

## PANDEMİ VE KAYIPLAR

Salgın sonrası dünya portresine baktığımızda kayıplar, baskı altında kalan ilişkiler, mali sıkıntılar, fiziksel temastan kaçınma, anksiyete gibi psikolojik sorunlar gözlemlemekteyiz. Kayıplar, her gün takip ettiğimiz ölüm oranları ile birlikte bildiğimiz ancak gündelik hayatımızın içerisinde bu denli yüzleşmediğimiz bir gerçek olarak varlığını hissettirmeye başladı.

Kayıp sonrası oluşan yası sağlıklı atlatmamızı sağlayan cenaze ritüelleri (defin işlemleri), sevdiklerimizle vedalaşma, yaşanan kaybın ardından destekleyici sosyal ilişkilerin yaşanması (cenaze evinde bir araya gelmek) bulaş riski sebebiyle bu süreçte yaşanmamaktadır. **Bu sebeple pandemi döneminde yaşadığımız yas ile etkili başa çıkma süreçlerimiz sekteye uğramış olabilir. Bu durum yas sürecinin sağlıksız geçirilmesine neden olabilir.**



## Sağlıksız bir yas sürecinde olduğumuzu nasıl anlayabiliriz?

Sağlıksız yas sürecinde olan bireyler ertelenmiş, kaçınılan ya da kronik yas durumunu yaşıyor olabilir;



**Ertelenmiş Yas:** Yasınızı yaşamak için kendinize izin vermiyorsanız, ağlamanızı sıklıkla durduruyor ve henüz acınız tazeyken hayatınızın normal seyri devam ediyor gibi davranmaya çalışıyorsanız yasınızı erteliyor olmanız muhtemel gözükmektedir. Ertelenmiş yas uzun vadede kendini göstererek acının daha ağır şekilde yaşanmasına sebep olabilir.



**Kaçınılan Yas:** Acınızı, üzüntünüzü ifade edemiyorsanız, duygularınız ifade biçimi olarak psikiyatrik bozukluklar ve fiziksel hastalıklar olarak kendini göstermeye başladıysa yasınızı yaşamaktan kaçıyor olabilirsiniz.



**Kronik/Uzamış Yas:** Yas belirtileriniz altı aydan uzun sürüyor ve azalmıyorsa, altı aydan sonra dahi sürekli kaybınızı düşünerek yoğun duygu belirtileri gösteriyorsanız kronikleşen bir yastan bahsedebiliriz.

## Sağlıklı bir yas sürecinde yaşanması muhtemel durumlar nelerdir?



Yas sürecinde kendinizde bazı belirtileri gözlemlemeniz olasıdır.

## Yasın belirtileri nelerdir?

Duygusal Belirtiler <b>1</b>	Bedensel Belirtiler <b>2</b>	Bilişsel Belirtiler <b>3</b>	Davranışsal Belirtiler <b>4</b>
Öfke, suçluluk, şaşkınlık, çaresizlik ve özlem duyma	Karında bir boşluk hissi, kaslarda güçsüzlük, boğazda tıkanıklık hissi, nefes darlığı ve uykusuzluk	Ölen kişinin hala yaşadığı hissi, inkar ve zihnin kaybedilen kişi ile meşgul olması	Ağlama, sosyal olarak içe çekilme durumu, kaybedilen kişi ile ilgili anıları hatırlatacak yerlere gitme veya bu yerlerden özellikle kaçma

## Kübler Ross'a göre yas süreci, 5 farklı evreden oluşmaktadır. Bunlar; inkar ve izolasyon, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmedir.

### **İnkar ve İzolasyon Evresi:**

Birey ölümün gelmekte olduğunu kabullenmekte zorlanır, bir yanlış anlaşılma olduğuna inanmak ister. İnkar evresi uzun süren bireyler sohbet esnasında kaybedilen birey dışında konu başlıkları bulmakta ve yas tutan bir bireyin davranışlarını sergilememektedirler.



### **Öfke Evresi:**

Birey artık bir yakınına kaybettiği gerçeğiyle yüzleşir. İnkar, bu evrede yerini yavaş yavaş öfke ve küskünlüğe bırakmaktadır. Bireyler bu kaybın sorumlularını aramaya koyulmaya başlar, kayıp yaşamayan bireylere karşı kıskançlık duyabilirler, neden kendi başına geldiğini sorgulayabilirler ve bu da öfke hissetmelerine sebep olabilir.



### **Pazarlık Evresi:**

Bireyler mucizevi bir gelişme beklentisine girer. Bu süreç öfke göstererek elde edilemeyen bir isteğe yönelik ikinci bir talep gibi düşünülebilir.



### **Depresyon Evresi:**

Duygusuzluk, metanet ya da öfke gibi duyguların yerini depresif duygu durumuna bırakmaya başladığı evredir. Bireyler inkar etmenin, öfke göstermenin, pazarlık yapmanın durumu değiştirmeyeceğini görmeye başlarlar. Bu evrede sosyal destek oldukça önemli bir yer tutmaktadır.



### **Kabullenme Evresi:**

Bu evrede artık ölüm gerçeğiyle yüzleşme sağlanmış ve bu gerçek kabul edilmiştir. Bireyin bu süreçten sonrasında hayatına kaybedilen birey olmadan devam edebilmek için yeni düzenlemeler getirmesi beklenmektedir. Bu evrede sağlıklı olan, kayıp yaşayan bireyin durumu kabullenmesi ve yeni rollerine uyum sağlamaya başlamasıdır.



## YAS SÜRECİNE DAİR ÖNERİLER

**1**

**Yasınızı tutmanıza izin verin.**

**2**

**Kayıptan doğan üzüntü, acı, sıkıntı, öfke, çaresizlik gibi duygularınızı dile getirin.**

**3**

**Yas sürecinizde yaşamınızla ilgili önemli değişiklikler yapmamaya ve ani kararlar almamaya dikkat edin.**

**4**

**Var olan rutininizi devam ettirmeye çalışın.**

**5**

**Yasınızı anlamlandırmak ve ayrılma çatışmanızı çözmek için kendinize farkındalık alanı oluşturun.**

**6**

**Kayıpla ilgili ritüellerinizi (mezara gitme, albümlere bakma vb.) gerçekleştirmeye çalışın.**

**7**

**Sosyal destek verebilecek kişilerle iletişiminizi güçlendirin.**

**8**

**Kayıpla ilgili kaçınma davranışlarınızı fark edin ve bunlarla ilgili konuşarak yüzleşmeye çalışın.**

**9**

**Yas sürecinin belirtilerini altı aydan fazla süredir şiddetli bir şekilde yaşıyorsanız, belirtiler azalmadan devam ediyorsa, günlük hayattaki ilişkilerinizi ve işlevselliğinizi etkilediğini düşünüyorsanız profesyonel destek almaktan çekinmeyin.**