

# Genç Kızlar için **Kaygı** ile Baş Etme Rehberi

**Kaygının Üstesinden Gelmenin ve  
Rahatlamanın 10 Yolu**



**Dr. LUCIE HEMMEN**

**Genç Kızlar için  
Kaygı ile Baş Etme Rehberi**

Translated from the English language edition of Teen Girl's Anxiety Survival Guide originally published by New Harbinger Publications. This edition arranged with through Kayi Literary Agency. Original English language Copyright © 2021 Lucie Hemmen and New Harbinger Publications. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications tarafından "Teen Girl's Anxiety Survival Guide" 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](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: 9786256811034

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Merve Özgünlü

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Teen Girl's Anxiety Survival Guide

## **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.*

# Genç Kızlar için Kaygı ile Baş Etme Rehberi

Kaygının üstesinden gelmenin ve  
sakinleşmenin 10 yolu

**Dr. LUCIE HEMMEN**

Çeviren: Merve Özgünlü





## **Yayıncının Notu**

Bu yayın, kapsanan konuyla ilgili doğru ve yetkili bilgiler sağlamak için tasarlanmıştır. Yayıncı psikolojik, finansal, yasal veya diğer profesyonel hizmetleri vermeyi amaçlamamaktadır. Uzman yardımına veya danışmanlığına ihtiyaç duyulduğunda, yetkin bir profesyonele başvurulmalıdır.

Bu kitapta, cinsiyet eşitliğini göz önünde bulunduran bir dil kullanılmaya özen gösterilmiştir.

## Ânında Yardım Çözümleri Serisi

Günümüzdeki gençlerin, ruh sağlığı ile ilgili yardımcı ve destekleyici kaynaklara her zamankinden çok daha fazla ihtiyacı var. Bu nedenle New Harbinger Yayınları, özellikle gençler için *Ânında Yardım Çözümleri Serisi*'ni tasarladı. Çalışma alanında önde gelen psikologlar, doktorlar ve profesyoneller tarafından yazılan bu kanıta dayalı bireysel rehber kitaplar, çeşitli ruh sağlığı sorunları ve gençlerin karşılaştığı depresyon, kaygı, zorbalık, yeme bozuklukları, travma ve benlik saygısı sorunları gibi yaşam zorluklarıyla başa çıkmak için pratik ipuçları ve stratejiler sunmaktadır.

Yapılan bilimsel çalışmalar, sağlıklı başa çıkma becerilerini erken yaşlarda öğrenen gençlerin, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde karşılaştıkları problemlerle daha iyi başa çıkabildiklerini göstermiştir. İlgi çekici ve kullanımı kolay olan bu kitaplar, gençlere evde, okulda ve yetişkinlikte gelişmek için ihtiyaç duydukları araçları sağlamaktadır.

Bu seri, ünlü çocuk psikoloğu Lawrence Shapiro tarafından kurulan *New Harbinger Ânında Yardım Kitapları* serisinin bir parçasıdır. Bu serideki kitapların tam listesine [newharbinger.com](http://newharbinger.com) adresinden ulaşabilirsiniz.

# İçindekiler

## Giriş

- 1. İpucu** Ne ile Karşı Karşıya Olduğunu Bil
- 2. İpucu** Öz-bakım Kraliçesi Ol
- 3. İpucu** Zihnini Yenile
- 4. İpucu** Tüm Duygularını Tanı ve Kutla
- 5. İpucu** Evet Demeyi Deneyimle
- 6. İpucu** Teknoloji ile Geçirdiğin Zamanı Yeniden Gözden Geçir
- 7. İpucu** Duygusal Benliğini Geri Kazan
- 8. İpucu** Sosyal Stresini Yeniden Yönlendir
- 9. İpucu** Sağlıklı Bir Başaran Ol
- 10. İpucu** Kaygılarını Sağlıklı Bir Şekilde İlerlemeye Devam Et

## Bireysel Notlar

## Yazar Hakkında





“Kişinin kendisine öz-bakım yapması, bencilce bir şey değildir.” mesajı, bu rehberin, kaygıları ile mücadele eden genç kızlara yönelik verdiği en önemli mesajdır. Hemmen, istenilen hedefe ulaşmak için duygu ve düşünceleri yönetme sürecinde, nasıl bir yol izleneceğine dair hem dostane hem de doğrudan ve net bir rehberlik sağlıyor. Daha büyük gençlerin ve genç yetişkinlerin ağızından dinlediğimiz ilgi çekici hikâyeler, hepimize kaygıların üstesinden gelinebileceğine dair umut veriyor.”

- **Dr. Mary K. Alvord, psikolog ve *Gençler için Negatif Düşünce ile Baş Etme Yolları* ve *Çocuklar ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlığı Destekleme Programı* kitabının ortak yazarı**

“Genç Kızlar için Kaygı ile Baş Etme Rehberi, öncelikle endişeli beyinlerin, günlük beceriler edinerek ve pratikler yaparak yeniden yapılandırılabilmesine dair güçlü bir mesaj veriyor. Hemmen, kaygısız ve gerçekçi bir yaklaşım kullanarak kaygıyı nasıl azaltacağını ve genel sağlığı nasıl iyileştireceğini basit ama derin yollarla açıklıyor. Genç kızlar, kendi üzerine düşünmeyi ve kendi kendine olumlu içsel konuşmayı teşvik etmek için tasarlanmış çok sayıda aktiviteyi uygulayarak bu kitaptaki mesajları doğal olarak özümseyecektir. Ne kadar da havalı değil mi?”

-**Dr. Sheila Achar Josephs, psikolog ve *Kaygılı Gençlere Yardım Etmek* kitabının yazarı**

“Lucie Hemmen’in son kitabı, genç kızların korkularıyla yüzleşmelerine, korkularını yatıştırmalarına ve kendilerine zarar veren çarpık düşünceler ile mücadele etmelerine yardımcı olacak önemli bir rehber. Şefkatli ve sevecen bir yaklaşımla, gençler hayatlarının geri kalanını etkileyecek bilgelige erişebilirler. Ebeveynler ise, söylenerek ve dırıldır ederek genç kızları ile mücadele etmek yerine onlara sunabilecekleri pratik bilgiler içeren bir kaynağa sahip olma fikrine bayılacak.”

-**Dr. Lara Honos-Webb, psikolog, konuşmacı ve *Yürütücü İşlevleri Destekleyen Altı Süper Beceri* ve *DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) Hediyesi* kitabının yazarı**

“Lucie Hemmen’den genç kızlar için harika bir kitap daha! *Genç Kızlar için Kaygı ile Baş Etme Rehberi*’nde Lucie, etkili bilgileri genç kızların duyabileceği ve anlamlandırabileceği bir dille çeviriyor. Arkasındaki bilim ve araştırmayla birlikte işe yarayan ipuçları sunarken aynı anda okuyucularının ilgisini de çekmeyi başarıyor. Çok değerli bir kombinasyon!

**-Lisa M. Schab, lisanslı klinik sosyal eğitim uzmanı, psikoterapist; *Gençler için Anksiyete Çalışma Kitabı* ve *Endişelerinizi Buraya Bırakın* dahil olmak üzere on sekiz rehber kitabın yazarı**

“*Genç Kızlar için Kaygı ile Baş Etme Rehberi*, bir gencin kaygılarını yenmek, daha güvenli ve kendinden emin hissetmek için kullanacağı önemli bir kaynaktır. Lucie Hemmen, güçlü, kanıta dayalı davranışsal ve kişisel bakım stratejileri aracılığıyla endişelerin ve korkuların nasıl yıkılacağını ve bunlarla nasıl yüzleşileceğini açıklamakta mükemmel bir iş çıkarıyor. *Genç Kızlar için Kaygı ile Baş Etme Rehberi* hayatta kalmak, gelişmek ve kaygılarını yenmek isteyen her kız için olmazsa olmaz bir kitap.”

**-Dr. Raychelle Cassada Lohmann, danışman, eğitimci, süpervizör, klinik ruh sağlığı danışmanı ve *Gençler için Öfke Çalışma Kitabı*’nın yazarı**

“Lucie Hemmen’in *Genç Kızlar için Kaygı ile Baş Etme Rehberi*, genç kızların -ve yakınlarının- kaygılarını geride bırakmalarına ve hayatlarını en iyi şekilde yaşamalarına yardımcı olmak için kullanıcı dostu, anlaşılır ve kolay uygulanabilir araçlar ve teknikler sunuyor. Bu kitap, gençlerle ilgi çekici ve uygun bir dille iletişim kurarken kritik bilgileri aktarmayı etkileyici bir şekilde dengeleyen net bir dille yazılmıştır. Bu kitap, genç kızların kendilerini eğitimi, güçlü ve zorluklarla doğrudan yüzleşmeye hazır hissetmelerine yardımcı olacak. Muayenehanemdeki danışanlarıma ve diğer terapistlere önerebileceğim bir kaynak olarak bu harika kitaba sahip olduğum için çok heyecanlıyım.”

**-Dr. Debra A. Kissen, Ruh sağlığı Hizmetleri Hareketi üyesi, Anksiyete için BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) Merkezi’nin kurucusu.**

“Lucie Hemmen, kaygılı genç kızlar için önemli bir rehber oluşturdu. Kitap, anlaşılır bilimsel açıklamalar, pratik ve erişilebilir stratejiler ve kaygı ortaya çıktığında nasıl yönetileceğine dair gerçek konuşma örnekleriyle doludur. Bu kitabı muayenehanemdeki genç kızlara sık sık tavsiye edeceğim!”

**-Dr. jamie Micco, Amerikan Mesleki Psikoloji Kurulu üyesi, Concord Merkezi'nin kurucu ortağı ve yönetici ortağı ve *Gençler için Endişe Çalışma Kitabı'nın yazarı***



## Giriş

Kimsenin bir genç kıza hayatın ne kadar stresli olabileceğini söylemesine gerek yok. Tamamen bir kaygı döngüsü içindesin ve her gün elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Kızlar kendilerini her yönden, erkeklerden çok daha fazla baskı altında hissedebilirler ve bunun için büyük bedeller öderler. Yorgunluk, hayal kırıklığı ve kaygı, genç kızların en sık dile getirdiği zorluklardan sadece birkaçıdır.

### **Aşağıda verilen durumlardan herhangi biri sana tanıdık geliyor mu?**

- Arkadaş grubundaki ilişkilerine değer veriyorsun ve grup içinde bir çatışma çıktığında kendini stresli hissediyorsun.
- Ailene değer veriyorsun ancak kendini ebeveynlerini mutlu etmekle onları kendinden uzaklaştırmak arasında kalmış hissediyorsun. (Onlara karşı sinirlenmek istememene rağmen, yine de sinirleniyorsun.)
- Akademik başarısına değer veriyorsun ancak sorumluluklar, yapılacaklar ve yüksek beklentiler seni strese sokuyor.
- Mutlu olmak istiyorsun ancak genellikle olumsuz düşünce ve duygular seni bunaltıyor.
- Kendini güvende ve kabul görmüş hissetmek istiyorsun ancak yine de ne kadar güzel/formda olduğun veya ne kadar yeterli olduğun konusunda kendini çoğu zaman yetersiz hissediyorsun. (Kendine takıntılı değilsin. Sadece kendin hakkında iyi hissetmek istiyorsun, böylece olmak istediğin kişi olma konusunda kendine güvenirsin.)

Hayat genç kızlar için zaman zaman gerçekten zorlayıcı olabilir. Okul baskıları, sosyal medyanın yarattığı stres ve çevrenizden gelen beklentiler size sıkışmış hissettirebilir. Ancak endişelenmeyin çünkü bu rehber tam olarak bunun için var!

*Genç Kızlar için Kaygı ile Baş Etme Rehberi*'nde, sağlıklı yollarla kaygılı düşünceleri ve duyguları yönetmenize yardımcı olacak 10 strateji bulacaksınız. Kaygının nasıl çalıştığı ve neden kaygılı hissettiğiniz hakkında her şeyi öğreneceksiniz; olumsuz düşünceleri nasıl aşacağınızı, zihninizi ve bedeninizi sakinleştirmek için farkındalık becerilerini ve öz-şefkatin nasıl daha olumlu bir yaşam görüşü geliştirmenize yardımcı olabileceğini öğreneceksiniz. Aynı zamanda ekran süresini ve sosyal medya kullanımını nasıl dengeleyeceğinizi ve en iyi olmanız için ihtiyaç duyduğunuz desteği alabileceğiniz aile ve arkadaş ilişkilerini güçlendirmeyi de keşfedeceksiniz.

Bir genç kız olarak, bazen sadece nefes alabileceğiniz ve kendiniz olabileceğiniz bir alan gerekebilir. Bu eğlenceli ve samimi rehberle, -hayat size biraz fazla geldiğinde gidebileceğiniz-kendi içinizdeki size ait olan o alanı bulmayı öğreneceksiniz.