

Bu rehber neyi açıklar?

Yas, ölüm dışında ilişki, sağlık, ülke, iş, statü veya yaşam planı kaybindan sonra da yaşanabilen doğal bir süreçtir. Tek bir doğru yas biçimi veya sabit zaman çizelgesi yoktur. Yoğun duygular zaman içinde dalgalanabilir.

Sık görülebilen belirtiler

- Üzüntü, özlem, şok veya uyuşma
- Öfke, suçluluk veya rahatlama gibi karmaşık duygular
- Uyku, iştah ve dikkat değişiklikleri
- Kaybedilen kişi veya döneme ilişkin yoğun düşünceler
- Belirli tarihlerde veya hatırlatıcılarda dalgalanma

Günlük yaşama olası etkiler

- Sosyal geri çekilme
- İş/okul işlevinde geçici düşüş
- Aile üyeleri arasında farklı yas biçimlerinden doğan çatışma

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Kaybın türü ve koşulları
- Travmatik veya ani kayıp olup olmadığı
- Sosyal destek ve günlük işlevsellik
- Uzun süren ağır işlev kaybı, depresyon veya travma belirtileri

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Destekleyici görüşmeler ve yas danışmanlığı
- Travmatik kayıplarda travma odaklı yaklaşımlar
- Depresyon gibi eşlik eden durumların ayrıca değerlendirilmesi

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Yasın dalgalı olmasına izin vermek
- Temel uyku, beslenme ve günlük rutinleri korumak
- Anma ritüelleri veya anlamlı hatırlama yolları oluşturmak
- Sosyal desteği tamamen kesmemek

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Kaybı düzeltmeye çalışmak yerine dinlemek
- 'Artık geçmesi gerekirdi' gibi zaman baskısı kurmamak
- Pratik işlerde somut yardım sunmak

7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilâç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: NHS Grief, Bereavement and Loss.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.