

Bunları denemeniz  
size yardımcı  
olabilir!

- ⇒ **Ölüm ve ölen kişi hakkında çevrenizdekilerle konuşun! Onlarla, ölen kişiyle aranızda geçen özel anılarınızı paylaşın. Herkes sizi tam olarak anlayamayabilir, ama anlayanlar da çıkacaktır. Bu sayede, çevrenizdekiler sizin neden farklı davranmaya başladığınızı da rahatça anlayabilirler ve siz de kendinizi daha 'anlaşılmış' ve 'kabul edilmiş' hissetmeye başlayabilirsiniz.**
- ⇒ **Ölümlle ilgili kendinizi sorumlu tuttuğunuzu, suçladığınızı farketmediğiniz durumlarda, her zaman herşeyi öngöremeyeceğinizi, belirli şekillerde davranırken kendinize göre sebeplerinizin olduğunu hatırlamak (veya hatırlatmak) acıların hafiflemesine yardımcı olabilir.**
- ⇒ **Daha önce yakın olduğu birini kaybetmiş, sizin yaşadıklarınıza benzer şeyler yaşamış kişilerle de konuşun.**

Yakınını kaybetmiş bir kişiye  
nasıl  
yardımcı olabiliriz?

- **Şefkatli olun.**
- **Kayba uğramış arkadaşınıza yardımcı olmak için onun yanında olun, acısını paylaşın, saygı duyun, ancak cesaret ve güven veren telkin ve tesellilerden uzak durun. Bunlar işe yaramaz.**
- **Arkadaşınızı üzmemek niyetiyle kayıpla ilgili konuşmaktan kaçınmayın. Tam tersine, o istemediğini belirtmediği sürece durum hakkında konuşun. Konuşmaktan kaçınmak o duyguyu yok etmez, tersine pekiştirir.**
- **Eğer ihtiyaç duyduğunu düşünürseniz, profesyonel psikolojik destek alması için kişiyi yüreklendirin.**
- **Konuşmada yaşananların kolaylaştırma amacıyla kaybı hafife almaya çalışmayın, kayıp gerçeğine uygun, onu önemseyen bir tutum gösterin.**
- **Arkadaşınıza verdiğiniz önemi gösterin. Dikkatli dinleyin ve onun duygularına ve inançlarına olan saygınızı belli edin. Onunkine benzer olan duygu ve deneyimlerinizi paylaşın. "Seni çok iyi anlıyorum" gibi içi boş sözlerden kaçınmın.**

T.C.  
**YOZGAT VALİLİĞİ**  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



**ÖLÜM-YAS**  
TRAVMASI

Yozgat  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
2022

⇒ Yazın, okuyun, resim yapın, fotoğraf çekin...Size kendinizi iyi hissettirecek herhangi bir uğraş edinin.

⇒ Yaşadığınız kaybın ne zaman bitmesi gerektiğine dair kendinize bir zaman sınırlaması koymayın. Bunu yapmak stresinizi daha da çok artıracaktır. Kayıp- yas süreci söz konusu olduğunda, bunun ne kadar uzun süreceğini saptamak imkansızdır, çünkü bu kişiden kişiye değişebilen bir süreçtir ve ne yazık ki bu duyguları çabucak atlatmamızı sağlayan sihirli bir ilaç yoktur.

⇒ Bazı kişiler dini ya da kültürel etkinliklerde huzur bulduklarını söylerken, bazıları anılarını daha kişisel yöntemlerle canlı tutmayı tercih ederler. Bir kesim insan, hiçbir özel girişimde bulunmadan, sadece günlük hayatlarına her zaman olduğu gibi devam etme yönüne giderler. Zaman zaman, normalde olduklarından daha yoğun bir tempo ile çalışıp kendilerini meşgul tutmaya çalışanlar da olur. Bu 'baş'a çıkma' yöntemlerinin hiçbirinde bir yanlış yoktur.

⇒ Yaşadığınız duyguların gidip-gelmesine izin verin. 'Birgün öyle birgün böyle' olmanız oldukça normaldir.

⇒ Eğlenmek ve gülmek için kendinize izin verin. Bunları yapıyor olmanız, sizin ölen kişiyi unuttuğunuz, ya da geride kalanlara saygı duymadığınız anlamına gelmez. Bu sadece, hayatın devam ettiğinin ve zamanın herşeyin ilacı olduğunun bir kanıtıdır.

*Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

## KAYIP ve YAS SÜRECİ



Hepimizin başına gelebilir!



Destek alın!

Kimse sizden bu olayı unutmanızı ya da artık üzülmemenizi bekleyemez...

Önemli olan, bu acı gerçekle yaşamayı öğrenmek...

Acının geçmesi ve hayatın çabucak normale dönmesi için sihirli bir yol yoktur.

Bu acı gerçekle yüzleşmeyi, kabul etmeyi ve hayatımıza buna göre yön vermeyi öğrenmemiz gerekmektedir.

*Sizi dinlemek ve acınızla daha etkin, daha sağlıklı bir şekilde başatmanızda yardımcı olmak için buradayız.*



Adres : Tekke Mh. Altay Sk. No:38 Yozgat

Tlf-Faks: (354) 212 11 00-(354) 217 95 65

Web : yozgatram.meb.k12.tr

e-posta : 208394@meb.k12.tr-

Facebook/yozgat ram

Twitter/YozgatRam

Instagram/yozgat\_ram