

COVID-19 sırasında sevdiğimiz birini kaybettikten sonra yas süreci



Bir yakınınızı kaybettiğinizde yas süreci oldukça zorlu olabilir. Yas, kayıp durumunda oldukça bir tepkidir ve herkesin başına gelebilir. Ancak, COVID-19 sürecinde yas tutmak daha zordur. Birçok kişi, sevdiği birini aniden kaybetmenin şokunu yaşıyor. Genellikle de, duygularımızla başa çıkarken birbirimizi desteklemek için fiziksel olarak sevdiğimizimizin yanında olamıyoruz.

Yasla başa çıkma

Sevdiğimiz birini kaybettikten sonra üzüntü, şok, hissizlik, öfke, suçluluk, endişe veya korku hali yaşamamız normaldir. İçinde bulunduğumuz bu belirsiz süreçte, yasla başa çıkmak için yapabileceğiniz birkaç şeyi aşağıda görebilirsiniz.

- **Bağlantınızı kesmeyin.** Telefon, mesaj veya görüntülü konuşma yoluyla ailenize, dostlarınıza ve iş arkadaşlarınıza ulaşın.
- **Duygularınızı hissedin.** Bu süreçten geçerken kendinize, tüm duygusal tepkilerinizi yaşama izni verin.
- **Kendinizle ilgilenin.** Fiziksel hijyeninize dikkat edin, iyi beslenin, egzersiz yapın ve düzenli uyuyun.
- **Yardım alın.** Yas ve kayıpla ilgili çevrim içi destek gruplarına bakın.

Unutmayın, yalnız değilsiniz. Olabildiğince çok bağlantı kurma yoluna başvurun.

Yas sürecinde birbirine destek olma

Birlikte yas tutma ve cenaze töreni düzenleme geleneği, yasla başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Ancak COVID-19 nedeniyle birçok kişi bu gelenekleri erteliyor. Düzenlenen törenlerde ise sosyal mesafe kurallarına uyulması gerekiyor. Yasımızı, daha önce yaptığımız şekilde paylaşmıyoruz. Bu nedenle, birbirimizi desteklemenin başka yöntemlerini bulmalıyız.

Bu konuda size yardımcı olabilecek bazı öneriler:

- Vefat eden bir sevdiğiniz için cenaze töreni yapmayı planlıyorsanız sizin ve başka kişilerin evden izleyebileceği bir canlı yayın ya da video yayını yapıp yapamayacağınıza bakın. Cenaze törenini hazırlayan kişi siz değilseniz töreni canlı yayın, dinleme veya izleme yoluyla takip etmenin mümkün olup olmadığını sorun. İlgili kişiye, korkabilecek çocukları olan kişiler için cenaze törenini arşivleme imkanı olup olmadığını sorun.

- Hikaye, anı ve hislerinizi paylaşmak için aile ve arkadaşlarınızla sanal bir tören hazırlayın.
- COVID-19 nedeniyle uygulanan kısıtlamalar kaldırıldıktan sonra, sevdiğiniz kişiyi yad etmek için bir anma töreni düzenleyin. Örneğin töreni yapmak istediğiniz mekan türlerine bakabilir, davet etmek istediğiniz kişilerin bir listesini yapıp söylemek istediklerinizi not edebilirsiniz. Bu planları eyleme dönüştürebileceğiniz zamana hazırlanın.
- Sevdiğiniz kişi için tören düzenlemenin bir yöntemini düşünün veya evde anma töreni yapın. Mum yakabilir, verandanıza çiçekler koyabilir veya fotoğraflardan oluşan bir anma defteri hazırlayabilirsiniz.

Elbette bu öneriler, birlikte yas tutma geleneğinin yerini alamaz. Ancak bu zor zamanlarda, insanların yas sürecinde avuntu bulmasına yardımcı olmak bu çabaya değer.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 202383-042020 OHC