

Yas Tutma ve Kayıp ile Uzun Süre Savaş Vermek



Yas, kayıp için doğal bir tepkidir. Yas tutma sırasında insanlar bir çok duyguyu deneyimler. Ve bunları açıklaması şaşırtıcı veya zor olabilir. Eğer yas hissediyorsanız umudunuzu kaybetmeyin. Bir çok insan kayıptan yeterli zaman, sağlıklı alışkanlıklar ve sosyal destek ile toparlanabilir. Bu mental sağlığınız için esas olduğundan dolayı yas ile başa çıkmak için sağlıklı yöntemleri anlamak önemlidir.

Zaman İyileştirir

Yas için "normal" bir zaman çizelgesi yoktur. İnsanlar bir kayıptan sonra aylarca veya yıllarca bile duygusal tepkiler hissedebilir. Fakat, yas hissinin en güçlü olduğu zaman kaybın hemen sonrasındır. Zamanla hafiflemeye başlar. Eğer yas tutuyorsanız kendinize karşı sabırlı olun. Zamanla daha iyi olacağınızı bilin.

Sağlıklı Alışkanlıklar

Bir kaybın yasını tutuyorsanız, hem fiziksel hem mental olarak kendinize iyi bakmanın her zamankinden daha kritiktir.

- **Fiziksel sağlık:** Yas vücudunuza zarar verebilir. Fiziksel olarak daha iyi hissettiğinizde duygusal olarak başa çıkmak daha kolay bir hale gelecektir. İyi hijyen sahibi olduğunuzdan yeterince uyuduğunuzdan, sağlıklı yediğinizden ve egzersiz yaptığınızdan emin olun. Basit bir günlük aktivite rutini izlemeyi deneyin ve amaç veya hobilerinizi sürdürmeye çalışın. Yasa karşı bir tepki olarak alkol veya uyuşturucudan kaçının.
- **Mental sağlık:** Yas sırasında mental sağlığınıza iyi bakın. Hislerinizi tanımak için kendinize zaman verin. Arkadaşlar ve ailenizle konuşmak veya bir günlük tutmak gibi yollarla hislerinizi kabul edin ve sağlıklı bir şekilde dışarı vurun. Herkes farklı şekillerde yas tutar. Nasıl başa çıktığınız konusunda kendinizi yargılamak veya eleştirmekten kaçının.

Sosyal Destek

Yas ve kayıp ile başa çıkabilmeniz için diğerlerinden destek isteyin. Bu, iyileşme sürecinin hayati bir parçasıdır. Hislerinizi paylaşmak yas yükünü taşımayı daha kolaylaştırabilir.

- **Sevdiklerinize dönün:** Her ne kadar yas diğerlerinden uzaklaşmayı çekici hale getirirse de, arkadaşlar ve aile üyeleri ile bağlı kalmak önemlidir. Sevdiklerinizle yas ve kaybınız hakkında konuşmak çok rahatlatıcı olabilir, ayrıca arkadaşlar ve aile ile sadece keyifli zaman geçirmek de yardımcıdır.
- **Topluluğunuzdan konfor edinin:** Yas yükünü sizinle paylaşabilecek, bir parçası olduğunuz topluluklara ulaşın. Bir inanç topluluğu, komşuluk, kitap klübü veya yakın bir iş arkadaşı grubu ile rutininizi devam ettirin.
- **Bir destek grubuna katılmayı deneyin.** Sizin hislerinizi derinden anlayabilecek ve paylaşabilecek diğerleriyle bağlanmak için benzer bir kaybı yaşayan diğer insanlardan oluşan bir destek grubu arayın.
- **Bir terapist veya kayıp danışmanı ile konuşun.** Eğer kaybınız taşıması çok zor hissettiriyorsa, yas üzerine uzmanlaşmış bir terapist veya danışmandan profesyonel yardım arayın.

Yas ve klinik depresyon arasındaki farkı tanımak önemlidir. Yas genellikle hızla değişen duygular içerir. Negatif hisler keyif ve mutluluk anlarıyla karışır. Diğer yandan depresyon sürekli olarak boşluk ve keder hissiyatlarıyla tanımlanır. Depresyonun diğer semptomları şiddetli suçluluk hisleri, intihar düşünceleri, umutsuzluk veya değersizlik hissi, yavaş konuşma ve vücut hareketleri, ev/iş/okulda vazifelerini yerine getirememek, ve var olmayan şeyler görmek veya duymaktır. Eğer klinik depresyon semptomları yaşıyorsanız, derhal bir mental sağlık profesyoneli ile konuşun.

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 kaza ve acil servis birimine 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 203785-072020