

Sevdiklerinizi Kaybettiğinizde Yasla Başa Çıkmak

İnsanlar kayıpla farklı şekillerde baş eder. Değer verdiğiniz birini kaybettiyseniz bu durumla başa çıkmanıza yardımcı olan şeyler vardır.

Sevdiğiniz birini kaybettiyseniz...

Sevdiğimiz birini kaybetmek, şoktan üzüntüye, suçluluk duygusuna, öfkeye ve korkuya kadar birçok güçlü duygu uyandırır. Kayıp yaşamak, bunaltıcı, yorucu ve hatta fiziksel açıdan acı verici olabilir. Yas, iyi uyumanızı, yemek yemenizi veya konsantre olmanızı zorlaştırabilir. Ayrıca, yas, kimliğimiz ve inancımız gibi daha önce hiç sorgulamadığımız şeyleri sorgulamamıza neden olabilir.

Tüm bunlar, kayba karşı gösterilen normal tepkilerdir. Kayıp ne kadar büyükse yas daha yoğun yaşanır ve kaygı ve stresle başa çıkarken sevdiğiniz birinin kaybının yasını tutmak özellikle bunaltıcı olabilir.

Yas tutmak, oldukça bireysel bir deneyimdir ve iniş çıkışları olan bir süreçtir. İnsanlar genellikle yasin dalgalar halinde geldiğini ve lunaparklardaki hız treni deneyimi gibi olduğunu söyler ve bazı günler ve saatler diğerlerinden daha zor, daha karanlık veya korkutucudur. Yas deneyiminiz ne olursa olsun, kendinize karşı sabırlı olmanız önemlidir. Kayıp için yas tutmak, yaşamın kaçınılmaz bir parçası ve aceleye getirilemeyecek bir süreç olsa da süreç ilerledikçe bununla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacak yapabileceğiniz bazı şeyler var.

1. Diğer insanlarla bağlantı kurun

Acı, dikkatimizi içe, kendimize çevirir ve yas oldukça izole ve yalnız hissetmemize neden olur. Ancak, bu dönemde yapabileceğimiz en iyi şey, sevdiğimiz ve güvendiğimiz insanlarla bağlantı kurmaktır. Arkadaşlarınızla ve ailenizle fiziksel olarak bir araya gelemeden de telefon veya video ile bağlantı kurabilirsiniz. Fiziksel olarak toplanamadığınızda, sevdiğiniz kişi için herkesin kendi evinde belirli bir etkinlik gerçekleştirebileceği (özel bir kutsama, şiir veya dua yapılması gibi) ortak bir tarih ve saat belirleyebilirsiniz.

2. Anı oluşturacak veya sevdiğiniz kişiyi onurlandıracak şeyler yapın

Yas zaman alır, yaza zamanınızı ve dikkatinizi vermek yardımcı olabilir. Örneğin, evinizde (veya doğada) günde 10-15 dakika yasinizi tutabileceğiniz kutsal bir alan oluşturabilirsiniz. Kaybınızı onurlandırmak için bu alana fotoğraflar, mumlar ve diğer özel

Bunları deneyin

Günü geçirmeye odaklanın. Bir şeyler özellikle zor olduğunda günü geçirmeye odaklanın.

Kendinize karşı sabırlı olun. Yas, bitiş çizgisine giden bir yarış değildir.

Temel gereksinimlere dikkat edin. Yeteri kadar uyumaya, sağlıklı gıda tüketmeye ve yürüyüş yaparak veya diğer egzersizlerle vücudunuzu hareket ettirmeye öncelik verin. Bunları yaparsanız yoğun duygularla ve diğer zorluklarla daha iyi başa çıkabilirsiniz.

Size önem veren arkadaşlarla ve aile üyeleriyle zaman geçirin. Kendinizi izole etmeyin.

Sizin için anlamlı olan inanç geleneklerine katılın. Manevi etkinlikler, dini gelenekler ve diğer ritüeller büyük rahatlama sağlar.

Her gün yasinizi onurlandırmak için zaman ayırın: Kaybınızı düşünmek ve kabul etmek için evinizde veya doğada kutsal bir alan oluşturun.

Kendinizi somut veya yaratıcı bir şekilde ifade edin. Yasinizi hakkında yazı yazın, sevdiğiniz kişi için önemli olan bir amaca veya organizasyona dahil olun veya başka şekillerde onurlandırın.

Bölgenizdeki veya çevrimiçi destek grubuna katılın. Benzer kayıplar yaşayan diğer kişilerle deneyimlerinizi paylaşmak oldukça faydalı olabilir.

Bir terapistle veya yas danışmanı ile görüşün. Yoğun duygular yaşarken ve iyileşmenin önündeki engelleri aşmaya çalışırken size destek sağlayacaklar.

Yası araştırın ve yasla ilgili daha fazla bilgi edinin. Benzer deneyimler yaşamış kişilerin yazdığı anıları okumak oldukça faydalı olabilir.

Düşündüğünüz ve hissettiğiniz herhangi bir şey için kendinizi suçlamayın. Utanma veya yargılama duygusu olmadan ne hissediyorsanız onu hissetmeye kendinize izin verin (şükran dolu, neşeli olduğunuz ve güldüğünüz anılar dahil).

Yıl dönümleri ve diğer "tetikleyiciler" için plan yapın. Önemli yıl dönümlerini zamanla nasıl geçirmek istediğinizi planlayın.

nesnelere koyabilirsiniz ya da kendinizi ifade etmek başka yollar bulabilirsiniz. Bu alanı yaratmak, bir süre yasınızla kalarak sonra da bırakabilmenizi ve diğer görevlerinize ve sorumluluklarınıza geri dönmenizi sağlayabilir. Yapabileceğiniz diğer şeyler ise:

- ✓ Sevdiğiniz kişiyi hatırlamak için sanal anı defteri, blog veya web sayfası oluşturun. Kendi düşüncelerinizi ve fotoğraflarınızı ekleyin ve ailenizden ve arkadaşlarınızdan anılara ve hikayelere katkı sağlamalarını isteyin.
- ✓ Sanal anma töreni veya şükran töreni düzenleyin.
- ✓ Sizin ve sevdiğiniz kişi için önemli olan bir şey yapın (bir ağaç dikmek, sevdiğiniz bir yemek hazırlamak veya bir hayır kurumunu desteklemek).

3. Uyku, yemek yemek ve hareket etmek gibi temel ihtiyaçlara dikkat edin

Yoğun yas, tükenmişlik hissi yaratabilir. İyi uyumayı, yemek yemeği, dışarıya çıkıp yürüyüş yapmayı veya vücudumuzu diğer şekillerde hareket ettirecek enerjiyi bulmamızı zorlaştırabilir. Ancak, uyku, yemek yemek ve hareket etmek gibi temel ihtiyaçların gerçekleştirilmesi büyük önem taşır. Bu önemli alanlar, sağlıklı olmanın temel şartlarıdır. Bu alanlarda kendinize dikkat ederseniz güçlü duygularla ve diğer zorluklarla mücadele etmenizi sağlayacak daha fazla kaynağınız olur ve zamanla daha iyi baş etme gücüne sahip olabilirsiniz.

4. Sabırlı olun ve kendinize "normale geri dönmek" için baskı yapmayın

Yas için "normal" bir zaman çizelgesi olmadığını unutmamak önemlidir. Bazı kişiler haftalar veya aylar sonra daha iyi hissetmeye başlar. Diğerlerinde ise bu süre uzayabilir. Yasın bizlerin bütünüyle kontrol edemeyeceği kendi ritmi, yapısı ve zamanlaması vardır. Yıllar geçse bile yas ve kayıpla ilgili güçlü duygular, belirli zamanlarda ortaya çıkabilir. Bu, sizin için önemli olan kaybınızı yeniden anmak, iyileşme ve gelişim için bir olanaktır.

5. Diğerlerinden yardım ve destek isteyin

Yoğun yasin ilk aşamalarında, kötü bir rüyada sıkışıp kalmışlık hissi veya dini inançların sorgulanması gibi deneyimlediğiniz hemen her şey normaldir. Yasın dayanılmaz boyutta olduğunu hissediyorsanız veya üzüntü, suçluluk ve öfke gibi duyguların yoğunluğu zamanla azalmıyorsa yas danışmanlığı konusunda deneyim sahibi olan bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşün. Bu kişiler, siz yoğun duygularla mücadele ederken size destek sağlayarak iyileşmenin önündeki engellerin üstesinden gelmenizi sağlayacaktır. Aşağıda belirtilenleri yapabilirsiniz:

- ✓ Yas danışmanlığı, ruh sağlığı hizmetleri veya destek gruplarını bulun. Nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız çalışan desteğiyle iletişime geçebilir, çevrimiçi hizmetleri araştırabilir, yerel doktorunuz veya yerel danışma hattıyla iletişime geçebilirsiniz.
- ✓ Bağlı olduğunuz dini liderler ve topluluklar dahil olmak üzere inanç temelli organizasyonlardan destek isteyin.
- ✓ Diğer güvenilir topluluk liderlerinden ve arkadaşlarınızdan destek ve tavsiye isteyin.

Son olarak, olumlu değişiklikleri, yeni bakış açıları ve mutlu anları kutlamayı unutmayın. Yas dalgalarının sıklığı ve yoğunluğu azaldıkça yenileyici enerji, mutluluk ve umut bulmaya başladığınızı fark edeceksiniz. Bunları kabul etmeniz, kaybınızı önemsiz hale getirmez. Daha ziyade sevdiğinizi onurlandırmanın başka bir yolu olabilir.