

Aşırı Kolay
BDT

Duygudurumunuzu
Dakikalar İçinde
Güçlendirmeniz için
6 Beceri



**MATTHEW MCKAY - PATRICK FANNING
MARTHA DAVIS**

Çeviri Editörleri
Hakan TÜRKÇAPAR - Alişan Burak YAŞAR



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kâğıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Orjinal Kitap Adı
Super Simple CBT

Çeviren: Mehmet Aykut ERK
ORCID iD: 0000-0002-4362-2729

Orjinal ISBN
9781684038695

Redaksiyon: Zeynep S. DOĞRUER

Kitap Adı
Aşırı Kolay BDT

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

ISBN
978-625-399-082-4

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yazarlar

Matthew McKay
Patrick Fanning
Martha Davis

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Göktuğ Ofset

Çeviri Editörleri
Hakan TÜRKÇAPAR
ORCID iD: 0000-0001-5298-8039
Alişan Burak YAŞAR
ORCID iD: 0000-0002-6778-3009

Bisac Code
PSY028000

DOI
10.37609/akya.2513

Kütüphane Kimlik Kartı
McKay, Matthew.

Aşırı Kolay BDT/ Matthew McKay, çev: M. Aykut Erk, çev. edt : Hakan Türkçapar, Alişan Burak Yaşar.
Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.

158 sayfa.: 135x210 mm.

Özgün eser adı: Super Simple CBT.

Kaynakça var.

ISBN 9786253990824

1. Psikoloji.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

“Bu kitap; kaygı, depresyon ve başka psikolojik sorunları olan insanlar için “Aşırı Kolay” bir başvuru kitabı olacak. İki uzman klinisyen tarafından kaleme alınan kitap, çeşitli duygudurumlara ve yaşamdaki sorunlara nasıl doğru tepki verileceğini öğretebilmek için Bilişsel Davranışçı Terapi’nin (BDT) temel yöntem ve işlemlerinden hareketle kısa ve mükemmel bir açıklama sunuyor.”

- **Dr. Riccardo Dalle Grave**, *Cognitive Behavior Therapy for Adolescents with Eating Disorders* kitabının eş yazarı.

“McKay ve arkadaşları, sadece 158 sayfada, duygusal sıkıntıyı hafifletmede etkili olan BDT’nin temel yöntemlerini ustaca ortaya koyuyor. Basit, konuşma diliyle yazılmış *Aşırı Kolay BDT*, BDT hakkındaki el kitaplarının birçoğunda bulunan pratik öneriler, beceri geliştiren alıştırmalar, özgün vaka örnekleri ve ayrıntılı ifadelerle dolu. BDT’de yeniyseniz veya bu tedavi yaklaşımı hakkında daha fazla netlik kazanmaya ihtiyacınız varsa, bu kaynak sizin için mükemmel bir başlangıç noktası olacak.”

- **Dr. David A. Clark** *The Anxious Thoughts ve The Negative Thoughts Çalışma Kitaplarının* yazarı.

“Bu aşırı kolay BDT kitabı, BDT’nin temel ilkelerine dayanıyor: Düşünceler, duygulara sebep olur. Düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebiliriz. Buradan yola çıkarak, yazarlar, işlevsiz düşünce türlerinin bazılarını açıklıyor, okuyucunun bunları tanımlamasına ve bunlara yanıt vermesine yardımcı oluyor. Yeni düşünce ve duygu kalıplarını pekiştirmeye yardımcı olmak için endişe kontrolü ve rahatlama gibi yararlı ve basit teknikler sunuyor. Bu küçük kitap, sadece aşırı kolay BDT becerileri üzerine yazılmamış; aynı zamanda kaygı ve rahatsız edici duygudurum üzerinde aşırı etkili olacak becerilerden de bahsediyor.”

- **Prof. Dr. Gregoris Simos**, Psikopatoloji profesörü, Yunanistan, Makedonya Üniversitesi.

“Aşırı Kolay BDT, temel BDT becerileri üzerine odaklanmış, okunması kolay bir genel değerlendirme sunuyor. Bu kitapla, duygusal sıkıntılarınızla ilgili düşünceleri nasıl tanımlayacağınızı ve daha dengeli ve yapıcı düşünce kalıplarını nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz. Ayrıca daha mutlu ve daha iyi bir yaşam sürmenize yardımcı olacak pratik beceriler de edineceksiniz. Kitap; örnekler, yararlı alıştırmalar ve yöntemlerle dolu. Bu kitap hayatınızı değiştirebilir.”

- **Dr. Nina Josefowitz**, *CBT Made Simple* kitabının eş yazarı.

“BDT, sağlıklı düşünmenize, daha iyi hissetmenize ve etkili davranışlar sergilemenize yardımcı olmanın altın yoludur. *Aşırı Kolay BDT*, melankolinin üstesinden gelmek ve iyiye doğru gelişmek için bilimsel olarak test edilmiş bir reçete içeren, okunması kolay bir yemek kitabı gibi. Yazarlar, hayatınızın kontrolünü nasıl ele alacağınızı muhteşem bir şekilde açıklıyor. Kendinizi kaygı, depresyon, öfke ve acı veren diğer duygulardan kurtarmak için kitaptaki fikirlerden ve alıştırmalardan faydalanın. Bunları uygulamak sizi mutlu edecek.”

- **Dr. Bill Knaus**, *The Cognitive Behavioral Workbook for Depression*, *The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety*, and *The Procrastination* kitaplarının yazarı.

“*Aşırı Kolay BDT* müthiş bir kitap. McKay, Davis ve Fanning, BDT’yi net ve kolay anlaşılır şekilde, kısa yoldan tanımak isteyen herkesin ihtiyaç duyduğu bir kitap kaleme almış. Şiddetle öneriyorum. Tek kelimeyle muhteşem.”

- **Dr. Stefan G. Hofmann**, *Learning Process-Based Therapy* kitabının eş yazarı.

“EndiŒe, kaygı veya depresyonla m¼cadele eden ve bunlarla nasıl başa çıkacağını bilemeyen herkese *AŒırı Kolay BDT* kitabını Œiddetle öneriyorum ediyorum. Yazarlar, kapsamlı ve araştırma temelli bir BDT becerileri “alet çantası” nı anlaşılır, samimi ve kullanıcı dostu bir tarzda sunma konusunda m¼kemmell bir iş çıkarmış.”

- **Dr. Melisa Robichaud**, *The Generalized Anxiety Disorder and The Worry* Çalışma Kitaplarının eş yazarı.

“Kaygı veya depresyonunuzun üzerine gitmek için dolaysız, uygulanması kolay adımlar arıyorsanız, *AŒırı Kolay BDT* sizin için harika bir başlangıç olacak. Yazarlar, BDT'nin aktif bileşenlerini, günlük uygulamalar için insanı sıkmadan yüreklendiren tablolar eşliğinde, anlaşılır, okunması kolay bir kılavuzda, ustalıkla birleŒtirmiş.”

- **Dr. Jamie Micco**, *The Worry Workbook for Teens* kitabının yazarı



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ . . . 1

Bölüm 1 OTOMATİK DÜŞÜNCELER . . . 7

Bölüm 2 SINIRLI DÜŞÜNME . . . 27

Bölüm 3 YÜKLÜ DÜŞÜNCELER . . . 53

Bölüm 4 GEVŞEME . . . 73

Bölüm 5 ENDİŞE KONTROLÜ . . . 91

Bölüm 6 HAREKETE GEÇMEK . . . 121

SONUÇ . . . 139

KAYNAKLAR . . . 147

KAYNAKLAR

Activating Happiness, Rachel Hershenberg, 2017.

The Anxiety and Phobia Workbook, Edmund J. Bourne, 2020 (7th edition).

Anxiety Happens, John P. Forsyth and Georg H. Eifert, 2018.

The Anxious Thoughts Workbook, David A. Clark, 2018.

The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety, William J. Knaus, 2014 (2nd edition).

The Cognitive Behavioral Workbook for Depression, William J. Knaus and Albert Ellis, 2012 (2nd edition).

The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety, John P. Forsyth and Georg H. Eifert, 2016 (2nd edition).

The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression, Kirk D. Strosahl and Patricia J. Robinson, 2017 (2nd edition).

Needing to Know for Sure, Martin N. Seif and Sally M. Winston, 2019.

The Negative Thoughts Workbook, David A. Clark, 2020.

Perfectly Hidden Depression, Margaret Robinson Rutherford, 2019.

The Relaxation and Stress Reduction Workbook, Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay, 2019 (7th edition).

Thoughts and Feelings, Matthew McKay, Martha Davis, and Patrick Fanning, 2021 (5th edition).

The Upward Spiral, Alex Korb, 2015.

The Upward Spiral Workbook, Alex Korb, 2019.

The Upward Spiral Card Deck, Alex Korb, 2020.

FORMLAR İÇİN

