



## KAYIP VE YAS SÜRECİ

*Sağlıkta  
İki Asırlık Tecrübe*



## KAYIP VE YAS SÜRECİ

*İnsanlar yaşamlarının hangi döneminde olursa olsun kayıplar herkesi farklı şekilde etkileyebilir. Ölüm hepimizi derinden etkileyen en büyük acıdır. Kayıp ve ayrılıklarda bir yas süreci yaşanır. Kızgınlık, öfke gibi olumsuz duygularla baş ederken yalnız kalmamak, bu durumu paylaşacak bir çevreye sahip olmak çok önemlidir. Kayıp ve yas sürecini yaşayan bireyler ailelerinden, arkadaşlarından destek alabilirler. Bu dönemde sabırlı davranmak ve kendine zaman tanımak faydalıdır. Bazı bireyler ise yas süreci ile başa çıkmada zorlandıklarında profesyonel yardıma başvururlar. Çünkü bu süreci en az hasarla atlatmak çok önemlidir.*

Bu süreç; inkar, pazarlık, kızgınlık, suçluluk, depresyon ve kabullenme aşamalarından oluşur.

● **İnkâr;** Sevdiğimiz bir kişinin ölümünü kabullenmek zordur. Alışkanlıklarımız ve paylaştıklarımız buna engel olur fakat kaybınızı yakınlarınızla konuşmanız kabullenmenize yardımcı olur.

● **Pazarlık;** Bu süreçte kişi daha çok kabullenmeye ve bir çıkar yol bulmaya başlamıştır. Kişi 'Madem o artık yok bunu çözenin bir yolu olmalı' gibi söylemlerde bulunur. Bu aşamada yardım alması gereklidir.

● **Kızgınlık;** Kaybedilen kişi ile yaşadığı olumlu ve olumsuz davranışları eleştirmeye başlar ona karşı öfke duyar. Bu kızgınlığını çevresindekilere yansıtabilir. Fakat gün geçtikçe daha az kızgınlık duyar. Bu dönemde çevresinin desteği önemlidir.

● **Suçluluk;** Sevdiğiniz kişiyi kaybettiğinizde ona karşı kendinizi suçlu hisseder ya da yapamadıklarınız için pişmanlık duyabilirsiniz. Geçmişte yaşanan olumsuzlukları o anki duruma göre değerlendirip, içinde bulunduğunuz anda kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilirsiniz.

● **Depresyon;** Kayıp ve yas süreci, kişide duygu durum değişikliğine ve ruh halinde düzensizliğe neden olabilir. Bu durumda sosyal çevreyle iletişim kurmak zaman alabilir. Yas süreci geri döndürülemeyecek bir kayıp karşısında verilebilecek en doğal tepkidir. Bu aşamada teselli etmek, cesaret vermek, güven aşlamak değil, kişinin yaşadığı durumu anlamak, saygı göstermek ve sosyal yaşamına destek olmak iyi gelecektir.

● **Kabullenme;** Sevdiği kişinin ölümünü önemsememesini veya unutmuş olmasını değil, bu durumla başa çıkma yollarını aradığını ve gerçeği anladığını gösterir.

### **Kayıbı Kabullenmenizi Sağlayacak Yollar;**

- Öncelikle sağlığınıza dikkat etmeli, düzenli beslenmeli ve kendinize iyi bakmalısınız.
- Umudunuzu hiçbir zaman kaybetmemelisiniz.
- Uzman kişilerden manevi destek alabilirsiniz.
- Sabırlı olmak çok önemlidir. Kendinize zaman tanımalısınız.
- Yaşadığınız duygu durumunuzu (kızgınlık, öfke, suçluluk vb.) aileniz ve arkadaşlarınız ile paylaşmalısınız.
- Bu süreçte destek olabilecek grup terapilerine de katılabilirsiniz.

***“Bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmem için güç, değiştiremeyeceklerimi kabul edebilmem için dinginlik, bu ikisini birbirinden ayırt edebilmem için bilgelik ver.”***

**Anonim**

# SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



**Moralim Çok Bozuk!**

**Nasıl Ders Çalışmalıyım?**

**Sınav Kaygım Var!**

**Başarılı Olmak İstiyorum!**

**Yoğun Stres Yaşıyorum!**

**Nasıl Kendimi Tanırım?**

**Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!**

**Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!**

**Duygusal İlişki Kuramıyorum!**

**Traumatik Olaylara Maruz Kaldım!**

**Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!**

**Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!**

**Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!**

**Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!**

### **İletişim: PDR Ofisi**

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.  
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.  
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

#### **Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi**

**Telefon: (212) 523 22 88 - 3055**

#### **Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi**

**Telefon: (212) 523 22 88 - 4559**

#### **Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi**

**Telefon: (212) 523 22 88 - 4886**

**E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr**



BezmialemSKS

