



## Yas ve Vefat: Beklentisel Yas

Hemen hemen herkes er yada geç sevdiği birini kaybeder. Yas tutmak evrenseldir, ancak herkes farklı bir şekilde yas tutar. Bazen bir kaybın yaklaşmakta olduğunu görebiliriz. Belki bir arkadaş ya da aileden birisi ölümcül bir hastalığa yakalanmıştır, bu durumda onlar hala hayattayken yas tutmaya başlayabiliriz. Bir bakıma, beklenen ölümün yasını tutarız. Bu beklentisel yas olarak bilinir.



- Beklentisel yası, çocuğunuz üniversiteye başlamak üzereyken hissedilebilirsiniz. Diğerleri, işini değiştirmek, okulu bitirmek veya emekli olmak üzereyken beklentisel yas yaşayabilir. Görme, duyma veya hareket etme gibi fiziksel yetenekleri kaybetmek de bu duyguları tetikleyebilir. Ancak, yukarıda önerildiği gibi, beklentisel yasın en yaygın nedeni, sevilen birinin ölümcül bir hastalıktan ötürü yaklaşan ölümüdür.
- Sevdiđiniz birinin ölümü yaklaştığında, sadece birinin vefatını yaşamazsınız; aile içindeki rolünüzün değişmesi gibi yaklaşan değişikliklerle de karşı karşıya kalırsınız. Örneđin, yaşlı anneniz vefat ederse, yaşlı babanızın refakatçisi ve bakıcısı siz olabilirsiniz. Olumlu ya da olumsuz maddi değişiklikler, vefattan sonra hayatınızı da etkileyebilir. Ölüm yaklaştıkça, hayallerinizi ve olabilecekleri kaybetmenin üzüntüsünü de çekebilirsiniz.

## Yas tutmak evrenseldir, ancak herkes farklı bir şekilde yas tutar.

Beklentisel yasa çeşitli fiziksel ve duygusal tepkiler verilebilir. Bu semptomlar şunları içerebilir:

- Sosyal yaşamdan geri çekilme
- Odaklanma eksikliği
- Vefat hakkında suçluluk
- İştah kaybı
- Tedirginlik
- Yalnızlık
- Öfke
- Depresyon
- Ölen kişinin görüldüğü rüyalar
- Kilo kaybı
- Uyku güçlüğü
- Genel yorgunluk
- Ölümle zihni meşguliyet



### Kendinize Yardım Etmenin Yolları

Aşağıdaki öneriler, kendinizi yaklaşan vefatlara hazırlamanın olumlu yolları olabilir:

- **Yardıma kabul edin** – Diğerleri de sizinle aynı beklentisel yastan geçiyor. İhtiyacınız olduğunu hissettiğinizde onlardan yardım istemekten korkmayın.
- **Bağ** – Sevdiđiniz kişiyle (bakıcı veya ziyaretçi olarak) vakit geçirirken, zamanı onunla bağınızı veya bağlantınızı güçlendirmek için kullanın.
- **Bir destek ağı oluşturun** – Yasınızı anlayan ve hayatınızdaki zor bir dönemle yüzleşirken sizi destekleyecek insanlardan oluşan bir ađ oluşturun.
- **Danışmanlık alın** – Bazı insanlar için profesyonel yardım, beklentisel yasa başa çıkmanın ve sevilen birinin ölümünden sonra hayata uyum sağlamanın en iyi yoludur.



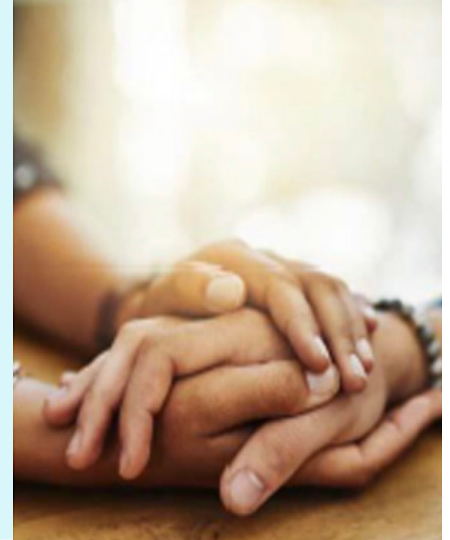
## Başkalarına Yardım Etmenin Yolları

Aşağıdaki öneriler, çevrenizdekileri yaklaşan kayıplara hazırlamanın olumlu yolları olabilir:

- **Dürüstçe iletişim kurun** – Aile üyelerini ve sevdiğinizleri durumla ilgili dürüstçe konuşmaya dahil edin.
- **Sorunlarla yüzleşin** – Uzun süredir devam eden sorunları, dargınlıkları veya çekişmeleri ele almaya (ve muhtemelen çözmeye) çalışın.
- **Hem ileriye hem de geriye bakın** – Yas, derin düşünme ve hatırlama anlarını içerdiği kadar, etrafınızdakilerin ileriye bakmaya zaman ayırmalarını sağlayın. Yas, geleceğe dönük gelişme ve yenilenmeyi de içerebilir.



**Yas, vefat ve beklentisel yasin tek başına yaşanması gerekmez. Bazı kişiler bu zor zamanda manevi rahatlık ararlar ve inanç gruplarında teselli ve güç bulurlar. Pek çok kişi, belirli bir vefat türünü ele alan destek gruplarına katılmaktan fayda görür. Her zaman olduğu gibi, gerektiğinde doktorunuzdan veya lisanslı bir terapistten ya da profesyonelden yardım isteyin. Beklentisel yas gerçektir, ancak geçiş sürecinde size rehberlik edecek destekler mevcuttur.**



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

# Optum

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC