

Keder ya da elem sözcüğü, normal olarak, vefat eden bir kişinin ardından duyulan duyguları tanımlamaktadır. Sevdiğimiz bir kişinin ruhsal bir rahatsızlığı olduğunda da yaşamındaki kayıplar ve çoğunlukla ilişkilerimizdeki değişiklikler için yoğun bir elem duygusu yaşarız.

Gerek ruhsal rahatsızlığı olan ve gerekse bu kişiyi seven ve ona özen gösteren kişiler kaybetme duygusunu yaşarlar.

**Kaybetme duygusu ile aşağıda belirtilenler tanımlanmaktadır:**

- ❖ Geleceğe yönelik umut ve hayallerin yok olması
- ❖ Değişiklikler nedeniyle ilişkinin yok olması **“..kızım hastalanmadan önce çok sevecendi ve herşeyi benimle paylaşırdı...şimdilerde ise sürekli bana bağıyor..”**
- ❖ Statü ve rollerde değişiklikler **“..kocam tüm kararları verir ve paramızı idare ederdi. Hasta olduğundan, tüm bunları benim yapmam gerekiyor ve istediği herşeye sahip olamayacağını söylediğimde bundan hiç hoşlanmıyor..”**
- ❖ Sosyal desteğin kaybı **“..hiç kimse yakınımla ilgili bir şey sormuyor; bir şey olur ve kendimizi rahatsız hissederiz düşüncesiyle eve kimseyi davet etmiyorum..”**
- ❖ Mali sıkıntı **“emekli maaşını çok kısa bir sürede harcadığından ve yetmediğini söylediğinden, benden sürekli para istiyor.. bu nedenle yaşamımızı sürdüreceğ paramız kalmıyor..”**

Ruhsal rahatsızlıktan kaynaklanan kayıpların yarattığı keder, hasta olan kişinin yanında kayıplara üzülmek zor olduğundan, sonu olmayan sürekli bir duyguya dönüşebilir. Toplumumuzda ruhsal rahatsızlıklar nedeniyle oluşan kederli durumlarda yardımcı olan bazı adetler vardır.

Sevdiğimiz kişi hasta olduğunda daha yoğun yaşanan keder duygusu çoğunlukla iyi olduğu zaman bile vardır. Hasta olan kişiyi sevdiğimizden ve geleceği için kaygılandığımızdan bu çok normaldir. **“..bana birşey oduğunda ne olacak, ona kim bakacak..”** diye düşünürüz.

**Neler yardımcı olabilir?**

- ❖ Bu duyguları taşımanın DOĞAL olduğunu kabul ediniz.
- ❖ Bu acıyı yaşamınıza ve ağlama, bağırma, haykırmaya (kişilere değil) şeklinde açığa vurmanıza izin veriniz.
- ❖ Bu acıyı paylaşacak kişiler bulunuz. Güvenilir bir arkadaşla başlamak yararlı olabilir, ancak aşırı bunalmanız durumunda profesyonel yardım alınız.
- ❖ Beklentilerinizi değiştirmeniz ve yeni durumu yavaş yavaş kabullenmeniz gerekebilir.
- ❖ Hastalığını kabul edemiyorsanız, kişiyi benimseyiniz.

**\*Hayallerinizle geçmişte yaşamının, şu anda SAHİP olduklarınızın keyfini çıkarmanızın önünde engel oluşturacağını unutmayınız!**

