

Kayıp ve Yas

Yas süreci sevilen birinin kaybedilmesine verilen doğal bir tepkidir ve bu dönemde bireylerin üzüntü, öfke, özlem gibi pek çok zor duyguyu, uyku ve yemek düzeninde değişimler gibi fizyolojik yakınmaları deneyimlemesi olasıdır. Ancak, hayatın doğal bir parçası olan kayıp ve yas, COVID-19 döneminde korku ve kaygılar çoğalmışken daha da zorlayıcı olabilir. Pandemi ve başka sebeplerle pek çok kişi beklenmedik kayıplar yaşayabilmekte veya sevdiklerini kaybetme riski ile yüzleşmek durumunda kalmaktadır. Salgın döneminde alınan önlemler, daha önceki zamanlara kıyasla kayıp ve yasa başa çıkabilmeyi zorlaştırabilmektedir.

Kayıp Sürecinde Yaşanan Olağan Deneyimler:

- **İnkâr:** İnsan sevdiği bir kişinin ölümünü inkâr edebilir, kaybın gerçek olduğuna inanmakta güçlük yaşayabilir. Kaybın gerçekliğini zamanla kabul etmekte cenaze töreni, dua, taziye ziyaretleri yardımcı olabilmektedir. Salgın döneminde de kaybettiğimiz kişinin mümkünse cenaze ve defninde bulunmak, taziyeleri telefon ile kabul etmek yardımcı olabilir.
- **Öfke:** Gerçekler kabul edilmeye başlandığında sevilen bir kişinin ölümü üzerine öfke duygularının ortaya çıkması olağandır. Kaybettiğimiz kişi bizi bırakıp gittiği için ona öfkelenebiliriz, elimizden gelen her şeyi yapamadık düşüncesiyle öfkeyi kendimize karşı da hissedebiliriz.
- **Pazarlık:** Kaybı kabullendiğimiz bir noktaya geldiğimizde kişinin son saatleri, günleri veya haftaları aklımıza gelebilir, ancak pandemi koşulları altında kaybettiğimiz kişiyi son bir kez görmek hastane koşullarından dolayı mümkün olmamış olabilir. Yapılabildiyse son telefon görüşmesi veya hastaneye yatırılmadan önce geçirdiğimiz zamanları gözden geçirebiliriz. Bu dönemde "keşke" söylemleri sık olabilir.
- **Depresyon/Kaygı:** Kaybın güçsüzlük ve çaresizlik duygularını uyandırması doğaldır, salgın döneminde hali hazırda var olabilecek bu duygular daha da yoğun yaşanabilir. Dünyayı zaten güvenli bir yer olarak görmenin zorlaştığı bugünlerde, kaybedilen kişinin geri döndürülemez olacak olması duygusu ile üzüntü ve acı hislerimiz yoğunlaşabilir. Yas tutanlar, zaten sosyal izolasyonu artmışken, içe kapanmak ve çevreden uzaklaşmak gibi davranışlarda bulunabilir.
- **Kabullenme ve Anlamlandırma:** Kaybın gerçekliğini özümsemişimizde, yas dönemi sona ermez. Yas devam eden bir süreçtir. Bu süreçte, kaybettiğimiz kişi ile ilişkimizin bizim için ne anlam ifade ettiğini ve kişinin ölümüyle beraber neleri yitirdiğimizi değerlendiririz. Bu süre 1-2 yıl sürebilmektedir.

Yas sürecini kolaylaştırabilecek öneriler:

- Salgın hastalık döneminde kayıp ve yas, sağlıkla ilgili artan endişeler, sosyal izolasyonun getirdiği yalnızlık, ekonomik kayıplar ve güven hissinin sarsılması gibi pek çok sebepten dolayı daha farklı yaşanabilir. Kişilerin kendilerine karşı şefkatli ve kabullenici olması, bu sürecin sabır gerektireceğinin hatırlanması yas deneyimini kolaylaştırabilir.

- Daha önceki koşullar altında gerçekleştirilebilen cenaze törenleri, defin ve taziye gibi aktivitelerin gerçekleştirilememiş olmasından doğabilecek suçluluk ve öfke duygularının hafiflemesi için kişiler mevcut koşullar altında ellerinden geleni yapabildiklerini kendilerine hatırlatmaya çalışabilir.
- Aile, akraba ve arkadaşlarımızla kaybın manevi boyutunun paylaşılması, kaybın anlamlandırılmasına ve güven hissini güçlenmesine destek olabilir.
- Akraba ve arkadaşlarla temasın azaldığı bu dönemde yas yaşanırken, görüntülü aramalar ve telefon konuşmaları yapmak, sosyal olarak destek almayı sağlayabilir ve kayıpla başa çıkmada yardımcı olabilir.
- Önceki düzenin ve aktivitelerin yokluğunda evde daha çok kalınan bu dönemde, kişiler kayıp ve yas duygusu ve düşünceleriyle daha fazla baş başa kalabileceğinden, duygular çok yoğunlaştığında bir hobiyle uğraşmak, egzersiz yapmak veya film izlemek gibi dikkat dağıtacak aktiviteler yapılmaya çalışılabilir.
- Fiziksel sağlığa dikkat etmenin özellikle önem taşıdığı bugünlerde uyku ve yeme düzenini korumak bireyin hem kendine bakıp kendini desteklemesi hem de bağışıklık sistemini güçlü tutması için büyük önem taşımaktadır.
- Evinizdeyken kaybettiğiniz kişiyi hatırlamanıza yardımcı olacak şeyler yapmak isteyebilirsiniz. Bazı insanlar anı kutuları yapmayı, fotoğraf çerçevelemeyi ya da kaybettikleri kişiye mektup yazmayı faydalı bulabilirler.
- Haberlerde ve sosyal medyada COVID-19 kayıplarıyla ilgili haberlerin yoğunluğu acılı duyguları tetikleyebileceği için yas döneminde haber takibinin azaltılması faydalı olabilmektedir.

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**

**Psikolojik Danışmanlık Merkezi
COVID-19 Odaklı Çalışmalar**