YAS

Büyük kayıplardan sonra kişilerde görülen psikolojik tepkilere **yas** denmektedir. Kayıp terimi ile ilk akla gelen sevilen kişinin ölümüdür; ancak evcil hayvan, iş, statü, sağlık, organ, servet kaybı da yaşam boyunca deneyimlenen olaylar arasında yer alır ve bu kayıplar da bir yas sürecini başlatabilir. Yaşlılık, emeklilik, kronik hastalığa yakalanmak, uzuvları kaybetmek gibi..

Öncelikle yas süreci bir hastalık değildir. Bireyin kayıp sonrası gösterdiği doğal psikolojik tepkidir. Bu sürecin ne kadar sürdüğü tartışmalı bir konu olmakla birlikte ortalama 6 ay- 1 yıl olarak kabul edilir. Kaybedilen kişi ile olan ilişkiye, kaybediliş şekline ve kaybeden kişinin özelliklerine göre değişmektedir. Evlat ve eş kaybı gibi durumlarda, kişinin ruhsal sorunları varsa, ani veya intiharla ölüm söz konusu ise, pandemi ile birlikte cenazeye katılamama gibi durumlarda yas komplike oluyor, süreç uzuyor. Komplike yas; yas sürecinin uzaması ve/ veya tabloya depresyon, anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıkların eşlik etmesi anlamına gelmektedir.

**Yasın belirtileri**

Herkesin yas süreci farklı olmakla birlikte 4 evreden oluşur.

**1.evre:** Şok ve inkar dönemidir. Birkaç saat-birkaç hafta arasında değişebilen bu evrede kişi ölümün gerçekliğini kavramakta zorlanır. Yaşadıkları karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçekdışılık duyguları yaşayabilir. Bu dönemde hatırlamada güçlükler, bedensel belirtiler görülebilir.

**2.evre:** Kişi kaybın acısını giderek daha fazla hisseder, yoğun üzüntü ve özlem duyguları yaşar, ölen kişiyi arar, ağlamalar olur. Öfke ve huzursuzluk ön plandadır. Zihin ölen kişiyle ve ölümle meşguldür. Bu evrede keşkeler vardır. Keşke daha erken dr a götürseydim, keşke gitmesine izin vermeseydim gibi. Yine covit e bağlı yakınlarını kaybedenlerde sıkça keşke daha çok maske tak diye uyarsaydım, aşı için daha çok ısrar etseydim gibi beyanları sıkça duyuyoruz. Ayrıca vefat eden kişiye öfke de söz konusu olabiliyor. Sigarayı bırakmadı, beni dinlemedi gibi. Bu evre günler-haftalar boyu devam edebilir.

**3.evre:** Kaybın geri dönmeyeceği gerçeğinin giderek fark edilmesiyle ümitsizlik ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar, buna bağlı olarak yorgunluk-bitkinlik, isteksizlik ve ilgi kaybı ön plandadır.

**4.evre:** yasın çözülme dönemidir. Aylar içinde ölümün kesinliğinin ve sonuçlarının kabullenilmesiyle kişinin özlem ve üzüntü duygularının yoğunluğu giderek azalır. Ölen kişinin anıları yitirilmemekle birlikte, kişi kayıptan önceki haline döner, yaşamını yeniden düzenler, geleceğe dair umutlar ve tasarılar yeniden kazanılır.

Eğer yas süreci sağlıklı bir şekilde yaşandı ve sağlıklı bir özdeşim kuruldu ise bu kişinin dayanıklılığını ve kişisel gelişim hızını artıran olay olmaktadır. Kişinin artık üzüntülü olaylarla baş etme kapasitesi artmaktadır.

**Yaslı kişiler için öneriler ve dikkat edilmesi gerekenler**

1.Beslenme, barınma, giyinme gibi temel gereksinimlerin karşılanması ve uyku düzeninin sağlanması.
2.Kendini güvende hissedeceği bir ortamın oluşturulması.
3.Kaybın gerçekliğini fark etmesi ve kabullenebilmesine yardımcı olmak için ölen kişi hakkında konuşmasını cesaretlendirmek.
4.Kayıptan doğan üzüntü, acı, sıkıntı, öfke, çaresizlik gibi duygularını dile getirmesine izin vermek.
5.Acıyı azaltmak için söylenen “Güçlü olmalısın”, “Hayat devam ediyor, “Yakında geçecek, bitecek”,“Çocukların için ayakta kalmalısın” gibi sözlerden kaçınmak, bunun yerine yaşanan duyguları içtenlikle anlamaya ve paylaşmaya çalışmak.
6.Yaslı kişiyle konuşurken kaybın gerçekliğini vurgulayan bir dil kullanmak (“Oğlunuz nasıl bir insandı” gibi di’li geçmiş zaman kullanmak).
7.Kültürü ve inancı doğrultusunda cenaze ve yasla ilgili törenleri yapabilmesine yardımcı olmak.
8.Yaşamıyla ilgili önemli değişikliklerin ve ani ve iyi düşünülmemiş kararların (örneğin taşınmak, işini veya şehir değiştirmek gibi) önüne geçmek

9.Yas sürecindeki olumlu etkileri dikkate alınarak çalışma yaşamına yönlendirmek, öğrencileri okula devam etmeleri için desteklemek, çalışmayanları, yaşlıları ve ev kadınlarını yeni ilgi ve uğraşı alanları bulmaları için teşvik etmek.
10.Yas sürecini ve tepkilerini tanımak, yasın zaman ve emek gerektiren bir süreç olduğunu bilmek.
11.Yasın kişiden kişiye değişebilen bir süreç olduğunu bilmek, bireysel farklılıklara (örneğin aynı ailenin üyelerinin farklı şekilde tepki verebileceği) fırsat vermek.
12.Alkol ve/veya uyuşturucu madde kullanımı, kayıpla ilgili yerlerden kaçınma gibi baş etme yöntemlerini ele almak ve kişiyle bunları konuşmak.
13.Yas sürecinin belirtilerin şiddetli olduğu, beklenenden uzun sürdüğü, kişinin günlük yaşamını, ilişkilerini etkilediği durumlarda psikiyatri uzmanına yönlendirmek.
14.Ölümün ardından ortaya çıkabilecek ruhsal bozukluklar (depresyon, kaygı bozukluğu, intihar düşünceleri ve girişimleri gibi) konusunda dikkatli olmak ve psikiyatri uzmanına yönlendirmek