

## YAS TUTAN AİLE ÜYELERİNE VE ARKADAŞLARA DESTEK OLMAK

Vefat eden sevdiğiniz birine veda etmek çok zordur. Özellikle de onun yakınında olamadığınızda.

İnsanlar doğal bir afet nedeniyle aniden öldüklerinde, sevdikleri son anlarında yanlarında olamayabilir ve sevgi ve saygılarını ifade edemeyebilirler. Bu koşullarda, yoğun üzüntü, acı, pişmanlık ve suçluluk hissetmek doğaldır ve bazıları günlük hayatlarını sürdürme becerisini kaybeder.

Sevilen birinin bedeninin yakınında olamamalarına rağmen, hayatta kalanların veya geride kalanların kaybın acısını ve yasını hafifletmek ve vefat edenlerin anısını onurlandırmak için deneyebilecekleri birçok şey vardır.

Yas sırasında olağan ritüeller dışında size yardımcı olmak için yapabileceğiniz birkaç eylem vardır:

- **MİNNETARLIK HİSSİ**

Hayatınızın önemli bir parçası oldukları, sizin için yaptıkları ve sizi sevilmiş hissettirdikleri için vefat eden sevdiklerinize teşekkür etmek.

- **GEÇMİŞ ÇATIŞMALAR VE ZOR DUYGULARLA BARIŞMA**

Bu, zor duyguları dürüstçe ifade etmek ve af dilemek için bir fırsattır.

- **SEVGİ VE ŞEFKATI İFADE ETMEK**

Ölen kişi için sevginizi, ilginizi ve dualarınızı ifade edin.

- **VEDA ETMEK VE MERHAMET İSTEMEK**

Sevdiklerinize veda sözleri söyleyin, hayatınızdaki rollerinin önemini ve birlikte inşa ettiğiniz anıları ifade edin. Onlar için merhamet ve af dileyin.

