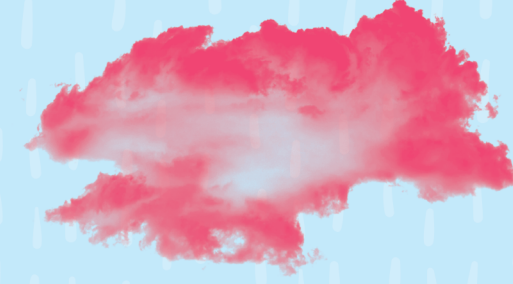


Kendinizi depresif, endişeli, kızgın, hayal kırıklığına uğramış, üzgün ya da utanç içinde hissediyorsanız şunu bilmenizde fayda var: Yalnız değilsiniz! Herkes bazen duygusal sıkıntılar yaşar. Ancak acı çok güçlü ve çok kalıcı hâle geldiğinde, daha iyi hissetmek için o önemli ilk adımı atmanın zamanı gelmiş demektir.

*Düşünceler ve Duygular*, endişe, panik atak, depresyon, düşük özgüven, öfke gibi duygusal ve davranışsal zorluklar başta olmak üzere çeşitli ruh sağlığı sorunlarının üstesinden gelmeniz ve kendi kişisel tedavi planınızı oluşturmanız için kanıta dayalı birçok teknik ve alıştırmayı sunuyor. Bu alıştırmalar sayesinde ruh hâliniz ve duygularınız üzerindeki hâkimiyetinizi hızla yeniden kazanacak ve kendinizi daha iyi hissedeceksiniz!

Elinizde tutmakta olduğunuz bu kitapla, sizi en çok rahatsız eden düşünce ve duygulardan özgürleşin... Şimdi tamamen canlı hissetme zamanı!

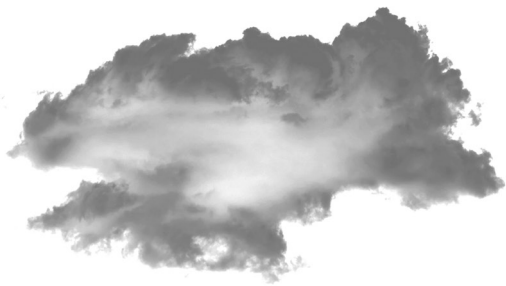


# Düşünceler ve Duygular

Ruh Hâlinizi ve Hayatınızı Kontrol Altına Almak

Dr. Matthew McKay, Dr. Martha Davis  
Patrick Fanning

Çeviren: Nurşen Erdoğan



Translated from the English Language edition of Thoughts & Feelings by Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning, originally published by New Harbinger Publications. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © 2021 by New Harbinger Publications and Matthew McKay, Martha Davis and Patrick Fanning. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications tarafından “Thoughts & Feelings” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans 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](http://www.facebook.com/solayayinlari)  
[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)  
[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)  
[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)  
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974326  
Yayıncı Sertifika No: 45798  
1. Baskı: İstanbul 2023  
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa  
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur  
Çeviren: Nurşen Erdoğan  
Editör: Ayşegül Yazmacı  
Redaksiyon: Esin Baran  
Son Okuma: Gülnur Gözübek  
Mizanpaj: Özkan Köse  
Kapak Tasarımı: Özkan Köse  
Orijinal Adı: Thoughts & Feelings

### **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.

# Düşünceler ve Duygular

Ruh hâlinizi ve hayatınızı  
kontrol altına almak

Dr. Matthew McKay

Dr. Martha Davis

Patrick Fanning

Çeviren: Nurşen Erdoğan



# İçindekiler

Önsöz	7
Teşekkür	9
Bu Kitap Nasıl Kullanılır?	11
1 Kendi Tedavi Planınızı Oluşturmak	13
2 Otomatik Düşüncelerin Ortaya Çıkartılması	31
3 Sınırlı Düşünme Kalıplarının Değiştirilmesi	43
4 Sıcak Düşünceleri Değiştirme	65
5 Gevşeme	79
6 Kaygı Kontrolü	89
7 Panikle Başa Çıkma	105
8 Başa Çıkma İmgeleri	127
9 Farkındalık	137

10	Defüzyon	149
11	Deęerlerin Eyleme Geçirilmesi	161
12	Harekete Geçmek	175
13	Kısa Süreli Maruz Kalma	193
14	Uzun Süreli Maruziyet	209
15	Temel İnançların Test Edilmesi	225
16	Temel İnançları Görselleştirme ile Değiştirme	237
17	Öfke Kontrolü için Stres Aşılması	251
18	Öz-şefkat	265
19	Gizli Modelleme	275
20	Gizli Duyarlılaştırma	285
21	Problem Çözme	295
22	Alışkanlıkları Tersine Çevirme Eğitimi	317
23	Kolay Gelmediğinde	327
	Referans ve Kaynaklar	335
	Yazarlar Hakkında	341



## Önsöz

*Düşünceler ve Duygular*'ın ilk baskısı 1981'de çıktı. Hem genel okuyucular hem de terapistler tarafından kullanılan bilişsel davranışçı terapiye giriş niteliğindedi. Bir düzine spesifik teknik için basit, adım adım talimatlar sağlıyordu.

Yıllar geçtikçe, kitabın sınırlılıklarının farkına vardık. Öncelikle, bazı teknikler, zaman testine dayanamamıştı. Daha sonra yapılan çalışmalar, bunların daha yeni, daha güçlü müdahalelerden daha az etkili olduğunu göstermişti. Ayrıca, bilişsel davranışçı terapistler, birçok rahatsızlığı tedavi etmek için çok adımlı protokoller geliştiriyor olsalar da *Düşünceler ve Duygular*'ın ilk baskısı, depresyon, panik bozukluk veya öfke gibi sorunlar için bir dizi tekniğin entegre bir tedavi planında nasıl bir araya getirileceğini göstermiyordu.

*Düşünceler ve Duygular*'ın sonraki baskılarında kitap, daha etkili metodolojiler içerecek ve modern uygulamalardaki değişiklikleri yansıtacak şekilde revize edilmiştir. *Düşünceler ve Duygular*, birçok duygudurum temelli sorun için çok adımlı tedavi planları sunmaktadır. Bu planlar, her bir bozukluk için ilgili bölümlerin ve tekniklerin bir sırasını göstermek adına Bölüm 1'de özetlenmiştir. Bu, terapi sırasında bilişsel davranışçı tedavilerin yürütülme şekliyle tutarlıdır: Sorunlarla başa çıkmada yapıtaş görevi gören becerileri edinmek için bir dizi adım atarsınız. Bu baskı için endişe kontrolü, harekete geçme ve kısa süreli maruz kalma bölümlerini gözden geçirdik ve öz-şefkat ve alışkanlıkların tersine çevrilmesi ile ilgili yeni bölümler ekledik.

Her zaman olduğu gibi, bu baskıdaki amacımız, hem genel okuyucunun hem de terapistin bu kitaptan verimli bir şekilde faydalanmasıdır. Genel okuyucu, her tedavi protokolünün gerçek bir kendi kendine yardım için araçlar sağlayan açık, takip etmesi kolay adımlara sahip olduğunu görecektir. Terapistler ise, bu kitabı etkili tedavi yöntemleri için bir kaynak ve danışanları için yararlı bir eve götürme kılavuzu olarak görecektir.



*Düşünceler ve Duygular* yazıldı çünkü hayat zor. Bununla başa çıkabilmek için hepimize ebeveynlerimiz, ailemiz, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz, patronlarımız ve diğerleri tarafından rastgele bir dizi araç ve talimat verilmiştir. Bunların bazıları yardımcı oldu, bazıları olmadı. *Düşünceler ve Duygular*, işe yarayan araçlarla ilgilidir. Ruh hâlinizi ve hayatınızı kontrol altına almak için eski tepki kalıplarını değiştirmeye yönelik bir rehberdir.

-Matthew McKay

-Patrick Fanning

-Martha Davis



## Teşekkür

Bizi bilişsel davranışçı tekniklerle ilk kez tanıştıran öğretmenimiz Dr. Norman Cavior'a teşekkürlerimizi sunarız. Kendisi bilgelik ve ilham kaynağı olmaya devam etmektedir.



## Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

Bilişsel davranışçı teknikleri, bir el kitabı formatında sunmayı seçtik, böylece bunları değişime yönelik kendi kendine yardım adımları olarak uygulayabilirsiniz. Yardım mesleklerindeki insanlar -terapistler, doktorlar, hemşireler, sosyal hizmet uzmanları, hatta öğretmenler ve amirler-, bu tekniklerin birçoğunu kişisel yaşamlarında yararlı bulacak ve ayrıca müşteriler, hastalar, öğrenciler veya çalışanlar için de değerli olacaktır.

Bölüm 1’de, on iki ana sorunun bir listesini ve her biri için özel, adım adım bir tedavi planı bulacaksınız. Tedavi planı, size ilgili bölümler ve teknikler üzerinde hangi sırayla çalışacağınızı verecektir. Bölüm 1’in sonunda, bu ve diğer birkaç sorunu tedavi etmek için hangi bölümleri okumanız gerektiğine dair genel bir bakış sunan Tedavi Planlayıcısı tablosu yer almaktadır.

Çoğu durumda, önce 2., 3. ve 4. bölümleri okumanız faydalı olacaktır çünkü bu bölümler, bilişsel davranışçı terapinin temelini temsil etmektedir. Düşüncelerin, duygularını nasıl etkilediğini ve alışılmış olumsuz düşüncelerin ruh hâlinizi nasıl etkileyebileceğini öğreneceksiniz. Ayrıca kaygı, depresyon ve öfkeyi hafifletmek için düşüncelerinizi değiştirmeye yönelik araçlar da bulacaksınız.

Bilişsel davranışçı terapinin tüm faydaları, ancak zaman içinde düzenli uygulama ile gerçekleştirilebilir. İlk elden deneyim olmadan bir tekniği basitçe anlamamanın çok az değeri vardır. Başka bir deyişle, bu, pasif okuma için bir kitap değildir. Alıştırmaları yapmanız, çalışma sayfalarını doldurmanız ve düşünme ve davranma şeklinizde gerçek değişiklikler yapmanız gerekir.

Belirli bir tekniği uygulamak için gereken süre değişecektir. Her yeni beceriyi geliştirmek için gereken süre hakkında fikir edinmek için “Ustalaşma Süresi” bölümlerine bakın. Düzenli uygulama, başarılı değişimin anahtarı olduğundan, egzersizleri her gün uygulayın. Bazı tekniklerin otomatik tepkiler hâline gelmesi için “aşırı öğrenilmesi” gerekecektir. Amaç, teknikleri ihtiyaç duyduğunuz her yerde ve her zaman, kitaba başvurmak zorunda kalmadan kullanabilmektir.

Öz-disiplininizin sınırlı olduğunu düşünüyorsanız veya yüksek motivasyona sahip değilseniz, bu iki alternatifi deneyin:

1. Bu kitaptaki ilgili teknikleri öğrenme ve kullanma taahhüdünüzü pekiştirmek için Bölüm 23'te açıklandığı gibi başka bir kişiyle sözleşme yapın.
2. Tedavi programınızı geliştirmenize ve izlemenize yardımcı olması için bir bilişsel davranışçı terapistten danışmanlık alın.

Anksiyete için herhangi bir bilişsel davranışçı tedaviye başlamadan önce, tam bir fiziksel kontrol yaptırmanızdır. Doktorunuzun tiroid sorunları, hipoglisemi, mitral kapak prolapsusu ve diğer kardiyak aritmi sorunlarını ekarte etmesini sağlayın. Bu kitaptaki egzersizleri yaparken uzun süreli fiziksel etkiler yaşarsanız, doktorunuza danışın.

## BÖLÜM 1

# Kendi Tedavi Planınızı Oluşturmak

Muhtemelen kendinizi kötü hissettiğiniz için bu kitabı okuyorsunuz. Depresif, endişeli, kızgın, kafanız karışık, hayal kırıklığına uğramış, üzgün, utanmış olabilirsiniz... Ne yazık ki liste çok uzun. Lütfen acı veren duygu ve deneyimlerle mücadelelenizde, yalnız ya da sıradışı olmadığınızı unutmayın. Herkes bazen duygusal sıkıntı yaşar. Bu normaldir.

Acı çok güçlü ve çok kalıcı hâle geldiğinde, bu konuda bir şeyler yapmanın zamanı gelmiştir. Bu kitabı okuyarak, kendinizi daha iyi hissetmek için önemli bir ilk adım atmış olursunuz.

Kendinizi kötü hissettiğinizde, basit moral konuşmalarıyla, gerçekçi olmayan başarı hikâyeleriyle, gereksiz korku hikâyeleriyle veya uzun soluklu ve anlaşılmaz teori tartışmalarıyla uğraşacak zamanınız ve sabrınız yoktur. Bu nedenle, bu kitabı olabildiğince açık ve kısa tuttuk.

Öte yandan, kendinizi kötü hissettiğinizde, sorununuzun çözümüne ilişkin kısmi parçaları çok dağınık yerlerde arayacak enerjiniz yoktur. Bu yüzden biz de, bu kitabı mümkün olduğunca eksiksiz hâle getirdik. Bu kitaptaki teknikleri öğrenmek için ihtiyacınız olan her şey, ayrıntılı olarak sunuluyor ve mantıksal olarak adım adım ilerliyor.

Eğer acı çekiyorsanız, faydası kanıtlanmamış ilaçlarla kaybedecek zamanınız yoktur. Bu nedenle, yalnızca birçok farklı insan türüyle ve uzun bir süre boyunca yapılan iyi tasarlanmış birçok çalışmada güçlü terapötik faydaları olduğu kanıtlanmış teknikleri dahil ettik.

Son otuz yılda, kaygıyı hafifletmek, depresyonu gidermek ve öfkeyi yatıştırmak için birçok yeni bilişsel davranışçı teknik geliştirilmiş ve rafine edilmiştir. Bu tekniklerin en iyileri, bu kitapta sunulmaktadır. Size, yardımın yolda olduğuna dair

gerçek bir vaat sunuyorlar. Sabır ve biraz da çaba ile kısa sürede kendinizi daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz.

---

## **BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ NEDEN İŞE YARAR?**

Birçok insan, acı verici duyguların unutulmuş çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığına ve bu duyguları hafifletmenin tek yolunun bilinçdışı anıların ve çağrışımların kökünü kazımak için uzun ve zorlu analizler yapmak olduğuna inanır.

Uzak geçmişiniz ile şu andaki acı verici duygularınız arasında şüphesiz bir bağlantı vardır.

Ancak modern bilişsel davranışçı terapistler, çok daha acil ve erişilebilir bir duygu kaynağı keşfetmişlerdir: Şu anki düşünce akışınız. Çoğu acı verici duygunun hemen öncesinde bir tür yorumlayıcı düşünce olduğu defalarca kanıtlanmıştır.

Örneğin, yeni bir tanıdığınızı arayacağını söylediği hâlde aramaz. Eğer yorumlayıcı düşünceniz “Benden hiç hoşlanmıyor,” olsaydı, reddedildiğiniz için üzülürdünüz. Eğer düşünceniz “Araba kazası geçirdi,” ise, onun iyiliği için kaygı duyarsınız. “Beni arama konusunda kasten yalan söyledi,” diye düşünseydiniz, yalanına karşı öfke duyabilirdiniz.

Basit bir içgörü, bilişsel davranışçı terapinin kalbini oluşturur: Düşüncelerinizi değiştirerek duygularınızı değiştirebilirsiniz. Son otuz yılda yapılan yüzlerce çalışma, bu basit içgörünün, çok çeşitli sorunları diğer tüm terapötik tekniklerden daha kolay ve hızlı bir şekilde hafifletmek için uygulanabileceğini kanıtlamıştır.

---

## **TEDAVİ PLANINIZIN TASARLANMASI**

Bu, baştan sona okumanız gereken türden bir kitap değildir. Bu bölüm, sorununuzu değerlendirmenize ve sorununuzu çözmek için hangi bölümler üzerinde çalışacağınızı planlamanıza yardımcı olacaktır.

On iki temel duygusal sorun ve bunların tedavisine yönelik planlar, aşağıda özetlenmiştir. Tedavi planları, en yararlı veya genel teknikle başlayıp daha özel müdahalelere doğru ilerleyen belirli bir sıra izlemektedir.

Aşağıdaki her sorun için, karakteristik semptomları tartışarak başlıyoruz. Daha sonra ilgili bölümler okunmaları gereken sıraya göre listelenmiştir. Her bölüm, adımların kısa bir açıklaması ve protokolün gerekçesi ile sona ermektedir.

Bu kitabın tedavi ettiği tüm sorunlara genel bir bakış istiyorsanız, bu bölümün sonundaki Tedavi Planlayıcısı tablosuna bakın. Bir bakışta, aşağıda tartışılan sorunların her biri için tüm tedavileri göstermektedir.

## **Endişe**

Endişe, yaygın anksiyete bozukluğunun ana belirtisidir. En az altı ay boyunca her gün aşırı derecede endişeli oluyorsanız, endişeyle ilgili bir sorunuz var demektir. Ciddi derecede endişeli kişiler, endişelerini kontrol etmekte zorlanırlar ve tipik olarak şu belirtileri yaşarlar:

- Huzursuzluk
- Yorgunluk
- Konsantrasyon güçlüğü
- İrritabilite\*
- Kas gerginliği
- Uyku bozukluğu

### **Aşağıdaki bölümleri sırayla çalışarak endişeyi tedavi edin:**

Bölüm 5: “Rahatlama”

Bölüm 6: “Endişe Kontrolü”

Bölüm 21: “Problem Çözme”

Bölüm 5, “Gevşeme” ile başlar ve işaret kontrollü gevşeme uygulamasını vurgular. Bölüm 6’da, “Endişe Kontrolü”nde, doğru bir risk değerlendirmesi yapmayı, endişeye maruz kalmayı ve endişe davranışını önlemeyi öğreneceksiniz. Bazı endişeler alternatif çözümler arayarak giderilebileceğinden, 21. bölüm olan “Problem Çözme”, yeni cevaplar bulma becerilerini öğrettiğinden faydalı olacaktır. Endişe, derinden sahip olunan olumsuz inançlar nedeniyle devam ediyorsa, bölüm 15, “Temel İnançların Test Edilmesi”ni okuyun. Bölüm 9, “Farkındalık”, şimdi ve buraya odaklanmanıza yardımcı olabilir; bu da, endişeyi hafifletmeye yardımcı olabilir ve bölüm 10, “Defüzyon”\*\*, endişeye neden olan düşüncelerden uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır.

\* Herhangi bir uyarıya karşı şiddetli cevap verilmesi. (e.n.)

\*\* Defüzyon (Ayrışma), düşünceye düşünce olarak bakabilmek için düşünce ile düşünceyi fark eden kendimiz arasına mesafe koyabilmek demektir. (e.n.)



## PANİK BOZUKLUĞU

Panik, yoğun bir korku dönemidir. Panik atak yaşadığınızda, aşağıdaki belirtilerden bazılarını çok yoğun bir şekilde hissedersiniz ve bu belirtiler, on dakika içinde en yüksek seviyeye ulaşır:

- Kalp çarpıntısı ve hızlı kalp atışları
- Terleme
- Titreme
- Nefes darlığı
- Boğulma hissi
- Göğüs ağrısı
- Mide ağrısı veya mide bulantısı
- Kendini boşlukta hissetme
- Kontrolü kaybetme veya “delirme” korkusu
- Ölüm korkusu
- Uyuşma veya karıncalanma
- Üşüme veya aniden sıcak hissetme veya kızarma

### **Aşağıdaki bölüm üzerinde çalışarak panik bozukluğunu tedavi edin:**

#### **Bölüm 7: “Panikle Başa Çıkma”**

“Panikle Başa Çıkma” başlıklı 7. Bölüm’de özetlenen tüm adımları izleyin. Nefes kontrolünde ustalaşmanızı sağlayacak eğitimi alın, Olasılık Formu’nun nasıl kullanılacağını öğrenin ve interoseptif duyarsızlaştırma uygulayın.

Agorafobi -güvenli bir yerden uzakta olma korkusu- veya panikleme korkusu nedeniyle önemli ölçüde kaçınma geliştirmediyse, Bölüm 7 yeterli olacaktır. Ancak kaçınmacı veya agorafobik olduğunuz bir noktaya ulaştıysanız, Bölüm 13, “Kısa Süreli Maruz Kalma”da açıklandığı gibi bir korku hiyerarşisi geliştirmeniz ve Bölüm 14, “Uzun Süreli Maruz Kalma” üzerinde çalışmanız gerekecektir; böylece, kendinizi korktuğunuz durumlara kademeli adımlarla maruz bırakmaya başlayabilirsiniz.

Bölüm 9, “Farkındalık”, semptomlarınızı anbean geçici, ölümcül olmayan fenomenler olarak gözlemlemenize yardımcı olabilir.

\* İçsel duyu olarak da bilinen interoseptif duyu, vücudumuzun içinde neler olup bittiğini anlamamıza ve hissetmemize yardımcı olan daha az bilinen bir duygudur. (e.n.)