



# KAYIP VE YAS



## Yas nedir?

Bireylerin sevdiği veya yakından tanıdığı kişinin ölümü sonrası verdiği acı ve üzüntü duygusu içeren doğal bir tepkidir. Yas süreci kayıp tehdidi veya kaybın yaşanmasını içerir. Bu süreç kayıp tehdidiyle karşı karşıya kalan veya kaybı yaşayan bireylerde fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkileri beraberinde getirir. Bu tepkiler ve etki süresi kişisel farklılıklar içerebilir.

Kavramsal olarak yas üç farklı şekilde tanımlanabilir;

- **Normal yas:** Kayıp sonrası bireylerde gözlenen doğal sürecin getirdiği belirtileri içeren yas türüdür.
- **Karmaşık Yas:** Yaşanan kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen bireylerin işlevselliğinin normale dönmemesi ve giderek daha da bozulması sonucu görülen yas türüdür.
- **Travmatik Yas:** Aniden, zamansız ve şiddet, felaket veya yoğun korku içeren olaylar sonucu meydana gelen kayıpların ardından gözlenen yas türüdür.

## Yas tepkileri

Yas kendi içerisinde kayba verilen bir tepkidir. Ve bu yas sürecinin de beraberinde getirdiği bazı fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkileri gözlemlenir. Bu tepkilerin her biri bir bireyde gözlemlenmez.

Bireylerin yapısal, ailesel veya sosyal özelliklerine göre farklılık gösterir. Görülmesi muhtemel tepkilerden bazıları şu şekildedir.

- **Fiziksel tepkiler:** Nefes alamama veya hızlı nefes alıp-verme, güç kaybı, çabuk yorulma, baş, sırt ve boyun ağrısı vb.
- **Duygusal tepkiler:** üzüntü, öfke, kırgınlık, özlem vb.
- **Davranışsal tepkiler:** İştahta azalma, uyuyamama veya aşırı uyuma davranışı, sosyal izolasyon vb.



## Yasın Evreleri

Yas dönemi kişiden kişiye göre farklılık göstermekle birlikte belli bir zaman diliminde görülen bir süreçtir. Bu sürecin beklenenden daha fazla veya az sürmesi bize normal olmayan bir durumun varlığını gösterir. Yas süreci genellikle 6 ay ile 1 yıl arasında sürmektedir ve yasin 5 farklı evresi bulunmaktadır:



1. İnkâr ve Şok Evresi: Kaybın ardından gelen ilk dönemdir ve şok, inkâr, panik ve kafa karışıklığı gibi duygular görülebilir.

2. Öfke Evresi: İnkârın ardından kayba ilişkin öfke duygularının görüldüğü evredir. Kişi; kendisini, çevresindekileri, hatta kaybettiği insanı bile suçlamaya başlayabilir.

3. Pazarlık Evresi: Kişide suçluluk hissi başlar yaşananları telafi etme çabaları ortaya çıkar. Kaybı önlemek için neler yapabileceği üzerine sürekli düşünür.

4. Depresyon Evresi: Kişi yaşananlara ve çevresindekilere karşı ilgisini kaybetmeye başlamıştır ve kendini çevresindeki insanlardan soyutlayabilir.

5. Kabullenme Evresi: Kaybın etkilerinin ve içinde bulunduğu koşulların kabullenildiği, yeniden hayata karışmaya hazır hissettiği dönemdir. Kişi kaybını kabullenir.



## Sağlıklı Bir Yas Süreci İçin Öneriler:

- Bu yas sürecini tek başınıza atlarmaya çalışmayın. Sizi anladığını düşündüğünüz kişilerle konuşun ve duygularınızı paylaşın.
- Bu süreçte sosyal desteğin olumlu etkilerini göz ardı etmeyin. Ailenizin, arkadaşlarınızın veya çevrenizde bulunan size yardım etmek isteyen kişilerin yardımını kabul edin.
- Ağlamak, yas gibi acı veren durumlarda en doğal tepkilerden biridir. Ağlamamak için kendinizi zorlamayın.
- Yaşadıklarınıza ve hissettiklerinize karşı sabırlı olun ve yasin bir süreç olduğunu unutmayın. Unutmak ya da hatırlamamak için kendinizi yormayın. Zamanla bu sürece dair hissettiğiniz acının azaldığını göreceksiniz.
- Fiziksel ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.

### Etlik Yerleşkesi

Uzman Klinik Psikolog: Burcu KOÇAK  
Randevu için: 0312 906 13 91  
pdrbetlik@aybu.edu.tr

### Esenboğa Külliyesi

Psikolog: Esra DEPE  
Randevu için: 0312 906 11 97  
pdrbesenboga@aybu.edu.tr