



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Afetler ve İlişkilerimiz

unicef 



**TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ**

**DEPREM KAYIPLARIMIZ
VE YAS**
Sayfa 2

**DEPREM, KAYIPLAR VE
EŞLER ARASI İLİŐKİLER**
Sayfa 10

**DEPREM, KAYIPLAR
VE DOSTLUKLAR**
Sayfa 14

DEPREM KAYIPLARIMIZ VE YAS

Aşağıdaki bilgi ve öneriler, Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu ekiplerinin deprem bölgesinde çeşitli kayıpları olan yüzlerce kişi ile yaptıkları görüşmelerden ve bu alanda uzun yıllar çalışmış, dünyanın çeşitli yerlerinde araştırmalar yapmış olan uzmanların önerilerinden derlenmiştir.

Önce, 17 Ağustos 1999'da, daha sonra 12 kasım 1999'da yaşadığımız ve ulusça hepimizi yasa boğan depremlerden sonra, çok sevdiğiniz bir ya da birkaç yakınınızı kaybetmiş olabilirsiniz. O günden bu yana da yaşam size çok zor geliyor olabilir. “Onlar olmadan yaşayamam”, “Onlarsız hayatın anlamı yok!” gibi düşünceler içinde olabilirsiniz. Kuşkusuz yaşadığımız bu yoğun ve dayanılması çok güç acıyı en iyi siz kendiniz bilebilirsiniz. Çevrenizdeki yakınlarınız ne kadar paylaşmaya çalışsa da, “ateş en fazla düştüğü yeri yakar”.

Bununla beraber, aşağıdaki bulguların da işinize yarayabileceğini umuyoruz: Eğer kendinize

karşı biraz sabırlı olursanız, düşüncelerinizin zaman içinde, “Onlarsız yaşayamam” dan, “Onları çok, ama çok özlüyorum” a, “Aklıma geldikçe hala çok acı çekiyorum” a dönüştüğünü; bir zaman sonra da, “Onların anılarının varolabilmesi için, benim yaşamam gerek” diyebildiğinizi göreceksiniz.

Sevdiklerimizin kaybindan sonra yaşadığımız yas duyguları çok doğaldır ve olması beklenir. Sevdiği bir insanı kaybettikten sonra, hiçbir şey olmamış gibi yaşamaya çalışmak, bir insanın kendine verebileceği en büyük zararlardan biridir.

Yakınını kaybetmiş biri olarak, aşağıdaki bedensel, düşünsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin bazılarını göstermiş ve bazılarını da hala gösteriyor olabilirsiniz:

- *Olay anında bir şok ve uyuşma duygusu hissetmiş olabilirsiniz.*
- *Sevdiğiniz insanın öldüğüne/ bu olayın gerçek olduğuna inanamıyor olabilirsiniz.*
- *Onun ölümüne engel olamadığınızı düşündüğünüz için ve de ölüm gerçeği ile yüz yüze*

geldiğinizden yoğun bir çaresizlik duygusu içine girebilirsiniz.

- *Yaşadığınız acı içinde kendinizi çok yalnız hissedebilirsiniz.*
- *Kaybettiğiniz yakınınızın yüzü, gözünüzün önünden; sesi, kulağınızdan gitmiyor olabilir.*
- *Her türlü olay, bir isim, bir kıyafet, belirli bir yaştaki bir kişi, bir şarkı, bir yer, o yakınınızla ilişkili gördüğünüz her şey, size onu hatırlatabilir.*
- *Kimileri resimlerine bakamaz, kimileri ise resimlerine bakarak rahatlayabilir.*
- *Kendiniz kurtulduğunuz için sevinç, onları kaybettiğiniz için ise üzüntü ve suçluluk duyuyor olabilirsiniz.*
- *Onları kurtaramadığınızı düşünüp, kendinize ve diğer insanlara öfke duyabilirsiniz.*
- *Kendinizi ya da başkalarını suçlayabilirsiniz.*

- *Herkesin, bu tür olaylarla başa çıkma, kendini rahatlatma yolu farklı olabilir. Ama siz doğal olarak kendi derdinizle yoğrulduğunuzdan, herhangi birinin sizinkinden daha farklı olan “kendini teselli yolu” sizi öfkelen- direbilir.*
- *Kayıpları olmayan insanların gülüp eğlenme- leri size dokunabilir.*
- *“Keşke”lerle başlayan cümleleri sık sık kul- lanarak, yakınınızı kaybetmeden önce yaptı- ğınızı ya da yapmadığınızı düşündüğünüz bir şeyden ötürü pişmanlık duyabilirsiniz.*
- *Kaybettiğiniz kişiyi çok özleyebilirsiniz.*
- *Karamsarlık yaşayabilir, hiçbir şey yapmak istemeyebilirsiniz.*
- *Gerginlik ve tedirginlik içinde, yerinizde duramıyor olabilirsiniz.*
- *Aklınızı işinize veremeyebilirsiniz.*
- *Sabahları yataktan kalkmada güçlük çekebi- lir, kendinizi sürekli yorgun hissedebilirsiniz.*

- *İştahınızda azalmalar ya da artmalar olabilir.*
- *Uykusuzluk, dikkati toplamada güçlükler çekebilir ya da aşırı uyuyabilirsiniz.*
- *Boğazınızda bir yumru hissi, göğsünüzde ağrı olabilir. Ağlamak istediğiniz halde ağlayamayabilirsiniz.*
- *Alkol ya da ilaçlara başvurmuş ya da başvurmayı düşünüyor olabilirsiniz.*
- *Umutsuzluk içinde olabilir, içinizde bir boşluk hissedebilir, kendinizi değersiz olarak görebilirsiniz.*
- *Kendi ölümünüzü düşünüp korkuya kapılabilirsiniz.*
- *Başınıza gelen bu olayın büyük bir haksızlık olduğunu düşünebilirsiniz.*
- *Bunun neden bir başkasının değil de sizin başınıza geldiğini sorup, bir anlam vermeye çalışıyor olabilirsiniz.*

- *Yaşadığınız acının, herkesin yaşadığından daha fazla olduğunu düşünebilirsiniz.*
- *İçinize kapanmak isteyebilirsiniz.*
- *Sorumluluklarınız arttıkça, neye nereden başlayacağınızı bilemeyebilirsiniz.*
- *Zaman içinde, duygularınızın yoğunluğunun azaldığını sandığınız ve tam bu kaybı kabul etmeye başladığınız bir sırada, başlangıçta hissettiğiniz acılar aynı yoğunlukta geri gelebilir.*
- *Bayramlar, yaş günleri, bazı özel yıldönümleri nedeniyle acınızı aynı tazelikte yeniden yaşayabilirsiniz.*
- *Çevrenizdeki kayıpları olan kişilerin daha iyi durumda olduğunu görüp, sizin acınızın hiçbir zaman hafiflemeyeceğini düşünebilirsiniz.*
- *Geleceği düşünmek çok zor gelebilir. Şimdiki zaman da çok acı vericidir. Bu yüzden sürekli olarak geçmiş üzerinde durabilirsiniz.*

- *Kaybettiğiniz kişi ile bağınızın sürdüğünü hissetmek amacıyla, o hayattayken birlikte yaptığınız şeyleri sürdürmek, hala varmış gibi, yaşadığı mekanın düzenini korumak, sofrada ona da yer ayırmak,vb. davranışlar içine girebilirsiniz.*

Bu duyguların, düşüncelerin ve bedensel tepkilerin hepsi çok normaldir ve bunlar dünyada yaşayan tüm insanların, bu tür kayıplar karşısında gösterdiği, evrensel tepkilerdir. Ancak bu tepkilerin ne yoğunlukta olduğu ve gündelik yaşamınızı sürdürmenizi engelleyip engellemediği çok önemlidir. Eğer söz konusu tepkileriniz çok yoğunsa, gittikçe daha çok artıyorsa ve gündelik yaşamınızda büyük aksamalara yol açıyorsa, bir uzmandan yardım almanızda yarar olabilir. Özellikle alkol kullanmaya ya da hekim önermeden ilaç kullanmaya başladığınız, bu konu özellikle önemlidir.

Aşağıdaki ipuçlarının, dünyanın pek çok yerinde yakınlarını kaybeden kişilerle yapılan bilimsel çalışmalarda, acıyla başa çıkmaya çalışırken işe yaradığı görülmüştür. Şu anda size çok zor gelse de, bu önerileri uygulamaya çalışmanı-

zın, zamanla acınızı biraz olsun hafifletebildiğini ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olduğunu göreceksiniz.

- *Acılarınızın biraz daha katlanılabilir hale gelmesi, epey zaman alacaktır. Bu yüzden kendinize ve aynı kaybı yaşayan yakınlarınıza karşı sabırlı olun.*
- *Bu kayıp daha önce yaşadığınız hiçbir acıyla karşılaştırılmayacak kadar büyük olsa da, daha önce yaşadığınız acılar sırasında acınızı hafifletmek için yaptıklarınızı hatırlamaya ve yine bunları yapmaya çalışın.*
- *“Keşke”lerle başlayan düşünceleriniz yüzünden pişmanlıklar ve suçluluk yaşadığınız durumlarda, bu duyguları yaşayan siz değil de bir arkadaşınız olsaydı, ona neler söyleyeceğinizi düşünün ve kendinize de bunları hatırlatın.*
- *Olabildiğince erken bir zaman içinde, yaşadığınız kayıp olayından önceki gündelik yaşantınıza (çalışma hayatı, ev işleri, alışveriş, ziyaretler, vb.) dönmeye çalışın.*

Böylece aklınızı o olaydan uzaklaştırıp, zihninizi dinlendirebilirsiniz.

- *Daha önce yaşadığınız acılar bu acıyla kıyaslanamasa da, bugüne kadar ayakta durabildiğinizi kendinize hatırlatıp, başedebilme gücünüzü gözardı etmeyin.*
- *Kaybettiğiniz kişiyi hatırlatan olay, eşya, resim, yer, vb. hatırlatıcılarla, zaman içinde, yavaş yavaş yüzleşmeye çalışın. Başlangıçta bunu yapmak çok acı verse de uzun vadede, acınızın içinizde kalıp, katılaşmasını önleyecek ve daha katlanılabilir düzeye gelmesinde yardımcı olacaktır.*
- *Yaşadığınız olayı, kaybınız karşısındaki duygu, düşünce ve davranışlarınızı, yakınlarınızla ya da benzer kayıpları olanlarla paylaşmaya çalışın. Ağlamaktan sakın kaçınmayın. Paylaştıkça rahatlayacaksınız. Acınızı paylaştığınızda ve ağladığınızda o acı içinizde katılaşp kalmayacaktır. Acınızı katlanılabilir hale getirecek bilgiler, her zaman uzmanlardan gelmez. Sizinkine benzer kayıpları, acıla-*

rı olan ve bunlara katlanmaya çalışan diğer insanları dinleyerek de bir şeyler öğrenebilirsiniz.

- *Arada sırada, bu olaydan on yıl sonrasını hayal ederek, bu olayı o zaman geldiğinde nasıl anacağınızı düşünmeye çalışın.*
- *Bayramlarda, yıldönümlerinde vb. özel günlerde bu acılarınızın aynı yoğunlukta yeniden yaşanabileceğini bilin ve hazırlıklı olun.*
- *Kendinizi yoğun bir çaresizlik, umutsuzluk, karamsarlık içinde hissettiğinizde, mümkünse bir yürüyüş yaparak ya da burnunuzdan derin nefesler alıp, ağzınızdan vererek, bedeninize olabildiğince fazla oksijen girmesini sağlayın. Bu oksijen, bedeninizdeki o gerginliği ve iç sıkıntısını hafifletecektir.*
- *Zaman geçtikçe, “neden?” diye sormak yerine “bundan sonra ne yapabilirim?” demenin size iyi geldiğini göreceksiniz. En başlarda, bu sorunun yanıtı “hiçbir şey” olabilir ve bu*

da normaldir. Ancak zamanla, yapabileceğiniz şeylerin çoğaldığına tanık olacaksınız.

- *Şimdiki zamanın acısını yaşamak, geçmişin sizi alıp götürmesine izin vermemek ve gelecekle ilgili olumlu beklentiler içine girmek de yararlı olabilir.*
- *İnsanoğlu olarak doğadaki varoluşumuzun gerçeklerini, değiştiremeyeceğimiz olayların varlığını (ölümün kaçınılmazlığını, ölüm karşısındaki çaresizliğimizi, olayları kontrol etmedeki sınırlılıklarımızı ve geleceğin bilinmezliğini) kabul edip, olayları daha bilgece yorumlamaya çalışın.*
- *Düşüncelerinizin, “Ben onsuz/onlarsız nasıl yaşarım?” dan, “Onları özlüyorum”a ; “Onları hep seveceğim”e; “Birlikte ne güzel günlerimiz oldu” ya, ve “Ben varolduğum sürece onları da anılarımda yaşatacağım”a doğru bir gelişim göstermesine yardımcı olun.*

- *Bu yoğun acının, sevdiklerinizin bir zamanlar var olduğunun ve sizin tarafınızdan çok sevildiklerinin bir göstergesi ya da kanıtı olduğunu kendinize hatırlatın. Bu tür bir bakıŐ açısı, acınızı daha katlanılabilir kılacak ve belki bir parça avunmanıza yardımcı olacaktır.*

DEPREM, KAYIPLAR VE EŞLER ARASI İLİŐKİLER

Evli çiftler, yoğun stres yaratan herhangi bir olaydan, deprem gibi bir afetten ya da aile içindeki kayıplardan sonra, ilişkilerinde bazı gerginliklerin ortaya çıktığını görebilirler. Bu gerginliklerin en önemli nedenlerinden biri, eşler arasındaki cinsiyet farklılıkları ve toplumun erkek ve kadından beklediği farklı davranışlardır.

Aşağıda, bu gerginliklere neden olabilecek bazı nedenler sıralanmıştır. Bunları eşinizle birlikte okuyarak, ilişkinizi gözden geçirebilir, sizin ilişkinizde varolabilecek bazı sorunların nelerden kaynaklandığını anlamak isteyebilirsiniz. Bu tür durumlarda, aile üyelerinin birbirine yakın olması, olayın atlatılmasında yardımcı olabilmektedir. Aile içinde duyguların paylaşılması, eşlerin birbirlerine destek olması, yaraların sarılma sürecini kolaylaştırır. Kendi başınıza çözümler bulmakta zorlandığınızda ise bir uzmana başvurabilirsiniz.

- ***Yaşanan felaketler sonrası ortaya çıkan bazı psikolojik belirtiler:*** İçer kapanma, duyarsızlaşma gibi davranışlar; gerginlik ya da öfke

gibi duygular, ilişkinizdeki yakınlığı engellerebilir.

- ***Eşlerin bu tür olaylara yaklaşımlarındaki farklılıklar:*** Acı veren bir olaya, biriniz duygusal olarak yaklaşırken, diğersiniz, daha çok mantıkla yaklaşabilir. Bu yüzden birbirinizi anlamayabilirsiniz.
- ***Devletin yaraları sarması dönemindeki hayal kırıklıkları:*** Acı verici olaydan hemen sonra, ortaya çıkan sorunlarınızı birlikte çözmeye çalıştığınız halde, devletin yaraları sarma döneminin uzaması ve ortaya çıkan engeller birbirinizi yıpratmanıza yol açabilir.
- ***Stresle başa çıkma tarzlarının farklılığı:*** Kadınlar, erkeklere göre duygularını daha fazla ve daha uzun süre gösterirler. Yaşadıkları olayla baş edebilmek için olay ve duyguları hakkında tekrar tekrar konuşma yolunu seçerler. Erkekler ise başa çıkma yolu olarak duygularını içlerinde tutarak, işlerine yönelmektedirler. Eşlerin yaşadıkları strese ve kayıplarına karşı gösterdikleri tepkilerdeki bu farklılık, onların birbirlerini anlayışsızlıkla ya

da duyarsızlıkla suçlamalarına ve birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açabilir.

- ***Cinsiyet rollerindeki farklılıklar:*** Cinsiyete bağlı bazı beklentiler nedeniyle (örneğin “Erkek adam ağlamaz”), eşinizin ya da sizin, depresyon öncesindeki yaşantınıza dönme süreniz uzayabilir.
- ***Eşlerin, aralarındaki özel ilişkiye öncelik vermeyişi:*** Yaşadığınız sarsıcı olay sonrasında hayatınızı yeniden düzene sokma çabalarınız, yerine getirilmesi gereken bürokratik işlemler, işiniz ve çocuklarınızın sorunları, alışmadığınız tarzdaki zorlu yaşam, evliliğinize zaman ayırmanızı güçleştirebilir.
- ***Acı veren olay sonrası yaşanan sarsıntıyı atlatma hızındaki farklılık:*** Olayın sarsıntısını atlatıp normal hayata dönme süresi, birinizde daha kısa, diğerinde daha uzun sürebilir. Böyle olunca, olayın sarsıntısını henüz atlatamamış olan eşinize, ihtiyacı olan ilgiyi vermekte güçlük çekebilirsiniz.
- ***Stresli olay sırasında evliliğin içinde bulunduğu aşama:*** Yeni evli olmanız, aileye yeni

bir çocuğun katılmış olması ya da herhangi birinizin emekliliği gibi önemli bir yaşam olayı, stresli olayın yarattığı sorunları arttırabilir.

- ***Eşlerin aynı anda tükenmesi:*** Birbirinize en çok ihtiyaç duyduğunuz bir dönemde her ikinizin de birbirinize şefkat göstermeye gücü kalmamış olabilir.
- ***İlişkideki duygusal rollerin katı sınırlarla ayrılmış olması:*** Bazen, eşinizin olaylardan çok etkilenmemesi ve güçlü kalması için, tüm sıkıntıları siz kendi üzerinize almış olabilirsiniz. Bu da bir süre sonra, sizin tükenmenize yol açabilir.
- ***Sıkıntılarla başa çıkma yollarının kırıcı / zarar verici oluşu:*** Biriniz ya da her ikiniz, başınıza gelen bu olayla başa çıkmaya çalışırken, alkol ya da ilaç kullanabilir, olay olmamış gibi davranabilir ya da olay nedeniyle eşinizi suçlayabilirsiniz. Bu tür başa çıkma yolları bir zamanlar işinize yaramış bile olsa, artık kendi başına sorun haline gelmiş olabilir.

- ***Acı veren olay öncesi var olan duygusal sorunlar:*** Aranızdan birinin olay öncesinde de var olan ruhsal sorunu ya da kişilik problemleri, yaşadığınız sıkıntıların normal bir süreç içinde atlatılmasını engelleyebilir.
- ***Olay öncesinde var olan evlilik sorunları:*** Aranızda daha önceden de var olan ve çözülmemiş evlilik sorunları, acı verici olaydan sonra sıkıntılarınızı birlikte atlatma çabalarınızda zorluk çıkarabilir ya da bu süreci imkânsız hale getirebilir.

Aşağıdaki öneriler, bir yandan deprem gibi bir felaketle ve kayıplarınızla başa çıkmaya çalışırken, bir yandan da bir çift olarak yaşadığınız sıkıntılarınızı azaltmaya yardımcı olabilir. Eşler, bu tür afetler sonrasında, sıkıntılarını birlikte çözmeye çalışırken, çok acı çekiyor olsalar da bu ortak çabaları, hem kişisel olarak kendilerine olan güvenlerinin artmasında, hem de ilişkilerinin git-tikçe gelişip olgunlaşmasında büyük rol oynar.

- ***Aranızdaki ilişkide sizin için en çok gerginlik yaratan sorunları belirleyin ve bunlara öncelik vererek çözüm yollarını araştırın.***

- *Aranızdaki sorunları, eşinizin bir suçu ya da hatası gibi değil, ailenizin birlikte çözmesi gereken bir sorun olarak görmeye çalışın; eşinizi suçlamak yerine, sorunun çözümünü araştırın.*
- *Birbirinize karşı anlayışlı ve hoşgörülü olun.*
- *Birlikte yapacağınız bazı aktiviteler bulmaya çalışın ve birlikte zaman geçirin.*
- *Birbirinize şefkat gösterin.*
- *Birbirinize olan sadakatınızı ve yakınlığınızı her fırsatta tekrarlayın.*
- *Birbirinizle konuşurken açık ve dürüst olmaya çalışın.*
- *Gerek ailenizin içinde, gerekse ailenizin dışında size destek olabilecek kaynakları kullanmaya çalışın (Bunlar, yakın arkadaşlarınız, aile büyükleriniz, güvendiğiniz komşularınız, yeni tanıştığınız ve sevdiğiniz başka çiftler veya psikolojik açıdan yardım alabileceğiniz uzmanlar olabilir).*

DEPREM, KAYIPLAR VE DOSTLUKLAR

Doğal afetler ve beraberinde gelebilen kayıplar, beklenmeyen olaylardır. Bu tür olayları yaşamış kişilerin pek çoğu, kendilerine en acı veren durumlardan birinin, olay sonrasında, bazı arkadaşlarıyla ya da akrabalarıyla aralarındaki ilişkinin gittikçe zayıflaması ve bazen de tamamen yok olması olduğunu belirtmektedirler. Hatta çok eski ve çok samimi arkadaşlıklar bile, bu tür olaylardan sonra zedelenebilmektedir. Bazı arkadaşlıklar ise, bu zor dönemlere dayanabilmekte, hatta bazen daha da güçlenebilmektedir.

Yaşadığınız bu büyük depremden sonra siz de, arkadaşlarınızın ya da akrabalarınızın size eskisi gibi yakınlık göstermediklerinden ve eskisi kadar duyarlı olmadıklarından yakınıyor olabilirsiniz. Bazılarının, yaşadığınız bu üzücü olayın hep “iyi” tarafı üzerinde durduklarını, “kötü” tarafını hiç açmak istemediklerini düşünebilirsiniz. Bir kısmının da sadece kendi acılarından, kendi kayıplarından ve kendi talihsizliklerinden söz etmelerinden rahatsızlık duyabilir, onların sizin çektiikle-

rinizi gözardı ettiklerini düşünebilirsiniz. Bu alandaki bilimsel araştırmalar, bütün bunların temelinde aslında iyi niyete dayanan bazı nedenler olabileceğine işaret etmektedir:

- Arkadaşlarınız bu acı verici olaydan sonra, size nasıl davranacaklarını bilemedikleri ya da yanlış sözler kullanmaktan korktukları için uzak kalıyor olabilirler.

- Kendileri benzer bir duruma düşmedikleri için, yaşadığınız kayıp karşısında gösterdiğiniz tepkilerin yoğunluğunu anlayamayabilirler.

- Aynı olay kendi başlarına gelse ne yapacaklarını bilemediklerinden ya da çok korktuklarından dolayı uzak durabilirler.

- Kayıpları olan biri olarak, siz daha çabuk olgunlaşabileceğiniz için, arkadaşlarınızın değerlerini ve yaşam tarzlarını basit, yüzeysel görebilir, bu nedenle onlardan siz kendiniz uzaklaşabilirsiniz. Onlar da sizin kendileriyle birlikte olmak istemediğinizi düşünebilirler.

- Sizin yaşadığınız bu acıdan etkilenmekten korktukları için yakınlıktan kaçınabilirler.
- Sizin, yasınızın içinde boğulduğunuza ve fazla hassas davrandığınızınza inanıyor olabilirler.
- Bazıları da sizi artık bir an önce normale döndürmeye çalışıyor olabilirler.
- Olaydan sonra göstermekte olabileceğiniz değişik davranışlardan korkuyor olabilirler. Örneğin siz olaydan önce hayata çok olumlu bakan, kendine güvenli, yakın ilişkiler kurabilen, şefkatli bir insan iken, bir anda arkadaşlarınız tarafından çok farklı biri olarak görölüyor olabilirsiniz. Arkadaşlarınız da, sizinle olan ilişkilerinde kendilerini güvende hissedebilmek için, yeniden eskisi gibi olmanızı bekliyor olabilirler.

Böyle bir afeti yaşamış, bir yakını ya da yakınlarını kaybetmiş biri olarak, sizin arkadaşlarınızla ve diğer yakınlarınızla bu olumsuzlukları yaşıyor olmanız çok doğaldır. Sizin yaşadığınız acıyı arkadaşlarınızın aynı yoğunlukta yaşamaları, asla mümkün değildir. Ancak acınızın hafiflemesi

için yakınlarınızın desteğinin çok önemli olduğunu aklınızdan çıkarmayın. İlişkilerinizdeki zorlanmanın, yukarıda sayılan nedenlerden kaynaklanabileceğini kendinize hatırlatmaya, arkadaşlarınızla açıkça konuşmaya çalışın.

Bu çabayı gösterdiğiniz takdirde, içinden geçtiğiniz bu zorlu döneme rağmen, sağlam olarak ayakta kalabilen ve daha da olgunlaşıp gelişen dostluklarınız olacaktır. Yıkıntılar arasından yeni arkadaşlıklar da doğabilir. Zaman geçtikçe, ilişkilerinizde önem verdiğiniz konular ve öncelikler değişebilir; artık hiçbir zaman bu acı verici olay öncesindeki halinize geri dönemeyebilirsiniz. Ancak şunu unutmayın ki, en yakın dostlarınız, sizi bu yeni kişiliğinizle de sevip saymayı sürdüreceklere. Derin dostluklarımız bizim en kıymetli hazinelerimizdir.



**TÜRK
PSIKOLOGLAR
DERNEĞİ**

Türk Psikologlar Derneği

Meşrutiyet Cad. 22/12 Kızılay 06640 Ankara / TÜRKİYE

Tel:+90-312-425 67 65 • Tel/Fax: +90-312-417 40 59

e-posta : bilgi@psikolog.org.tr

İnternet : <http://www.psikolog.org.tr>