

HATRILAMANIZ GEREKEN ŐEY YALNIZ DEĞİLSİNİZ

Yas süreciniz ile baş etmekte zorlanıyorsanız , nasıl baş edeceğinizi bilmiyorsanız uzmanlarımızdan yardım isteye bilirsiniz



İLETİŐİM

0356 252 16 32;

pdrmer@gop.edu.tr



@togupdrmer

KAYIP VE YAS

Tıpkı bir fidanın , ağacaca dönüşmesi, meyve vermesi ve sonra kuruması gibi insanlar da doğar , büyür, yaşar ve ölür. Her insan bir gün öleceğini ya da sevdiği insanların kaybına şahit olacağını bilir. Ancak bu durumla karşı karşıya kaldığında duygu ve düşünceleriyle nasıl baş edeceğini bilemez. Bu aşamada bireylerin kayıp sürecini nasıl geçireceği ve denge durumuna nasıl döneceği önem kazanır.



Yas sürecinde duygusal, fiziksel, düşünsel ve davranışsal tepkileriniz de bazı farklılıklar açığa çıkabilir. Örneğin bu süreçte üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, gibi duygular hissedebilirsiniz. Kalbiniz de sıkışma , nefesiniz de darlık, halsizlik, ağız kuruluğu gibi bedensel farklılıklar yaşaya bilir, düşünceleriniz de dağınıklık, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, sizi rahatsız eden düşünce veya rüyalar ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Ayrıca yas sürecinde uyku ve beslenme sorunları, sosyal çevreden geri çekilme, ölüm gerçeğini reddetme, kaybedilen kişiyi hatırlatan durum ve kişilerden kaçınma gözlemlene bilir .



Yas Sürecini Daha Sağlıklı Atlatabilmek İçin Öneriler

1.Kaybınızı tek başınıza yaşamayın, güvendiğiniz birilerine yaşadıklarınızı anlatmak size yardımcı olacaktır.

2.Yas tepkilerinizle baş edebilmek ve yas sürecini daha kısa bir zamanda tamamlayabilmek için öncelikle fiziksel ihtiyaçlarınıza (uyku, yemek, sağlık) özen göstermeniz gereklidir

3.Daha önce kayıp yaşamış kişilerle konuşmak sizi vereceğiniz olası yas tepkilerine ve sürecine hazırlar. Ancak unutmayın, herkes aynı tepkiler vermez ve yas süreci yaşamaz.

4.Yaşadığınız yas tepkileri ne olursa olsun bunların normal tepkiler olduklarını unutmayın. Bu tepkileri sözel (konuşarak) ya da davranışsal (ağlamak, mezar ziyaretleri) ifade etmeye çalışmak sizi rahatlatacak ve kontrolde olduğunuz duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır. Yazarak ya da resim yaparak duygularınızı ifade etmek de iyi gelebilir

5.Normal olan yaşamla bağınızı korumak için yavaş yavaş ve yapabildiğiniz kadar okul, iş ve sosyal aktivitelerinize geri dönmeye çalışın.

6.Aileden birini kaybettiğinizde her bir aile üyesi farklı yas tepkileri verebilir. Daha fazla üzmetten kaçınmak ve onları korumak, ya da zayıf görünmemek için duygularınızı diğer aile üyeleriyle paylaşmak zor olabilir. Aslında ailece kaybettiğiniz kişi hakkında konuşmak, bu kişiyle ilgili hatıraları paylaşmak ailece birbirinizi daha iyi anlamanıza, yas sürecini başlatıp tamamlamanıza yardımcı olacaktır

7.Acınızla başa çıkamıyorsanız ve gündelik yaşamınızı sürdürmekte zorlanıyorsanız mutlaka profesyonel psikiyatrik-psikolojik yardım almanız siz ya da aileniz için en iyi adım olacaktır

