

Bridie Gallagher, Sue Knowles & Phoebe McEwen

Resimleyen: Emmeline Pidgen

KAYGIYLA

YAŞAMA KILAVUZU

Zorluklardan Geçip Gitmek

Çeviren: Burcu Oğuz

Kaygıyla Yaşama Kılavuzu

Translated from the English language edition of The Anxiety Survival Guide originally published by Jessica Kingsley Publishers, an imprint of Hachette UK. This edition arranged with through Kayi Literary Agency. Original English language Copyright © 2019 Bridie Gallagher, Sue Knowles & 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 “The 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

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/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: 9786256811027
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2023
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Burcu Oğuz
Editör: Ayşegül Yazmacı
Redaksiyon: Ogün Özdemir
Son Okuma: Buket Konur
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: The 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.

Kaygıyla Yaşama Kılavuzu

Zorluklardan Geçip Gitmek

Bridie Gallagher, Sue Knowles & Phoebe McEwen

Resimleyen: Emmeline Pidgen

Çeviren: Burcu Oğuz



"Tamamıyla kayıtlara dayalı önerileri, pratik ipuçları ve egzersizleri ile bu kitap, üniversite ve kolej için harika bir kaynak. Ayrıca sadece öğrenciler için paha biçilmez bir kendine yardım kılavuzu da değil, öğrencileri profesyonel olarak destekleyenler veya akıl sağlığı profesyoneli olmaya çalışanlar için de son derece faydalı."

**- Steven Prymachuk,
Akıl Sağlığı Hemşireliği Profesörü,
Manchester Üniversitesi**

"Bridie, Sue ve Phoebe yaklaşımlarında dostane ve pratikler; kaygıyla yaşayan her genç yetişkinin anlayışını, becerisini ve özgüvenini geliştirecek çok çeşitli sorular ve öneriler ile geliyorlar."

**- Dr. Pooky Knightsmith,
Akıl Sağlığı Danışmanı, Yazar, Konuşmacı ve Eğitmen;
Çocukların ve Gençlerin Akıl Sağlığı Koalisyonu
Başkan Yardımcısı**

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler

Önsöz

Kısım 1 - Neden Yetişkinlik Bizi Kaygılandırabiliyor?

1. Yetişkin Olmakta Bu Kadar Zor Olan Ne?
2. Bilme İmkânınızın Dahi Olmadığı Onca Şeyle Baş Etmek

Kısım 2 - Yetişkinliğin Zorlukları: Bir Nasıl Kılavuzu

3. Dışarıya Çıkmak ve Diğer Yetişkinlerle Sosyalleşmek
4. Kaygılı Düşüncelerle Ne Yapabilirim?
5. Odaklanamıyorum! Kaygıyla Nasıl Çalışabilirim?
6. Peki Ya Taşınmak?
7. İş Görüşmelerini Atlatmak (ve Başarmak)
8. İşyeri Endişeleri

Kısım 3 - Yetişkinlikte Kaygı: Bazı Başlıca İpuçları

9. Panik Ataklara Hızlı Bir Kılavuz
10. "Birazcık Obsesif Kompulsif"
11. Stresli Dünyada Nasıl Sakin ve Sağlıklı Kalabilirim?
12. Bu Mindfulness da Neyin Nesi?
13. Nereden Biraz da Olsa Yardım Alabilirim?

Bibliyografya

Teşekkürler

En büyük teşekkürümüz, (bu kitapta bahsi geçen) sosyal durumlarda kaygı anketine katılarak veya cesur bir şekilde hikâyelerini bize yazmayı kabul ederek bu kitaba katkı sağlayan gençlere gidiyor.

Bridie, hayat arkadaşı ve çocuklarına yetişkin olmayı beklediğinden çok daha eğlenceli kıldıkları için teşekkür etmek istiyor. Aynı zamanda neyin endişelenmeye değer olduğunu ve neyin bırakılması gerektiğini ona hatırlattıkları için çalışma arkadaşlarına ve birlikte çalıştığı gençlere de kocaman teşekkürler diyor.

Sue, uzun süredir bu kitapla ilgili stresine katlanarak ıstırap çeken kocası Ben'e ve (hâlâ dondurma karşılığında olsa da) bitmeyen bölüm taslaklarını okuyup yorumlayan oğlu Tom'a teşekkür ediyor. Aynı zamanda iş şevkini korumasına yardımcı olan CMUK'daki olağanüstü takımının desteğini de takdirle karşılıyor.

Phoebe, en yakın arkadaşı Connor'a bitmeyen sevgisi ve desteği için, annesi, babası ve erkek kardeşi Liam'a zorlu birkaç yılı aşmasında yardımcı oldukları için ve her ne kadar okumak için burada olmasa da çok gururlanacağından emin olduğu Nana Pearson'a teşekkür ediyor.

Büyük bir teşekkür de son derece titiz taslak okuyucuları Steve ve Rach'e.

Action for Children'a (özellikle Amanda, Lisa ve Roma'ya) ve Llamau'ya (Emma'ya) tüm destekleri, şevkleri ve kitap için hikâyeleri toplamadaki yardımları için teşekkürler.

Önsöz

Bu kitap, yetişkinliğin getirdiği bütün o değişiklikler ve kararlarla boğuşan genç insanlar için. Üçümüz de yetişkinliğe geçişin hem heyecan verici hem de inanılmaz derecede kaygı yaratıcı olduğunu biliyoruz. Bu yüzden kaygıyı yönetme stratejileri önermekle kalmayıp, 18-25 yaş aralığındakilerin karşı karşıya kaldığı büyük geçişlerden ve değişimlerden başarıyla çıkmasına yardım edecek uzman tavsiyeleri sunmak da istedik.

Her gün gençlerin yalnızlık ve akıl sağlığı sorunları ile boğuştuğuna dair önemli miktarda medya haberi ve kanıt ortaya çıkıyor. Ama aynı anda insanları birbirine bağlayan ve zorluk çektiklerinde onları destekleyen hizmetler de kemer sıkma politikaları nedeniyle azaltılıyor. Bunu düşünerek bir profesyonelden alabileceğiniz klinik kanıtlara dayalı kaygı yönetme fikirlerinin yanı sıra sizin şu anda olduğunuz yerde bulunmuş olan "gerçek" insanlardan birçok hikâye ve örnek de sunuyoruz. Hikâyeleriyle katkıda bulunanların bazıları kendi adlarını kullanırken diğerleri takma ad kullanmayı tercih ettiler.

Sosyalleşmek, arkadaşlık, okumak, evden taşınmak, mülakatlara gitmek ve iş stresi yetişkinliğin önemli parçaları. O yüzden biz de bu konularla ilgili kaygıyı yönetmek hakkında bazı somut öğütler veriyoruz ki buna iyileşme hikâyeleri ve gençlerden, bir eğitmeninden ve hocadan ve bir insan kaynakları (İK) yöneticisinden uzman ipuçları da dahil. Aynı zamanda belirsizliği yönetmekten, zihni sakinleştirmekten ve kendine bakmaktan da bahsediyoruz çünkü bunlar herkesin ihtiyacı ve olumlu bir fark yaratıyorlar. Bunların, (deneyimlerimiz ve çalışmalarımız sonucunda) hayatın gerilimlerinden ve aksaklıklarından korunmak için ihtiyacını duyduğunuz tamponlar olabileceklerini gördük.

"Kaygı sorunu" olarak nitelendirdiğimiz konudan direkt bahseden yegâne bölümler ise panik atak ve obsesif kompulsif bozukluk (Obsessive Compulsive Disorder - OCD) ile ilgili

ama farklı yaklaşımları deneyebilin ve size neyin uyduğunu görebilin diye bir dizi kanıta dayalı, pratik strateji de dahil ettik.

Bazı bölümler daha az veya daha çok ilginizi çekeceğinden muhtemelen bu kitabı sık sık açıp kapatacaksınız. Bizim için önemli olan, stresiniz ve kaygınız ile yalnız olmadığınızı ve de kaygı ile boğuşmanın birçok insanın hayatının bir parçası olduğunu bilmeniz. Gerçekten zor ve zorlayıcı olabilir ama asla utanılacak bir şey değil. Belirsizliği ve kaygıyı tolere etmenin yollarını öğrenebilerseniz ve de sakin kalmanıza ve hayattan/insanlardan kopmamanıza yardımcı olacak şeyleri bulabilerseniz, gerçekten büyümüşsünüzdür! Hepimiz büyük bir memnuniyetle itiraf edebiliriz ki biz de hâlâ büyümeye çalışıyoruz.

Bridie, Sue ve Phoebe

Kısım 1

NEDEN YETİŞKİNLİK BİZİ KAYGILANDIRABİLİYOR?

Kısım 1, yetişkinlikte kaygıya ve bilmemekle baş etmeye bir giriş. Bölüm 1'de yetişkinlikte sizi nelerin zorlayabileceğine ve de farklı başa çıkma tarzlarının ve insanlarla bağ kurma yöntemlerinin yetişkinliğin zorlukları ile başa çıkma becerinize etkilerine dair görüşler ve düşünceler (ve aynı zamanda bu yollardan geçmiş insanlardan hikâyeler) var. Bölüm 2'de birçok değişim ve kararlar karşı karşıyayken kaçınılmaz olan "bilmemek" ile başa çıkmak için bazı pratik yöntemleri gözden geçireceğiz.

Bölüm 1

Yetişkin Olmakta Bu Kadar Zor Olan Ne?

- Kaygıyı yönetmeyi öğrenmek, tüm yetişkinlerin başarılı olmak ve iyi hissetmek adına ihtiyaç duyduğu anahtar bir beceridir.
- Kaygılı düşünce döngüsünde sıkışıp kalmak oldukça kolaydır.
- Vermeniz gereken bir sürü karar olacaktır.
- En iyi koruyucu etmenlerden biri, sosyal destektir.

Umuyoruz ki bu kitabı yetişkinliğin zorluklarını ve berabesinde getirdiği kaygıları yönetmeyi öğrenmek istediğiniz için seçtiniz. Yetişkinliğe adım atmaktan veya "yeni" yetişkinlerden bahsederken, her ne kadar Sue ve Bridie halen insanları kendilerinin de bu gruba girdiğine ikna etmeye çalışsa da, genelde 18-25 yaş arası bireylerden bahsediyoruz!

Bu kitabı, yaşadığınız yere ve olduğunuz yaşa bağlı olarak yapmanız gereken birçok seçim olduğu için yazmak istedik. Evde kalmaya veya taşınmaya, eğitiminizi devam ettirmeye veya işe girmeye, romantik ilişkileriniz ve arkadaş gruplarınız hakkında bir takım şeylere karar veriyor olabilirsiniz. Aynı zamanda faturaları ödemek, market alışverişi yapmak veya aile üyeleriyle ilgilenmek gibi bazı yeni sorumluluklarla da karşılaşmış olabilirsiniz. Birçok insan için bu stresli olabilir ve de yoğun bir kaygıya neden olabilir.

Belki de şu anda kararlar vermeye hazır değilsiniz ve belki de umutsuzca günü atlatmaya çalışıyorsunuz. Değişiklikler ve hayatın taleplerinden bunalmışlık hissi, kaygı sorunu için yaygın tetikleyicilerdir ve bu nedenle, anlaşılır bir şekilde, yetişkinliğe geçiş yapmak çetrefilli olabilir. Geçmişte kendine güvenen ve önceden kaygı yaşamamış insanlar, yetişkin hayatının talepleri başa çıkma becerilerini aşınca zorluklar deneyimlemeye başla-

yabilir. Ya da kaygı geçmişiniz olabilir ve önünüzdeki birkaç yıl boyunca muhtemelen karşılaşacağınız yeni zorluklar ile nasıl başa çıkacağınızı düşünmek için ekstra yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz.

Bu kitapta neler bulacaksınız

Hayatınızın neresinde olduğunuza ve kaygılı veya stresli hissetmenize neden olan şeylerin ne olduğuna bağlı olarak muhtemelen bu kitabın farklı bölümlerine bakmak isteyeceksiniz. O yüzden bu kısa özet, tarayıp ihtiyacınız olanı bulmanıza yardımcı olabilir.

Kısım 1, yetişkinlikte kaygıya ve bilmemekle baş etmeye bir giriş. Şu anda okuduğunuz bölümde yetişkinlikte nelerin zor olduğuna ve de farklı başa çıkma tarzlarının ve insanlarla birlikte olma yollarının bu zorluklarla başa çıkma becerinizi nasıl etkileyebileceğine dair görüşler ve düşünceler (aynı zamanda bu yollardan geçmiş insanlardan hikâyeler) var. Bölüm 2 "Bilme İmkânınızın Dahi Olmadığı Onca Şeyle Baş Etmek"te birçok değişim ve kararlar karşı karşıyayken kaçınılmaz olan "bilmemek" ile başa çıkabilmeniz için bazı pratik yöntemleri gözden geçireceğiz.

Kısım 2'de kaygı ile mücadele ediyorsanız, sosyalleşmek gibi daha zor gelebilecek veya gerçekten kendinize güveniyor dahi olsanız iş görüşmeleri ve çetrefilli iş durumları gibi yoğun stresin ve kaygının nedeni olabilecek bazı durumların üzerinden geçeceğiz. Bu kitabı yazarken birçok gençle konuştuk ve bu zaten şüphelendiğimiz şeyi doğruladı: Erken yetişkinlik döneminin en büyük zorluklarından biri, arkadaş edinmek ve sosyalleşmek. O yüzden Kısım 2'nin ilk bölümündeki odağımızı "Dışarıya Çıkmak ve Diğer Yetişkinlerle Sosyalleşmek" yapıp sosyal acemiliği ve kaygıyı inceledik ve de ankete katılan 18-25 yaş arasındakilerden aldığımız bazı önemli ipuçlarından bahsettik.

Sonraki bölüm "Kaygılı Düşünceler ile Ne Yapabilirim?" de sosyal ortamlara odaklanıyor ve buradaki fikirler her alandaki kaygılı düşüncelerinizi yönetmenize yardımcı olabilir! Kaygının etkili bir şekilde çalışma becerinizi etkilediğini ve yetişkin olarak çalışmanın okulda ders çalışmaktan farklı olduğunu biliyoruz. Bu nedenle Bölüm 5'te kaygının öğrenmenizi nasıl etkileyebileceğini düşündük ve de ister okulda, ister üniversitede, ister mesleki beceriler konusunda olsun çalışmanıza ve bilgilerinizi revize etmenize yardımcı olacak birçok pratik strateji sunduk. Bu bölüme, "Odaklanamıyorum! Kaygı ile Nasıl Çalışabilirim" e dahil edilenler ise yıllardır öğrencileri destekleyen bir kurs hocasından ve eğitmenen gelen öneriler. Üniversitede veya kolejde okumaya gitmek, genelde insanların 18'inde evden ayrılması anlamına geliyor. O yüzden Bölüm 6, genel olarak geçişlere ve bitirişlere ve de bunlarla baş etme yöntemlerine hızlı bir kılavuz sunuyor. Evden ayrılıp taşınma özeline odaklanıyor: "Peki Ya Taşınmak?".

Çoğu insanın yaptığı en çok kaygı yaratan şeylerden biri de iş görüşmeleri. Bölüm 7 "İş Görüşmelerini Atlatmak (ve Başarmak)" ta mülakattaki kaygıyı yönetmek için birçok ipucunun yanı sıra masanın diğer tarafındaki profesyonellerden de bazı öğütler yer alıyor.

Halihazırda bir işiniz olabilir ama bu, stresin bittiği anlamına gelmez. O yüzden Bölüm 8 "İşyeri Endişeleri"nde işte stresi ve kaygıyı yönetmenin pratik yollarını ele aldık.

Kısım 3, doğrudan kaygının neden olabileceği sorunlara ve de kaygının hayatınızı ele geçirip ihtiyacınız olanı yapmanızı engellemediğinden emin olmak için gerekli olan becerilere ilişkin bazı pratik öğütler vermeyi hedefliyor.

Bölüm 9 "Panik Ataklara Hızlı Bir Kılavuz" ve Bölüm 10 "Birazcık Obsesif Kompulsif ", kaygının bu belirgin türlerini tanıtarak bazı başa çıkma stratejileri sunuyor ama aynı zamanda bir anlayış geliştirmeye odaklanıyor ve yalnız olmadığınız güvencesini size veriyor. Bilgi ve güvence yardımcı olsa da ihtiyaç

Kaygıyla Yaşama Kılavuzu

Zorluklardan Geçip Gitmek

Bridie Gallagher, Sue Knowles ve
Phoebe McEwen

“Tamamıyla kanıtlara dayalı önerileri, pratik ipuçları ve egzersizleriyle bu kitap, üniversite ve kolej için harika bir kaynak.”

-Steven Pryjmachuk

**Akıl Sağlığı Hemşireliği Profesörü,
Manchester Üniversitesi**

Psikologlar ve kendisi de kaygı yaşamış bir kolej öğrencisi tarafından ortaklaşa kaleme alınan bu kitap, yetişkinliğe girişte ortaya çıkan endişeleri yönetmenize yardımcı olmak için tasarlanmış samimi ve anlaşılabilir bir kılavuz. Denenmiş ve test edilmiş öğütlerin ve kaygı hislerini azalttığı kanıtlanmış egzersizlerin yanı sıra semptomlarını başarıyla yöneten insanların iyileşme hikâyelerine de yer veriyor.

Sınavlar, ilişkiler, evden taşınma ve mülakatlar gibi belirli senaryolarda yardımcı olabileceklere dair ipuçları ve de panik ataklarla baş etme, öz-bakım, zihni sakinleştirme stratejileri ve teknikleri sunuyor.

Bu kitap, kaygı yaşanan, zor bir değişimden veya stresli bir deneyimden geçen her gencin okuması gereken bir kılavuz.

