

YAS NEDİR?

Sevilen bir yakınımızın ya da bir evcil hayvanımızın yaşamını yitirmesi sonucu girdiğimiz sürece yas denir. Sevdiğimiz birinden ayrılmak da yasa neden olabilir. Bu süreç yaşamın doğal bir parçası olsa da yasa ilişkin duygu ve düşüncelerimizi dile getirmek çoğumuz için pek de kolay değildir. Bu güçlüğün temelinde ölümü düşünmenin yarattığı korku yatabilir. Çoğumuz ölüm korkusuyla yüzleşmekten kaçınır, kendimiz ve sevdiklerimiz hiç ölmeyecekmiş gibi yaşamayı sürdürürüz; ta ki bir kayıpla karşılaşana kadar. Önünde sonunda kayıp gerçeğiyle yüzleşmemiz kaçınılmazdır. Bu nedenle kayıp ve sonrasında yaşanan yas süreci üzerine düşünmek önemlidir.

Neden Ölümünden Korkarız?

Ölüm korkusu kişiye göre değişebilen birçok nedenden kaynaklanır. Örneğin:

- Olağan yaşam akışımızın değişmesi,
- Ölümün üzerimizdeki yıpratıcı etkisi,
- Kötü bir şekilde ölmekten korkmak,
- Ölümünden sonraki yok olma fikri,
- Ölümünden sonraki bilinmezliğin yarattığı tedirginlik.

Yas Süreci

Ölümün ne şekilde gerçekleştiğine, kaybedilen kişiyle olan ilişkinin niteliğine

ve kaybı yaşayan kişiye göre değişebilen yas süreci, ne kadar süreceği kişiye ve duruma bağlı olan dört temel aşama izler:

1. Aşama: Kişi kaybı ilkin inkâr eder ve şoka girebilir. Ölüm gerçeğini kavramakta zorlanır; donuk ya da tepkisiz kalabilir, boşluk ve gerçek dışılık duyguları yaşar ve buna bağlı hafıza sorunları gösterebilir.

2. Aşama: Kayıp gerçeği daha fazla hissedilmeye başlanır. Bu yüzleşme özlem ve üzüntü duygularına yol açar. Ağlamaklı bir hal, korku, heyecan, huzursuzluk, odaklanma güçlüğü, yaşama karşı genel ilgisizlik ve isteksizlik gözlenebilir. Zihin ölen kişi ve ölüm gerçeğiyle meşguldür.

3. Aşama: Kaybın geri dönüşünün olmadığı fark edilmeye başlanır. Çaresizlik, umutsuzluk, fiziksel ve duygusal tükenmişlik duyulur.

4. Aşama: Kaybın gerçek olduğu kabul edilmeye başlanır. Kişi kayıp ve onun getirdiği sonuçlarla yüzleşip yaşamını sürdürebilecek hale gelmeye başlar. Duyguların yoğunluğu azalır. Kaybedilen kişinin geride bıraktığı hatıralar zihinde yer almaya başlar. Yaşamı sürdürmeye olan ilgi yeniden canlanır, bugüne ve geleceğe ilişkin plan ve umutlar geri

kazanılır ve yaşam yeniden düzenlenir.

Yas Sürecine Eşlik Edebilen Tepkiler

İnkâr: Başlangıçta sevilen birinin ölümünü kabullenmek zor geldiğinden, ölüm inkâr edilebilir. Bu inkâra ölen kişinin sesini duyma, hayalini görme ya da yaşadığını varsayarak hareket etme eşlik edebilir.

Pazarlık: Çoğu kimse ilahi bir pazarlığa girebilir. Bu pazarlıkta, genellikle yaşamın eğlenceli ve zevkli bir kısmı, kaybedilen insanın geri gelmesi karşılığı sunulur. Burada halen ölümün geri dönülmezliğinin bir çeşit reddi vardır. Ancak hiçbir hesabın yaşanana değiştirmeyeceği, kaybın gerçekliği kendisini gösterdikçe anlaşılır.

Kızgınlık: Ölen kişiye geride bırakıp gittiği, yaşarken yaptığı ya da yapmadığı şeyler için kızgınlık duyulabilir. Kızgınlığın nedenleri üzerine düşünmek, onları kabullenmek ve paylaşmak, zamanla kızgınlığı hafifletir.

Suçluluk/Pişmanlık: Kaybedilen kişiyle yaşanan ya da yaşanamayanlarla ilgili pişmanlık ve suçluluk gibi duygular hissedilebilir. Hatalı gördüğümüz davranış ve tutumların yaşandığı döneme özgü doğal tepkiler olduğunu fark etmek, bu

farkındalığımızı halen yaşamakta olan yakınlarımızla olan ilişkilerimizi yeniden düzenlenmekte kullanmak daha az suçluluk ve pişmanlık duymamızı sağlayabilir.

Adalet arama: “Neden ben?” kayıp sonrası en sık sorulan sorulardan biridir. Kaybın geçmiş eylemlerin bedeli olup olmadığının araştırılması kişiye haksızlığa uğramış hissettirebilir. Kaybı ceza değil hayatın olağan akışının bir sonucu olarak görmek bu duyguyu hafifletebilir.

Depresyon: Yas sürecine eşlik eden yoğun duygular kişiyi geçici bir çökkünlüğe itebilir. Bu içine çekilme dönemine kişinin yaşamayı sürdürebilmesi için güç toplayabileceği gerekli bir mola olarak bakmak mümkündür. Önemli olan kişinin depresyonla nasıl baş ettiğidir.

Yalnızlık: Sosyal yaşamdaki değişiklikler kişiye yalnızlık hissi verebilir. Kaybedilen kişi çok yakınsa, diğer yakınların varlığı bile bu hissi azaltmaya ve oluşan boşluğu doldurmaya yetmeyebilir. Yine de yakın ilişkilere tutunmak ve yeni ilişkiler kurmayı denemek yalnızlığı hafifletebilir.

Kabullenme: Kaybın kabulü kayıptan mutluluk duymak, kaybedileni unutmak

ya da önemsememek değildir. Tersine, kaybın gerçekliğini kabul edip onunla başa çıkmanın olası yollarını aramaktır.

Umut: Sevip kaybettiğimiz birini anımsadığımızda duyacağımız üzüntü geçmez, ancak o kişi anılarıyla yaşamımıza serpilerek yaşar ve acımız zamanla dayanılabilecek bir noktaya gelir; geleceğe ve güzel günlere umutla bakmaya başlanır.

Kayıpla Nasıl Başa Çıkılır?

Yaşamayı sürdürebilmek için yas sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmek gerekir. Yası yaşamaktan kaçınmak ya da erken aşamalarında takılıp kalmak süreci uzatıp daha da güçleştirebilir. Yas sürecinde iseniz:

- Kayıpla ilgili duygularınızı ve güncel sorunlarınızı sizi dinleyen ve anlamaya çalışan yakınlarınızla paylaşın. Birlikte düşünmek ve konuşmak üzerinizdeki yükü hafifletebilir.
- Bu süreçte beslenme ve uyku düzeninize özen göstermeye, önceki meşguliyetlerinize geri dönmeye ya da yenilerini edinmeye çalışmak; yani olabildiğince günlük rutininizi korumak destekleyici olabilir.
- Ruhsal çökkünlük haliniz uzun sürüyorsa, günlük yaşamınızı çok olumsuz etkiliyorsa ve kendi başınıza bu durumdan çıkamayacağınız kaygısı taşıyorsanız bir

uzmandan destek almanız, varsa destek gruplarına katılmanız yararlı olabilir.

((boğaziçi logosu))

KAYIP VE YAS

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM

**Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi**

Adres:

B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,

Tel.: P.K. 34342 Bebek, İstanbul
(0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91
E-Posta: burem@bogazici.edu.tr
Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>