

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile m¼cadele etmek bireyin yaşam kalitesine önemli ölç¼de zarar verebilir. Ayrıca travma sonrasında ilerleyebilmenin yollarını bulmak zor olabilir. Neyse ki, TSSB için *Bilişsel Davranışçı Başa Çıkma Becerileri Çalışma Kitabı*, iyi araştırılmış bir dizi stratejiyi sentezliyor ve okuyuculara başa çıkma repertuarlarını genişletmek ve anlamlı yaşam değişiklikleri gerçekleştirmeleri için net bir yol sunuyor.

— **Susan M. Orsillo, PhD**, Suffolk Üniversitesi'nde psikoloji profesörü, *Worry Less, Live More ve Mindfulness and Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice* kitaplarının eş yazarı.

Travmatik bir deneyimden sonra zorluklarla m¼cadele edenler için bu kitap, TSSB semptomlarını tanımlamak adına pratik adımlar ve son güncel bilişsel davranışçı stratejiler sunmaktadır. Okuyucular sonrasında hangi semptomların en rahatsız edici olduğunu seçebilir ve her birini sistematik olarak ele alabilirler. Daha da önemlisi, okuyucuların olumlu duyguları ve esenliklerini artırmalarına yardımcı olabilecek stratejileri de içermektedir. Bu kitap, travma, duygu düzenleme ve dürtüsel, riskli davranışların yönetimi alanında liderler tarafından yazılmış pratik, okuyucu dostu bir kitaptır. Bu kitabı TSSB semptomlarını yönetmeye çalışanlara ve terapide yardımcı bir kaynak arayan klinisyenlere şiddetle tavsiye ediyorum.

— **Sandra B. Morissette, PhD**, Texas San Antonio Üniversitesi, Klinik Psikoloji Profesörü

Bu olaęanüst¼ çalışma kitabında, duygu düzenleme alanında önde gelen uzmanlar olan Tull, Gratz ve Chapman, TSSB'li bireylere yardım etmek için önemli bilgi ve becerileri sunuyorlar. Travmatik bir deneyimin duygusal sonuçlarıyla m¼cadele ediyorsanız, bu kılavuz size kontrolden çıkmış duyguları yönetme, korkularla yüzleşme, çarpıtılmış düşünce kalıplarını düzeltme ve olumlu duyguları artırma adımlarında yol gösterecektir. Bu kitabın pek çok insana yardımcı olacağını tahmin ediyorum ve kendi hastalarımaya da tavsiye edeceğim.

— **David Tolin, PhD**, Face Your Fears'ın yazarı

TSSB için *Bilişsel Davranışçı Başa Çıkma Becerileri Çalışma Kitabı*, TSSB'li bireylerin karşılaştıkları çeşitli zorlukları ele almak için son derece yararlı, kanıta dayalı, erişilebilir bir rehber sunmaktadır. Tull, Gratz ve Chapman, araştırma deneyimlerinden ve klinik uzmanlıklarından yararlanarak, travmadan kurtulan kişilerin yaşama daha fazla katılmalarına yardımcı olabilecek bir dizi yöntem sunmaktadır. Yöntemleri farklı semptom kümelerine göre gruplandırarak, farklı zorluklarla karşılaşan kişiler tarafından kolayca kullanılacak bir kitap oluşturmuşlardır. Kanıta dayalı stratejiler, büyük sorunlar içinde olanların yanı sıra daha az mücadele eden ancak yine de travmanın kalıcı etkileri konusunda yardım arayan bireyler için de yararlıdır.

— **Lizabeth Roemer, PhD**, Boston Massachusetts Üniversitesi, Psikoloji profesörü ve *Worry Less, Live More* kitabının eş yazarı

Bu çalışma kitabı, bilişsel davranışçı terapi (BDT) becerilerinin edinimi ve kalıcılığının geliştirilmesi için önemli bir adımdır. Yazarlar, klinisyen ve araştırmacı olarak, ihtiyaç duyulan becerileri belirlemek ve terapötik bağlamda bunlara odaklanmak için son derece yeterli bir konumdadır. Bu kitap klinisyenler ve çalıştıkları klinikler için şiddetle tavsiye edilmektedir. Travmaya maruz kalan ve TSSB semptomları olan hastaların sağaltımında önemli bir ilerlemedir.

— **Terence M. Keane, PhD**, VA Boston Sağlık Sistemi araştırma ve geliştirme müdür yardımcısı; Ulusal TSSB Merkezi'nde davranış bilimleri bölümü direktörü ve Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri ve psikoloji profesörü ve araştırmadan sorumlu dekan yardımcısı.

Bu kitabı (ya da buna benzer başka bir kitabı) yıllardır bekliyordum! Travmanın üstesinden gelmekle ilgili pek çok kendi kendine yardım kitabı var, ancak hiçbiri bu kitap kadar kanıtlanmış terapötik yöntemlere dayanmıyor. Kitabın okunması kolay ve terapiyi hayata geçiren örnekler ve alıştırmalarla dolu. Yazarların deneyimi, uzmanlığı ve şefkati ışık saçıyor. Travma sonrası stresle mücadele eden herkes ve terapistleri bu kitabı okumalı!

— **Martin M. Antony, PhD, ABPP**, Kanada, Toronto Ryerson Üniversitesinde psikoloji profesörü ve *The Shyness and Social Anxiety Workbook* ve *The Anti-Anxiety Workbook* kitabının eş yazarı

TSSB

için

Bilişsel Davranışçı Başa Çıkma Becerileri Çalışma Kitabı

Korku ve Kaygının Üstesinden Gelin
ve Hayatınızı Geri Kazanın

MATTHEW T. TULL, PhD.
KIM L. GRATZ, PhD.
ALEXANDER L. CHAPMAN, PhD., RPsych.

Çeviri Editörü
Melis DEMİRCİOĞLU, PhD.

Diyalektik Davranış Terapisi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Maruz Kalma Terapisi ve Bilişsel İşleme Terapisi'nden etkili terapötik stratejiler içerir.



© 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 kağıt 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
The Cognitive Behavioral Coping
Skills Workbook for PTSD

Orjinal ISBN
9781626252240

Kitap Adı
TSSB için Bilişsel Davranışçı Başa
Çıkma Becerileri Çalışma Kitabı

ISBN
978-625-399-475-4

Yazarlar
Matthew T. Tull
Kim L. Gratz
Alexander L. Chapman

Çeviri Editörü
Melis DEMİRCİOĞLU

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Göktaş Ofset

Bisac Code
PSY000000

DOI
10.37609/akya.2901

Kütüphane Kimlik Kartı

Matthew T. Tull ve diğer.

TSSB için Bilişsel Davranışçı Başa Çıkma Becerileri Çalışma Kitabı / Matthew T. Tull,

Kim L. Gratz, Alexander L. Chapman ; çev. edt ; Melis Demircioğlu.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.

211 s. : tablo. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

Özgün eser adı : The Cognitive Behavioral Coping Skills Workbook for PTSD.

ISBN 9786253994754

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

TSSB'si olan tüm danışanlarıma... Cesaretiniz, gücünüz ve azminiz ilham verici ve övgüyü hak ediyor. İyileşme ve dayanıklılık öykülerinizi paylaştığınız için teşekkür ederim.

— Matthew T. Tull

Yıllardır birlikte çalışma onuruna eriştiğim, travmalarıyla mücadele eden tüm danışanlarıma. Cesaretiniz ve gücünüz bir ilham kaynağı.

—Kim L. Gratz

Birlikte çalıştığım ve onlardan çok şey öğrendiğim tüm danışanlarıma

—Alexander L. Chapman



Önsöz

Değerli Okuyucularımız,

Sizleri Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) üzerine odaklanmış ve Bilişsel Davranışçı Terapi prensipleriyle geliştirilmiş bu kendine yardım kitabı ile buluşturmanın heyecanını yaşıyorum.

Travma, bireyin bedensel ve psikolojik bütünlüğüne yönelik tehdit oluşturan, genellikle ani ve beklenmedik şekilde ortaya çıkan, baş etme becerilerini zorlayan ve yaşamın olağan akışını kesintiye uğratan karmaşık durumları içerir. Travmatik olaylar, deprem veya sel gibi doğa olaylarından, kazalara, fiziksel veya cinsel saldırılara, şiddet içeren olaylara, yaşamı tehdit eden hastalıklara, sevilen birinin kaybına veya bireyin duygusal olarak derinden etkilendiği diğer önemli yaşam olaylarına kadar geniş bir yelpazede yer alabilir. Bu geniş kapsam, travmatik olayların yaşamın her evresinde her bireyin karşılaşılabileceği potansiyel olaylar olduğunu vurgular. Travmatik olaylar, bireyin ve topluluğun yaşamına, inanç sistemine ve genel yaşam kalitesine etki edebilen, temel güven ve kontrol algısını sarsabilen, bir dizi olumsuz etkiye yol açabilen deneyimlerdir ve bu durumlar sonucunda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşama olasılığı vardır. Travmatik olayların veya TSSB'nin ardından, destek almak ve başa çıkmak için aktif bir çaba göstermek etkili bir iyileşme ve olağan yaşama dönme sürecini önemli ölçüde kolaylaştırabilir. TSSB için Bilişsel Davranışçı Başa Çıkma Becerileri Çalışma Kitabı, tam da bu amaçla, TSSB ile mücadele eden herkese yönelik kapsamlı bir rehber olarak hazırlandı.

Bu kitapta yer alan her bölüm, psikolojik travma alanında bilgi ve deneyime sahip ruh sağlığı uzmanları tarafından hem dilimize özgü hem de kültüre özgü duyarlılıkları da gözeten şekilde çevrildi. Çeviri ekibi, Türkçe okuyucuların, TSSB konusunda daha fazla bilgi edinmeleri ve kendi kişisel gelişim yolculuklarında bu kaynağı kullanmaları için büyük bir özveriyle çalıştı.

Önsöz

Kitabın sayfaları arasında ilerlerken, TSSB'nin ne olduğunu, neden ortaya çıktığını, belirtilerinizi tanımayı ve kendi kendinize nasıl yardımcı olabileceğinizi bulacaksınız. Kitap, on bir bölümden oluşuyor ve her bir bölüm, bilişsel davranışçı başa çıkma becerilerini temel alarak, sizlere pratik uygulamalar ve günlük yaşamda kullanabileceğiniz türde stratejiler sunmanın yanı sıra, Diyalektik Davranış Terapisi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Maruz Kalma Terapisi ve Bilişsel İşleme Terapisi'nden de etkili terapötik stratejiler içeriyor.

Kitabın odaklandığı ana konu TSSB olsa da içerikte yer alan duygu düzenleme becerilerine dair çalışmalar, zorlayıcı düşünceleri yönetme pratikleri, kaygı ile başa çıkma stratejileri, olumlu duyguları destekleme üzerine çalışmalar, uyku sorunlarını iyileştirme yöntemleri gibi alt başlıklar, hali hazırda TSSB'niz olmasa da yaşayabileceğiniz çeşitli psikolojik güçlükler ile ilgili sizi destekleyebilecek niteliktedir.

Bu kitap, size TSSB ile nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenmeye dair destekleyici bir yol sunacak, kendi iyileşme yolculuğunuzda size eşlik edecektir. Ancak akılda tutulmalıdır ki, bu kitap profesyonel yardımın yerini almak amacıyla hazırlanmamıştır. TSSB, önemli bir sağlık sorunudur ve bu kitap kendine yardım sürecinizde sizi gerekli durumda profesyonel destek aramanız için teşvik edecektir. Bununla birlikte, kendine yardım kitaplarının psikoterapi süreçlerine yadsınamaz katkıları olabilmektedir, dolayısıyla bu kitabı terapistinizin rehberliği altında psikoterapi sürecinizde destekleyici bir kaynak olarak kullanmak hem etkili hem de kolaylaştırıcı bir yaklaşım olabilir.

Bu kitabın, TSSB yolculuğunuza ışık tutmasını, size umut ve aydınlık getirmesini dilerim.

Saygılarımla,
Dr. Melis Demircioğlu
Çeviri Editörü

İçindekiler

- Bölüm 1** TSSB'yi ve Hayatınız Üzerindeki Etkilerini Anlamak 1
Sine EĞECİ
- Bölüm 2** TSSB Belirtileriniz ve Tetikleyicileri Hakkında
Farkındalığınızı Artırmak..... 15
Goncagül KARABULUT
- Bölüm 3** Kaygı ile Başa Çıkmak için Temel Stratejiler 31
Berçem GÖKTÜRK DURU
- Bölüm 4** Tekrarlayan Zorlayıcı Düşünceleri ve Diğer Olumsuz
Düşünceleri Yönetmek 43
Zeynep ŞEKER
- Bölüm 5** Maruz Kalma Yöntemini Kullanarak Kaçınmadan
Kurtulmak ve Özgürlük Kazanmak..... 65
Duygu KOÇER
- Bölüm 6** Yoğun Duyguları Düzenleme Becerileri 87
Hilal AKEKMEKÇİ TUNALI
- Bölüm 7** Umarsız ve Kendine Zarar Verici Davranışları Önleme..... 113
Mehmet Aykut ERK

İçindekiler

Bölüm 8	Uygunuzu İyileştirmek: Temeller	131
	<i>Ecem ERKOL</i>	
Bölüm 9	Kabuslarınızdan Kontrolü Geri Almak	145
	<i>Alağün Belce BAHŞİ</i>	
Bölüm 10	Olumlu Duyguları ve İyilik Halini Destekleme Becerileri	155
	<i>Cansu DİKMEN</i>	
Bölüm 11	TSSB'den İyileşme Sürecinizi Devam Ettirmek.....	175
	<i>Melis DEMİRCİOĞLU</i>	
Kaynaklar.....		189

Teşekkür

Hayatım ve kariyerim boyunca beni yönlendiren, destekleyen ve ilham veren birçok insan olduğu için minnettarım. İlk olarak, yıllar boyunca birlikte çalıştığım tüm danışanlarıma teşekkür etmek isterim. Hikayelerinizi benimle paylaşmanız ve bana istediğiniz hayatı kurma yolundaki cesaretinize, bağlılığınıza ve azminize tanıklık etme fırsatı sunmuş olmanız beni derinden etkiledi. İyileşme sürecinizin bir parçası olmayı onur sayıyorum; direnciniz ve gücünüz sayesinde insan doğası ve ruhu hakkında paha biçilmez bilgiler edindim. Hepiniz benim için birer ilham kaynağısınız.

Ayrıca yıllar boyunca sahip olduğum tüm mentorlara, özellikle Lizabeth Roemer, Sandra Morissette ve Carl Lejuez'a teşekkür etmek isterim. Her biriniz, hayatım ve kariyerim üzerinde benzersiz bir etki bıraktınız ve profesyonel hayatıma adadığınız ve devam ettirdiğiniz tüm zaman ve enerji için minnettarım. Ayrıca arkadaşlarım olarak nitelendirmekten ötürü şanslı hissettiğim tüm iş arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma - Alex Chapman, Zach Rosenthal, Andres Viana, Jon Elhai, Laura Dixon, Aaron Lee, Mike Anestis, Nicole Weiss, Katie Dixon-Gordon ve Mike McDermott - teşekkür etmek isterim. Bu çalışmayı eğlenceli kılan şey, sürekli olarak entelektüel kapasiteniz, yaratıcılığınız ve yaptığınız işe duyduğunuz tutkuyla ilham alıyormuş olmanız.

Alex Chapman ve Kim Gratz ile bu kitabı yazma ayrıcalığını da düşünüyorum. Onların desteği ve katkısı olmadan böyle bir işe asla girişmezdim. Bu kitap için okuduklarımla, onlardan çok şey öğrendim ve bu bilgileri danışanlarımla ve öğrencilerimle paylaşmaktan heyecan duyuyorum.

Ebeveynlerime, kardeşim Chris'e ve yeğenlerim Abby ve Holland'a minnettarım. Sevginiz ve destekleriniz hiç bitmiyor ve hayatımda kendi yolumu seçme özgürlüğü verdiğiniz için size minnettarım. Abby ve Holland, hayatlarınıza yaklaşımınızdaki zevk ve heyecan aynı zamanda bana yaşamdaki önemli şeyleri ve her günü dolu dolu yaşamayı hatırlatıyor. Ayrıca, kabulü, sevgisi ve desteği için kayınvalidem ve kayınpederim David ve Linda Gratz'a minnettarım. Son olarak, eşim Kim'e (bu kitabın da yazarlarından biri), ve Daisy'ye sonsuz minnettarım. Daisy, şu anın farkında olmama yardım ediyorsun ve hayatıma her zaman neşe ve huzur getirebiliyorsun. Kim için ise, hayatım üzerindeki etkilerini kelimelere

Teşekkür

dökemem. Hayatımı seninle paylaşma şansına sahip olduğum için minnettarım. Koşulsuz sevgi, destek ve sabrın için teşekkür ederim.

— Matthew T. Tull

Travma alanındaki çalışmalarım uzun yıllar önce başladı, bu süre zarfında bir dizi travma mağduruyla çalışma şansına sahip olduğum için ayrıcalıklı ve onurlu hissettim. Onların gücü, cesareti ve dayanıklılığı beni etkiledi ve ilham verdi, bu da beni bu alanda araştırma ve klinik çalışmalara yönlendirdi. Bu sağ kalanların gücü, azmi ve dayanıklılığı karşısında sürekli bir hayranlık içindeyim ve onların iyileşme sürecinde bir rol oynama şansına sahip olduğum için derin bir onur duyuyorum. Ayrıca, kariyerimdeki verimliliğin, anlamın ve keyfin birçoğunu mümkün kılan, kişisel ve profesyonel ilişkilerle ilgili devam eden minnettarlığımı ifade etmek isterim. Alex artık en uzun süredir devam eden ve en sevdiğim arkadaş ve meslektaşlarımdan biri oldu ve kariyerimi o olmadan düşünemiyorum. Matt, hem en yakın iş arkadaşım hem de hayat arkadaşım olarak rol alıyor; onun sevgisi, desteği ve olağanüstü mutfak becerileri beni her gün besliyor, ayakta tutuyor ve her şeyi mümkün kılıyor. Alex ve Matt'in ötesinde, devam eden ve koşulsuz destek sağlayan dostlar ve meslektaşlar, Zach Rosenthal, Jen Cheavens, Laura Dixon, Andres Viana, Mike Anestis ve Liz Roemer dahil olmak üzere, her birine içtenlikle minnettarım. New Harbinger'daki özverili ve destekleyici editöryel kadroya, özellikle Catharine Meyers, Katie Parr ve Nicola Skidmore'a teşekkür ederim. Son olarak, koşulsuz sevgi ve destekleri için ebeveynlerim Linda ve Dave'e, ve bu dünyayı çok daha iyi bir yer haline getirdiği ve hayatımıza derin sevgi, neşe ve huzur kattığı için Daisy'e, ebediyen minnettarım.

— Kim L. Gratz

Son birkaç yılda kişisel ve profesyonel yaşamımda önemli bir rol oynayan birçok insana teşekkür ederim. Geçmişteki mentorlarım ve yöneticilerim, Dr. Richard Farmer, Tony Cellucci, Tom Lynch, Clive Robins ve Marsha Linehan, bana çok şey öğrettiler. Devam eden işbirliklerimize ve dostluklarımıza büyük bir değer veriyorum. Ayrıca, DBT Vancouver Merkezi'ndeki tüm maceralarımız boyunca bana destek olan iyi arkadaşım John Wagner'ın desteğini ve bilgeliğini değerli buluyorum. Ortak yazarım, meslektaşım ve arkadaşım Matt Tull'a bilgisi ve bunu TSSB ile mücadele eden insanlar için pratik ve kullanışlı hale getirme yeteneğinden ötürü hayranım ve minnettarım. Onunla yazmak büyük bir zevkti ve özellikle bu kitabın zamanında teslim edilmesinden sorumlu olduğu için çok memnunum! İyi arkadaşım Kim Gratz ile çalışmak, Alan Watts'ın şu alıntısını

hatırlatıyor: "İşte hayatın gerçek sırrı budur—şu anda yaptığınız şeyle tamamen meşgul olmaktır. Ve ona iş demek yerine, bunun oyun olduğunu fark etmektir." Kim ile yazma ve araştırma projelerinde birlikte çalışmak, olması gerektiği gibi—eğlenceli ve zenginleştirici. Yıllar içinde çalıştığım danışanlar, inanılmaz zorluklardan yükselme becerileri ve çevrelerindeki hayatlarını zenginleştirme konusundaki yetenekleriyle beni hala etkilemeye devam ediyorlar. Son olarak, annem ve babamın yanı sıra harika eşim ve oğullarım da dahil olmak üzere ailemin muhteşem desteğine ve sabrına teşekkür ediyorum.

— Alexander L. Chapman



Çeviri Ekibi

- Bölüm 1** TSSB'yi ve Hayatınız Üzerindeki Etkilerini Anlamak
Sine EĞECİ, PhD.
Klinik Psikolog
Bude Psikoterapi Merkezi
- Bölüm 2** TSSB Belirtileriniz ve Tetikleyicileri Hakkında
Farkındalığınızı Artırmak
Goncagül KARABULUT, M.A.
Klinik Psikolog
Işık Üniversitesi
- Bölüm 3** Kaygı ile Başa Çıkmak için Temel Stratejiler
Berçem GÖKTÜRK DURU, M.A.
Klinik Psikolog
Varoluşçu Akademi
- Bölüm 4** Tekrarlayan Zorlayıcı Düşünceleri ve Diğer Olumsuz
Düşünceleri Yönetmek
Zeynep ŞEKER, PhD.
Klinik Psikolog
Metta Psikoterapi / Bilgi Üniversitesi
- Bölüm 5** Maruz Kalma Yöntemini Kullanarak Kaçınmadan Kurtulmak ve
Özgürlük Kazanmak
Duygu KOÇER, PhD.(c)
Klinik Psikolog
Universitat Ramon Llull

Çeviri Ekibi

Bölüm 6 Yoğun Duyguları Düzenleme Becerileri

Hilal AKEKMEKÇİ TUNALI, M.A.

Klinik Psikolog

Bölüm 7 Umarsız ve Kendine Zarar Verici Davranışları Önleme

Mehmet Aykut ERK, PhD.

Psikolojik Danışman

Bölüm 8 Uykunuzu İyileştirmek: Temeller

Ecem ERKOL, M.A.

Klinik Psikolog

Sabancı Üniversitesi

Bölüm 9 Kabuslarınızdan Kontrolü Geri Almak

Alağün Belce BAHŞİ, M.A., MSc.

Klinik Psikolog

Acıbadem Üniversitesi

Bölüm 10 Olumlu Duyguları ve İyilik Halini Destekleme Becerileri

Cansu DİKMEN, M.A.

Klinik Psikolog

Korto Psikoloji

Bölüm 11 TSSB'den İyileşme Sürecinizi Devam Ettirmek

Melis DEMİRCİOĞLU, PhD.

Klinik Psikolog

Metta Psikoterapi / Bilgi Üniversitesi

Kaynaklar

- Agaibi, C. E., and J. P. Wilson. 2005. "Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature." *Trauma, Violence, and Abuse* 6: 195–216.
- American Psychiatric Association. 2010. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Asmundson, G. J., M. G. Fetzner, L. B. DeBoer, M. B. Powers, M. W. Otto, and J. A. Smits. 2013. "Let's Get Physical: A Contemporary Review of the Anxiolytic Effects of Exercise for Anxiety and Its Disorders." *Depression and Anxiety* 30: 362–73.
- Babson, K. A., and M. T. Feldner. 2010. "Temporal Relations Between Sleep Problems and Both Traumatic Event Exposure and PTSD: A Critical Review of the Empirical Literature." *Journal of Anxiety Disorders* 24: 1–15.
- Beck, J. S. 1995. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Beckham, J. C. 1999. "Smoking and Anxiety in Combat Veterans with Chronic Posttraumatic Stress Disorder: A Review." *Journal of Psychoactive Drugs* 31: 103–10.
- Brady, K. T., S. E. Back, and S. F. Coffey. 2004. "Substance Abuse and Posttraumatic Stress Disorder." *Current Directions in Psychological Science* 13: 206–9.
- Breslau, N., and R. C. Kessler 2001. "The Stressor Criterion in DSM-IV Posttraumatic Stress Disorder: An Empirical Investigation." *Biological Psychiatry* 50: 699–704.
- Brewerton, T. D. 2007. "Eating Disorders, Trauma, and Comorbidity: Focus on PTSD." *Eating Disorders* 15: 285–304.
- Brewin, C. R., B. Andrews, and J. D. Valentine. 2000. "Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68: 748–66.
- Burgess, A. W., and L. L. Holmstrom. 1974. "Rape Trauma Syndrome." *American Journal of Psychiatry* 131: 981–6.
- Chapman, A. L., K. L. Gratz, and M. T. Tull. 2009. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Clum, G. A., P. Nishith, and P. A. Resick. 2001. "Trauma-Related Sleep Disturbances and Self-Reported Physical Health Symptoms in Treatment Seeking Female Rape Victims." *Journal of Nervous and Mental Disease* 189: 618–22.

Kaynaklar

- Craske, M. G., M. Treanor, C. C. Conway, T. Zbozinek, and B. Vervliet. 2014. "Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach." *Behaviour Research and Therapy* 58: 10–23.
- Davis, J. L. 2009. *Treating Post-Trauma Nightmares*. New York: Springer.
- Dixon-Gordon, K. L., M. T. Tull, and K. L. Gratz. 2014. "Self-Injurious Behaviors in Posttraumatic Stress Disorder: An Examination of Potential Moderators." *Journal of Affective Disorders* 166: 359–67.
- Dobson, K. S., S. D. Hollon, S. Dimidjian, K. B. Schmaling, R. J. Kohlenberg, R. Gallop, S. L. Rizvi, J. K. Gollan, D. L. Dunner, and N. S. Jacobson. 2008. "Randomized Trial of Behavioral Activation, Cognitive Therapy, and Antidepressant Medication in the Prevention of Relapse and Recurrence in Major Depression." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76: 468–77.
- Falsetti, S. A., and H. S. Resnick. 1997. "Frequency and Severity of Panic Attack Symptoms in a Treatment Seeking Sample of Trauma Victims." *Journal of Traumatic Stress* 10: 683–9.
- Fetzner, M. G., and G. J. Asmundson. 2015. "Aerobic Exercise Reduces Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial." *Cognitive Behaviour Therapy* 44: 301–13.
- Figueiro, M. G., B. Wood, B. Plitnick, and M. S. Rea. 2011. "The Impact of Light from Computer Monitors on Melatonin Levels in College Students." *Neuroendocrinology Letters* 32: 158–63.
- Foa, E. B., E. A. Hembree, and B. O. Rothbaum. 2007. *Prolonged Exposure Therapy for PTSD*. New York: Oxford University.
- Foa, E. B., and M. J. Kozak. 1986. "Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information." *Psychological Bulletin* 99: 20–35.
- Grant, J. E., C. B. Donahue, and B. L. Odlaug. 2011. *Overcoming Impulse Control Problems: A Cognitive-Behavioral Therapy Program*. New York: Oxford University Press.
- Gratz, K. L., and Chapman, A. L. 2009. *Freedom from Self-Harm: Overcoming Self-Injury with Skills from DBT and Other Treatments*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gros, D. F., M. Price, M. Strachan, E. K. Yuen, M. E. Milanak, and R. Acierno. 2012. "Behavioral Activation and Therapeutic Exposure: An Investigation of Relative Symptom Changes in PTSD and Depression During the Course of Integrated Behavioral Activation, Situational Exposure, and Imaginal Exposure Techniques." *Behavior Modification* 36: 580–99.
- Hayes, S. C., K. D. Strosahl, and K. G. Wilson. 2011. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press.

- Keane, T. M., and D. H. Barlow. 2002. "Posttraumatic Stress Disorder." In *Anxiety and Its Disorders*, edited by D. H. Barlow, 418–53. 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Kessler, R. C., P. A. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas, and E. E. Walters. 2005. "Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)." *Archives of General Psychiatry* 62: 593–602.
- Kessler, R. C., A. Sonnega, E. Bromet, M. Hughes, and C. B. Nelson. 1995. "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey." *Archives of General Psychiatry* 52: 1048–60.
- Kilpatrick, D. G., H. S. Resnick, J. R. Freedy, D. Pelcovitz, P. Resick, S. Roth, and B. van der Kolk. 1997. "The Posttraumatic Stress Disorder Field Trial: Evaluation of the PTSD Construct: Criteria A Through E." In *DSM-IV Sourcebook*, edited by T. A. Widiger, A. J. Frances, H. A. Pincus, M. B. First, R. Ross, and W. Davis. Vol. 4. Washington DC: American Psychiatric Press.
- Koenen, K. C., and S. Galea. 2015. "Posttraumatic Stress Disorder and Chronic Disorder: Open Questions and Future Directions." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 50: 511–3.
- Krakov, B. 2002. *Turning Nightmares into Dreams*. Audio series and treatment workbook. Albuquerque, NM: Maimonides Sleep Arts and Sciences.
- Krakov, B., R. Schrader, D. Tandberg, M. Hollifield, M. P. Koss, C. L. Yau, and D. T. Cheng. 2002. "Nightmare Frequency in Sexual Assault Survivors with PTSD." *Journal of Anxiety Disorders* 16: 175–90.
- Krakov, B., and A. Zadra. 2010. "Imagery Rehearsal Therapy: Principles and Practice." *Sleep Medicine Clinics* 5: 289–98.
- Kripke, D. R., M. R. Marler, and E. E. Calle. 2004. "Epidemiological Health Impact." In *Sleep Deprivation: Clinical Issues, Pharmacology, and Sleep Loss Effects*, edited by E. A. Kushida, 195–210. Boca Raton, FL: Taylor and Francis.
- Lejuez, C. W., D. R. Hopko, R. Acierno, S. B. Daughters, and S. L. Pagoto. 2011. "Ten Year Revision of the Brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Revised Treatment Manual." *Behavior Modification* 35: 111–61.
- Linehan, M. M. 1993a. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. 1993b. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. 1st Ed. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. 2015. *DBT Skills Training Manual*. 2nd Ed. New York: Guilford Press.
- Litz, B. T., and L. Roemer. 1996. "Post-Traumatic Stress Disorder: An Overview." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 3: 153–68.

Kaynaklar

- Manger, T. A., and R. W. Motta. 2005. "The Impact of an Exercise Program on Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety, and Depression." *International Journal of Emergency Mental Health* 7: 49–57.
- Marshall, R. D., M. Olfson, F. Hellman, C. Blanco, M. Guardino, and E. L. Struening. 2001. "Comorbidity, Impairment, and Suicidality in Subthreshold PTSD." *American Journal of Psychiatry* 158: 1467–73.
- McFarlane, A. C. 1998. "Epidemiological Evidence About the Relationship Between PTSD and Alcohol Abuse: The Nature of the Association." *Addictive Behaviors* 23: 813–25.
- Moore, B. A., and B. Kraków. 2010. "Imagery Rehearsal Therapy: An Emerging Treatment for Posttraumatic Nightmares in Veterans." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 2: 232–8.
- Morin, C. M., R. R. Bootzin, D. J. Buysse, J. D. Edinger, C. A. Espie, and K. L. Lichstein. 2006. "Psychological and Behavioral Treatment of Insomnia: Update of the Recent Evidence (1998–2004)." *Sleep* 29: 1398.
- Ohayon, M. M., and C. M. Shapiro. 2000. "Sleep Disturbances and Psychiatric Disorders Associated with Posttraumatic Stress Disorder in the General Population." *Comprehensive Psychiatry* 41: 469–78.
- Olatunji, B. O., J. M. Cisler, and B. J. Deacon. 2010. "Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Review of Meta-Analytic Findings." *Psychiatric Clinics of North America* 33: 557–77.
- Perkonig, A., R. C. Kessler, S. Storz, and H. U. Wittchen. 2000. "Traumatic Events and Post-Traumatic Stress Disorder in the Community: Prevalence, Risk Factors and Comorbidity." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 101: 46–59.
- Powers, M. B., G. J. Asmundson, and J. A. Smits. 2015. "Exercise for Mood and Anxiety Disorders: The State-of- the Science." *Cognitive Behaviour Therapy* 44: 237–9.
- Purdon, C. 1999. "Thought Suppression and Psychopathology." *Behaviour Research and Therapy* 37: 1029–54.
- Resick, P. A., C. M. Monson, and K. M. Chard. 2008. "Cognitive Processing Therapy: Therapist's Manual." Washington, DC: U.S. Department of Veterans Affairs.
- Schreuder, B. J., W. C. Kleijn, and H. G. Rooijmans. 2000. "Nocturnal Re-experiencing More Than Forty Years After War Trauma." *Journal of Traumatic Stress* 13: 453–63.
- Seligman, M. E. P. 1998. "President's Column: What Is the 'Good Life'?" *APA Monitor* 29: 1.
- Seligman, M. E. P., T. Rashid, and A. C. Parks. 2006. "Positive Psychotherapy." *American Psychologist* 61: 774–88.
- Seligman, M. E. P., T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson. 2005. "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions." *American Psychologist* 60: 410–21.

- Shipherd, J. C., and J. G. Beck. 2005. "The Role of Thought Suppression in Posttraumatic Stress Disorder." *Behavior Therapy* 36: 277–87.
- Sin, N. L., and S. Lyubormirsky. 2009. "Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychology* 65: 467–87.
- Spoormaker, V. I., and P. Montgomery. 2008. "Disturbed Sleep in Posttraumatic Stress Disorder: Secondary Symptom or Core Feature?" *Sleep Medicine Review* 12:169–84.
- Strachan, M., D. F. Gros, K. J. Ruggiero, C. W. Lejuez, and R. Acierno. 2012. "An Integrated Approach to Delivering Exposure-Based Treatment for Symptoms of PTSD and Depression in OIF/OEF Veterans: Preliminary Findings." *Behavior Therapy* 43: 560–9.
- Tull, M. T., K. S. Hahn, S. D. Evans, K. Salters-Pedneault, and K. L. Gratz. 2011. "Examining the Role of Emotional Avoidance in the Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder Symptom Severity and Worry." *Cognitive Behaviour Therapy* 40: 5–14.
- Tull, M. T., N. H. Weiss, and M. J. McDermott. (2016). "Posttraumatic Stress Disorder and Impulsive and Risky Behavior: Overview and Discussion of Potential Mechanisms." In *Comprehensive Guide to Post-Traumatic Stress Disorder*, edited by C. R. Martin, V. R. Preedy, and V. B. Patel. New York: Springer.
- Wald, J., and S. Taylor. 2007. "Efficacy of Interoceptive Exposure Therapy Combined with Trauma-Related Exposure Therapy for Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study." *Journal of Anxiety Disorders* 21: 1050–60.
- Wald, J., S. Taylor, L. R. Chiri, and C. Sica. 2010. "Posttraumatic Stress Disorder and Chronic Pain Arising from Motor Vehicle Accidents: Efficacy of Interoceptive Exposure Plus Trauma-Related Exposure Therapy." *Cognitive Behaviour Therapy* 39: 104–13.
- Weiss, N. H., M. T. Tull, A. G. Viana, M. D. Anestis, and K. L. Gratz. 2012. Impulsive Behaviors as an Emotion Regulation Strategy: Examining Associations Between PTSD, Emotion Dysregulation, and Impulsive Behaviors Among Substance Dependent Inpatients." *Journal of Anxiety Disorders* 26: 453–8.
- Westphal, M., M. Olfson, M. J. Gameroff, P. Wickramaratne, D. J. Pilowsky, R. Neugebauer, R. Lantigua, S. Shea, and Y. Neria. 2011. "Functional Impairment in Adults with Past Posttraumatic Stress Disorder: Findings from Primary Care." *Depression and Anxiety* 28: 686–95.
- Witkiewitz, K., G. A. Marlatt, and D. Walker. 2005. "Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 19: 211–28.
- Zlotnick, C., C. L. Franklin, and M. Zimmerman. 2002. "Does 'Subthreshold' Posttraumatic Stress Disorder Have Any Clinical Relevance?" *Comprehensive Psychiatry* 43: 413–9.