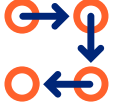




## Değişim, Kriz ve Vefat

Sevilen birinin kaybı, doğal afetler, işten çıkarmalar ve karantina, eski gerçeklikten yeni bir gerçekliğe geçişi içerir. Yas tutmak bu değişimin doğal ve normal bir parçasıdır. Yas sürecini anlamak başa çıkmanıza yardımcı olabilir.



## Yasın Aşamaları

Dr. Elizabeth Kubler-Ross, yasın doğrusal olmayan beş aşamasını belirleyen saygın bir yas uzmanıdır. Aşamalar dakika dakika değişebilir. Bu normaldir. Yasın üstesinden gelmek zaman alır.

### İnkâr ve Şok

Kendinizi “Bu olamaz.,” “Yine o kapıdan girecekler.” veya “Beni işten çıkarmakla muhakkak hata ettiler.” diye düşünürken bulabilirsiniz. Uyuşmuş hissedebilirsiniz.

### Öfke

Kendine, vefat eden kişiye ve/veya başkalarına karşı öfke/suçlama yaygındır.

### Pazarlık

Birçoğunun daha yüksek bir güçle veya durumu kontrol eden olarak gördükleri biriyle müzakere etme düşünceleri vardır. Örneğin: “Ne olur Tanrım, bana \_\_\_\_ geri verirsen bir daha asla \_\_\_\_.”

### Üzüntü ve Depresyon

Ağlamak, yoğun üzüntü ve geri çekilme, yasa verilen çok normal tepkilerdir. Bu aşama, yas sürecinin ayrılmaz ve önemli bir adımıdır.

### Kabullenme

Bu aşamada kişi yeni gerçeklikle yaşamayı öğrenir ve genellikle kötü günlerden daha çok iyi günler vardır. Bu şu şekilde dile getirilebilir: “Buradan beni ileri götürecek bir yol bulacağım” veya “Sevdiğim kişiyle bu kadar çok anı paylaştığım için şanslıyım.”

Yasın altıncı aşaması, Dr. Kubler-Ross ile yakın işbirliği yapan yas alanında uzman David Kessler tarafından tanımlanmıştır: Anlam Bulmak.

### Anlam Bulmak

Yola devam ederken kişisel olarak büyümenin ve sevdiklerinizi onurlandırmanın/hatırlamanın yollarını aramak.

Aşamalar doğrusal değildir; insanlar farklı zamanlarda ve farklı sıralarda farklı aşamalardan geçerler.



### Düşünebilecekleriniz

- İyi konsantre olamama
- Dikkat süresinin kısalması
- Problem çözme becerisinin yavaşlaması
- Hafıza sorunları
- Karar vermekte güçlük çekme

### Duygusal Olarak Hissedebilecekleriniz

- Depresyon
- Yas Tutmak
- Suçluluk
- Endişe veya korku
- Kaybolmuş veya bunalmış hissetme

### Fiziksel Olarak Hissedebilecekleriniz

- Baş Ağrısı
- Göğüs veya mide ağrısı
- Kas titremeleri
- Nefes almada zorluk
- Yüksek tansiyon

### Olası Davranışlarınız

- Aşırı suskunluk
- Sosyal yaşamdan geri çekilme
- Uyku ve yeme alışkanlıklarında değişiklikler
- Daha düşük iş performansı



### Kendinize Yardım Etmenin Yolları

- **Bedeninize iyi bakın.** Yiyecek, barınma ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarla ilgilenin. Bolca dinlenin. Çekici görünmese de düzenli olarak ve dengeli öğünler yiyin.
- **Kaybınızı ve ona verdiğiniz tepkileri kabul edin.** Kendinizi damgalamadan veya yargılamadan, kendinize kötü hissetme izni verin.
- **Yas tutmak için zaman ayırın.** Günlük tutun. Cenazeye veya anma etkinliğine gidin. Ağlamamak için kendinizi tutmayın.
- **Günlük rutinler oluşturun.** Bildiğiniz alışkanlıklar çok rahatlatıcı olabilir.
- **Bağlantı kurun.** Sizi dinleyecek ve duygularınızı hissetmenize olanak sağlayacak biriyle konuşun. Canınız konuşmak istemiyorsa, bir arkadaşla birlikte olmak yasınızı hafifletmeye yardımcı olabilir.
- **Acınızı maddelerle veya alkolle “dindirmeye” çalışmayın.**
- **Kendinize karşı nazik olun.** Ölümle ilgili tekrarlanan düşüncelerin ve hislerin normal olduğunun bilincine varın. Bunlar zamanla azalacak ve verdikleri acı hafifleyecektir.
- **Anlam bulmanın yollarını arayın.** Değişim, kriz veya vefat yoluyla öğrendiklerinizi başkalarına yardım etmek için kullanmanın bir yolu var mı? Kendiniz hakkında yaşamınızda size yardımcı olacak bir şey öğrendiniz mi? Ölen bir sevdiğinizi onurlandırmanın ve hatırlamanın bir yolu var mı?

- **İhtiyacınız olduğunda destek isteyin.** Ek kaynak veya desteğe ihtiyacınız olduğunda bunu kabul etmenin bir güç işareti olduğunu unutmayın. Bir destek grubuna veya Çalışan Yardım Programınıza (EAP) başvurun. İşvereniniz tarafından size ücretsiz olarak sağlanan bu gizli hizmet, stresi yönetmenize, kaygı veya depresyonun üstesinden gelmenize ve değişim, yas ve vefatla başa çıkmanıza yardımcı olur. EAP uzmanlarımıza her gün, istediğiniz saatte ulaşabilirsiniz.



## Başkalarına Yardım Etmenin Yolları

- **Mümkün olduğunda daha nezaketli olun.** İnsanların yas deneyimi farklıdır. Yas tutmanın doğru ya da yanlış şekli yoktur. Yas tutan insanların normalde yapmayacakları şeyleri söyleyebileceklerini veya yapabileceklerini unutmayın. Duygular hızla değişebilir. Bu duygu patlamalarını kişisel almayın. İş yerinde işlerin tamamlanması daha uzun sürebilir. Verimlilik bir süre düşebilir.
- **Başkalarının temel ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olun.** Yiyecek, barınak, giyecek, ulaşım, çocuk bakımı, vb. ihtiyaçları var mı? Bu ihtiyaçları karşılamalarına nasıl yardımcı olabilirsiniz?
- **Bağlantı kurun.** Hislerinizi paylaşın ve nasıl olduklarını sorun. Başkalarının kendi duyguları hakkında konuşmalarına olanak tanıyın. Onları dinleyin ve aynı fikirde olmasanız bile bakış açılarına saygı gösterin. Farklı insanların farklı şekilde yas tutmalarına saygı gösterin. Yas tutmanın tek bir doğru yolu yoktur. Karşınızdaki kişi konuşmak istemiyorsa buna saygı gösterin ama bir not, çiçek veya yemek gibi yoluyla önemseyişinizi göstermenin başka yollarını bulun.
- **Başkalarının anlam bulmalarına yardım edin.** Bir anma töreni düzenleyebilir misiniz? Bir değişiklik nedeniyle mevcut olan olumlu bir fırsatı belirlemeye yardımcı olabilir misiniz?
- **EAP'niz veya bir destek grubu gibi** mevcut yardım olanaklarını önerin. Bu süreç bazı kişiler için diğerlerinden farklı olabilese de zamanla ve kabullenmekle acı hafifleyecektir.



## 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 klinisyeninize 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