

Sue Knowles

Bridie Gallagher

Phoebe McEwen

ANKSİYETE EL KİTABIM

Yola Geri Dönmek

Resimleyen: Emmeline Pidgen

Çeviren: Nurşen Erdoğan

ANKSİYETE EL KİTABIM

Translated from the English language edition of My Anxiety Handbook originally published by Jessica Kingsley Publishers, an imprint of Hachette UK. This edition arranged with through Kayi Literary Agency. Original English language Copyright © 2018 Sue Knowles, Bridie Gallagher & Phoebe McEwen. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers, an imprint of Hachette UK tarafından “My Anxiety Handbook” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16
Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811041

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: My Anxiety Handbook

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ANKSİYETE EL KİTABIM

Yola Geri Dönmek

**Sue Knowles, Bridie Gallagher ve
Phoebe McEwen**

Resimleyen: Emmeline Pidgen

Çeviren: Nurşen Erdoğan



Bize endiŖe, dürüstlük ve cesaretleri hakkında
Çok Ŗey öğreten tüm gençler için.

Maureen için; Ŗefkati, gücü ve
akıl almaz derecede dağınık masası unutulmayacak.

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler

Önsöz

1. Anksiyete - Temel Bilgiler.....13
2. Kaygının Nereden Geldiğini Anlamak.....23
3. Anksiyeteye Başa Çıkma.....33
4. Endişeli Düşüncelerle Başa Çıkma.....47
5. Endişelerle Başa Çıkma.....65
6. Dikkatli Olmak.....77
7. Tehdit Sisteminizi Yatıştırma.....90
8. İyi Bir Gece Uykusu Almak.....107
9. Okul, Üniversite ve Sınav Stresi.....119
10. Geçişler.....131
11. Ekstra Yardım Alma.....139
12. Kişisel Kaygı Deneyimleri.....145
13. Anksiyete ile Hayatta Kalma Planım.....157

Teşekkürler

Her birimizin desteğine değer verdiğimiz ve takdir ettiğimiz ve onlarsız bu kitabı asla yazamayacağımız kendi ailemiz, arkadaşlarımız ve akıl hocalarımız var. Sadece kendi düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşmakla kalmadılar, aynı zamanda en önemlisi kaygıyla başa çıkma konusundaki kişisel ve profesyonel fikirlerimizi yazma konusunda kendi endişelerimizi ve şüphelerimizi yönetmemize -ve unutmamıza- yardımcı oldular. Kim olduğunuzu bildiğinizi umuyoruz.

Phoebe, onlarsız kaygılarının üstesinden gelemeyeceği ve kaygısı hakkında bu kitapta olduğu gibi konuşamayacağını hissedeceği anne babasına büyük ve çok özel bir teşekkür etmek istiyor. Sue, tüm desteği için ortağı Ben'e ve güzel oğullarına çok teşekkür etmek istiyor; en büyüğüne her bölümdeki düşünceleri için dondurma ile ödeme yapıldı. Bridie, cesaretlendirmesi ve desteği için ortağı Chris'e ve artık hiçbir şey için endişelenmeye vakti kalmayacak kadar meşgul oldukları için enerjik çocuklarına teşekkür etmek istiyor.

Hem bu kitapta hem de çalışmalarımızda acılarını, endişelerini, başarısızlıklarını ve başarılarını paylaşan her aileye ve gence çok minnettarız. Bize ilham verdiniz ve bize kaygı, başa çıkma ve dayanıklılık hakkında çok şey öğrettiniz.

Hikâyelerini burada paylaşacak kadar cesur olanlarınız için, harika olduğunuzu düşünüyoruz ve siz olmasaydınız umduğumuz kitap olmazdı.

Taslak okuyucularımıza (Steve, Andy ve Tom) geribildirimimiz, sabrınız ve ayrıntılara gösterdiğiniz özen için çok teşekkür ederiz. Son olarak Kim, Amy, Steve, Emily ve JKP ekibine bu kitabın iyi bir fikir olduğu konusunda bizimle aynı fikirde oldukları ve onu kaygıyla mücadele eden olabildiğince çok gence ulaştırmamıza yardımcı oldukları için teşekkür ederiz.

Önsöz

Bu kitabı yazmaya karar vermemizin birkaç nedeni var. Gençler için kaygının ne kadar yaygın olduğunu ve yardım almanın ne kadar zor olabileceğini biliyoruz. Farklı insanların farklı şeyler için çalıştığını da biliyoruz -kimse aynı değildir-, bu nedenle sizin için en iyi olanı görebilmeniz için pek çok farklı teknik ve stratejiyi dahil etmeye çalıştık. Bu kitap SİZE aittir -kütüphaneden ödünç almadığınız sürece!- bu nedenle, okurken kendinize uyan parçaları vurgulamaktan, o parçaların altını çizmekten ve kitaba post-it eklemekten çekinmeyin. Ardından, kitabın sonunda, tüm bu parçaları Anksiyeteden Kurtulma Planınızda bir araya getirebilirsiniz.

Bu kitabın, kaygının normal, sağlıklı, insani bir duygu olduğu inancımızı yansıtmamasını istedik ama bazen o kadar büyüyebilir ki günlük hayatın önüne geçebilir.

Kitap boyunca pek çok alıntı ve kişisel deneyim var ve Bölüm 12'de gençlerin kaygıları, endişeleri ve başa çıkmayı öğrenmeleri hakkında faydalı bulacağınızı umduğumuz hikâyeleri var.

Bu kitabı yazarken, kendi endişelerimizi yaşamaya devam ettiğimiz çok farkındaydık. Geçenlerde Bridie, yanlışlıkla Sue'nun bölümünü kurtardığını düşündükten sonra paniğe kapıldı. Sue endişeyle yayıncıdan bir e-posta yanıtı bekliyordu ve telefonu her bilediğinde yerinden fırlıyordu ve Phoebe endişe ve heyecandan yerinde duramıyordu; daha önce hiç kitap yazmaya yardım etmemişti!

Bu kitabı yararlı bulacağınızı umar ve yolunuza devam etme yolculuğunuzda hepimize en iyi dileklerimizi sunarız.

Sue, Bridie ve Phoebe

1

Anksiyete - Temel Bilgiler**Kaygı tam olarak nedir?**

Kaygı, bedenlerimiz tehdit altında olduğumuzu düşündüğünde olan şeydir. Çoğu insanın tatsız olarak tanımladığı bir duygudur ancak fiziksel duyular aslında heyecan duygularına çok benzer olabilir. Endişeli olduğumuzdaki fark, endişeli düşüncelerimizin de olması veya bu duyguyu “kötü” olarak yo-rumlamamızdır. Endişeli hissetmek için yaygın olarak kullanılan diğer kelimeler “gergin”, “korkulu” veya “endişeli”dir.

Endişeli olduklarında herkes biraz farklı tepki verir. Bazı insanlar kaygıyı en çok vücutlarında midelerinde, göğüslerinde ve hatta bazen kollarında ve bacaklarında hissederler. Diğer insanlar kaygının “kafalarında” olduğunu söyleyebilirler çünkü fark ettikleri asıl şey düşüncelerinin çok hızlı gitmesidir. Bunlar bedenimizde ve zihnimizde olur çünkü vücudumuz bir “teh-dit” fark ettiğinde, mağaralarda yaşadığımızdan beri olduğu gibi tepki verir

O zamanlar yırtıcı hayvanlar tarafından tehdit ediliyorduk ve diğer mağara adamları tarafından sopayla öldürülmekten korkuyorduk. Şimdi, sınavlar hakkında daha fazla endişelenebilir ve yeni insan gruplarının bizi tehdit ettiğini hissedebiliriz. Böylece beyniniz, asırlardır olduğu gibi, gözleriniz ve kulaklarınız tarafından toplanan bilgileri çevrenizdeki tehditleri tespit etmek için kullanır ve size danışmadan, hem vücudunuza hem de yolunuza ânında etki eden bir dizi kimyasal salgılar.

Bu kimyasallar nefesinizi, sindiriminizi, kalp atış hızınızı, kan akışınızı ve kas gerginliğinizi etkiler. Amaç, sizi tehditten hızlıca uzaklaşmaya (*kaç*), o mağara adamını cehenneme göndermeye (*dövüş*) veya ölmüş gibi davranarak onun uzaklaşıp sizi yalnız bırakmasına (*donup kalmaya*) hazır hâle getirmektir.

Böylece nabzınız ve nefesiniz hızlanır, kanınız iç organlarınızdan uzaklaşarak kollarınıza ve bacaklarınıza doğru akar, böylece onlar koşmaya veya dövüşmeye hazır hâle gelir ve kaslarınız hareket etmeye hazır hâle gelir. İstenmeyen sonuçlar, kendinizi gergin ve biraz hasta hissetmeniz veya midenizde kelebeklerin uçuşması olabilir. Hâlâ oturuyor olsanız bile terlemeye başlayabilir ve sersemlemiş veya biraz baş dönmesi hissedebilirsiniz. Tüm bu tepkiler, beyninizin tehdidi yönetmeye hazır ve hazırlıklı olmanıza yardımcı olan süper akıllı yollarıdır. Ancak bu tehdit sistemi geliştikten sonra tehditler önemli ölçüde değiştiğinden, bu tepkiler eskisi kadar kullanışlı değildir. Vücudumuzun ne yaptığını anlamıyorsak, bu tepkiler ve “semptomlar” daha fazla kaygıya neden olabilir. Bazı insanlar her gün kaygı yaşar; diğer insanlar yalnızca ara sıra endişeli hissederler. Bazı insanların beyinleri kimyasal reaksiyonları diğerlerinden çok daha kolay başlatır. Araştırmaya baktığımızda, bunun ya hassas bir tehdit sistemiyle (genler) doğduklarından ya da daha zor ve stresli deneyimler yaşadıklarından (çevre) ya da her ikisinden kaynaklanabileceğini düşünüyoruz. 2. Bölüm’de bundan daha ayrıntılı olarak söz edeceğiz. Pek çok bireysel farklılık var ama bildiğimiz şey, *herkesin* kaygı yaşadığı.



Sık sık endişeler ve kaygılar tarafından mı sıkıştırılıyorsunuz? Kaygılı hislerinizi anlamak ve yönetmek için yollar mı arıyorsunuz? *Anksiyete El Kitabım*, kaygıyı yenme yolculuğunuzda sizi yönlendirmek için burada.

Kaygı, insan olmanın bir parçasıdır ve bu kapsamlı rehber, kaygılarınızı tanımanıza, anlamana ve üstesinden gelmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Kendi kaygılarıyla yüzleşmiş bir üniversite öğrencisiyle birlikte yazılan *Anksiyete El Kitabım*, deneyimlerinize doğrudan hitap eden samimi içgörüler ve anlaşılır öneriler sunar.

Bu rehberde, kaygının birçok insanın karşılaştığı yaygın bir duygu olduğunu keşfedeceksiniz. Kendi kaygınızın karmaşıklıklarına dalarak, sizi geri tutabilecek kalıpları nasıl sorgulayacağınızı öğreneceksiniz.

Uykusuzluk sorunlarıyla mı boğuşuyorsunuz, sınav stresi mi yaşıyorsunuz, hayatın yeni aşamalarına geçiş mi yapıyorsunuz veya ek destek mi arıyorsunuz? Bu rehber, bunların hepsi için yanınızda. Her bölüm, kaygının getirdiği zorlukları aşmanıza yardımcı olacak pratik içgörüler ve uygulanabilir adımlar sunuyor.

Kendinizi kaygınızın kontrolünü ele alabilecek bilgi ve becerilerle donatın. Bu kitap, güvendiğiniz bir yol arkadaşınız, kaygının pençesinden kurtulup özgürce yaşamanız için sizi yetkilendirecek bir kaynaktır. Daha özgüvenli ve dirençli bir size doğru olan yolculuğu kucaklayın.

Unutmayın, korkularınızdan daha güçlüsünüz.



10656



9786256811041