konuşamadıklarını dillendirmesine olanak tanımaktadır.



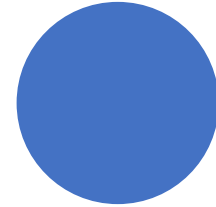
Kaybedilen kişi ile ilişkinin doğası

- Kaybedilen kişi ile çatışmalı bir ilişkisi olan birey, geğmişte ölen bireyle ilişkisinde varolan bitmemiş işlerin [unfinished business] de etkisiyle suçluluk duyguları yaşayabilir ve buna bağlı olarak yas süreci uzayabilir. Bağımlı ilişkilerinin olduğu biriye yas tutan birey kendini yalnız, çaresiz hissedebilir.

Ölüm Biçimi

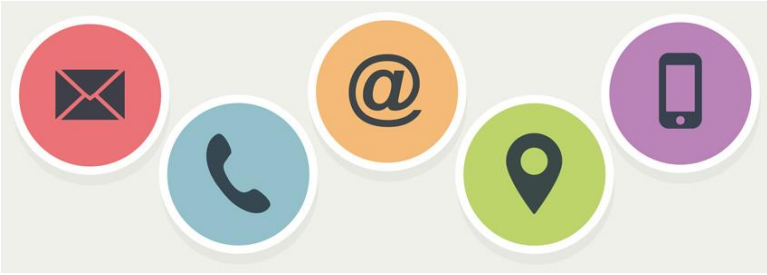
- Normal ölüm, kaza, özkıyım ve cinayet sonucu ölüm olmak üzere 4 temel kategoriye ayrılmaktadır. Aslında, ölümü önceden bilmek bireyin kaybı sonrasında çekeceği acıyı azaltmasa bile, bireyin yas sürecine hazırlanmasına, sosyal destek ağının oluşturulmasına, ölen kişi ile o güne dek konuşamadıklarını dillendirmesine olanak tanımaktadır.

- Yaşa uygun açıklamalar yapılmalı, somut açıklamalar yapmak, ölüm; bir seyahat ya da uyku olarak açıklamamalı, Soru sormasına ve konuşmasına izin verilmeli, kısa ve öz konuşmalar tercih edilmeli, fotoğraf veya anılara ilişkin hatıralara bakılmalı, ölen kişiyi hatırlatan şeyler ortada bırakılmalı, taşkınlık olmayacak biçimdeyse cenaze törenlerine ve mezar ziyaretlerine katılmaları sağlanmalı, kendi duygularımızı da saklamamalıyız.



Yas süreci yolunda gitmiyorsa....

Terapi, yas sürecinin bahsettiğimiz evrelerini tanımak hastalara ve aile üyelerine kayıpla baş etme konusunda yardım için atılacak ilk adımdır. Hangi süreçten geçtiklerini anlayarak yas yaşantısı içinde olan kimseleri, daha iyi destekleyebilir ve özel ihtiyaçlarını belirleyebilir.



**Katılımlarınız için
teşekkür ederim.**

İletişim

E-mail : saim.ozgul@istinye.edu.tr

Yeni
içeriklerle
Görüşmek
Üzere



İlginize
Teşekkürler

