

Kayıp ve Yas Süreci

İnsanların çoğunun konuşmaktan kaçındığı hüzünlü ve ağır bir konudur kayıp ve yas. Çoğumuz ölümden korkar, onu düşünmekten kaçınır, kendimizin ve sevdiklerimizin sonsuza kadar yaşayacağını varsayarız. Ancak er ya da geç ölüm yaşamımıza girer ve sevdiklerimizi yitiririz. Bu yüzden ölümler ve sonrasında yaşanan kederle nasıl başa çıkabileceğimizi öğrenmek önemlidir.

Neden Ölüm Korkusu?

Ölümden korkmanın birkaç nedeni olabilir:

- Yaşam etkinliklerinin değişmesi.
- Ölümün aile üyeleri ve arkadaşlar üzerindeki yıpratıcı etkisi.
- Kötü bir ölümden duyulan korku.
- Ölümünden sonra yok olma korkusu.
- Ölümünden sonraki bilinmezliğin korkusu.



Kaybetmenin Etkisi: Yas Süreci

Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde keder içinde yaşanan sürece yas denir. Kaybı kabul etmemiz, kendimizi toparlamamız zaman alır ve hiç bitmeyecekmiş gibi görünen acı dolu bir dönem geçiririz. Bir insanı kaybetmenin ve kaybının acısını çekmenin yaşamın doğal bir parçası olduğunu anlamaya çalışmak yas süreci biraz kolaylaştırabilir.

Kaybınızı kabul etmeyi öğrenin, yitirdiğiniz kimse geri gelemez. Trajik olaylarla baş etmeyi sağlayan içinizdeki güce inanın. Bu yaşantının ileride karşılaştığınız diğer zor olaylarla başa çıkmanıza yardımcı olacak nitelikte bir gelişim süreci olmasına çalışın.

ŞEYH MEHMET BESİME ÖZTÜRK AİHL

Kayıp ve yas



REHBERLİK SERVİSİ

A. Nur ÖZKAN DAĞ

Yas süreci çoğu zaman aşağıda sıralanan aşamalardan geçerek gelişir:

İnkâr ve şok. Başlangıçta, sevdiğimiz birinin ölümünü kabul etmek zordur, ölümün gerçekliğini inkâr edebiliriz. Yakınınızın ölümüyle ve genel olarak ölümle ilgili duygularınızı yakınlarınızla paylaştıkça, kabullenmek kolaylaşır.

Pazarlık. Çoğu kimse ilahi bir pazarlık yapmaya çalışır. Bu pazarlıkta, genellikle yaşamın eğlenceli ve zevkli bir bölümü, kaybedilen insanın geri gelmesi için sunulur. Burada halen ölümün geri dönülmezliğinin bir çeşit inkarı vardır. Yapılan hiçbir hesabın yaşanarı değiştirmeyeceği kaybın gerçekliği kendisini gösterdikçe fark edilir.

Kızgınlık. Sizi geride bırakıp gittiği, yaşamdayken yaptığı ya da yapmadığı şeyler için ölene kızgınlık duyabilir, bu kızgınlığınızı başkalarına yöneltebilirsiniz. Ölen birine kızgınlık duymak sizi dehşete düşürebilir, oysa onları kabul ederek ve paylaşarak zaman içinde daha az kızgın olursunuz.

Suçluluk. Bir yakınınızı kaybettiğinizde, onunla yaptığınız ya da yapmadığınız şeylerden ötürü pişmanlık ve suçluluk hissedebilirsiniz. Yaşananları değiştiremezsiniz, hata yapmış olsanız da insani yanınızı kabul edin, kendinizi affedin.

Adalet arama. Bu aşamada en çok sorulan soru şudur: "Neden ben?" Ölümün adaletsizliğine karşı çıkar ve yaşadığınız kaybın bir şeyin bedeli olup olmadığını anlamaya çalışır, bulamayınca isyan edebilirsiniz. Ölümü hak edilecek bir ceza değil, yaşamın akışının bir parçası olarak görmeye çalışın.

Depresyon. Başlangıçta büyük bir kayıp ya da boşluk hissi yaşayabilirsiniz. Ruh halinde düzensizlikler, yalnızlık duygusu ve sosyal çevreden uzaklaşma bunu izleyebilir. Yas tutan biri olarak eski halinize dönmek ve sosyal çevrenizde olup bitenlerle eskisi gibi ilgilenmek zaman alabilir. Unutmayın ki bu aşamada cesaret verme ya da güven tazeleme gibi teselliler değil, acıya saygı ve sosyal destek yardımcı olur.

Yalnızlık. Kaybınız nedeniyle sosyal yaşamınızda oluşan değişiklikler, kendinizi yalnız ve korku içinde hissetmenize neden olabilir. İnsanlarla görüşür, yeni arkadaşlar edinirseniz, bu duygularınız zamanla azalır.

Kabullenme. Kaybı kabullenme, ondan mutluluk duymak demek değildir. Kaybedileni unutmak ya da önemsememek de değildir. Tam tersine, durumun gerçek olduğunu teslim ederek, onunla başa çıkmaya çalışırsınız.

Umut. Zamanla hatırlamanın daha az acı verdiği bir noktaya gelecek, geleceğe ve daha güzel günlere umutla bakmaya başlayacaksınız. Değiştiremeyeceğimiz gerçeklerle başa çıkmada kendinize zaman tanıyın.

Kayıpla Birlikte Yaşamayı Kolaylaştırabilen Yollar

"Bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmem için güç, değiştiremeyeceklerimiz kabul edebilmem için dinginlik, bu ikisini birbirinden ayırt edebilmem için bilgelik ver."

Aşağıda sıralananlar dinginlik kazanmada size yardımcı olabilir:

- Yalnızlık, kızgınlık ve üzüntü gibi duyguları açıkça ve dürüstçe arkadaşlarınızla, ailenizle ve yakınlarınızla tartışın.
- Büyüklerinizden, öğretmeninizden, rehber öğretmeninizden yardım almak konusunda çekinmeyin.
- Umudunuzu koruyun.
- dinsel olarak bilgilenmek, merak ettiğiniz konular hakkında bilgi almak için öğretmenleriniz ya da din insanları ile konuşun.
- Kaybınızla ilgili yaşantılarınızı paylaşabileceğiniz bir destek grubuna katılın ya da yardım alın.
- Kendinize iyi bakın. Bedeninize özen gösterin. Dengeli beslenin. İyi dinlenin.
- Kendinize sabırlı davranın. İyileşmek zaman alır. Bazı günler kötü, bazıları ise iyi olacaktır.