

“Yığınla bağımlılık çalışma kitabı inceledikten sonra, Farkındalık Çalışma Kitabı: Bağımlılıklar İçin kitabını bulduk. İlgi çekici anlatımı ve pratik araçların birleşimiyle, yazarlar insanlara yılların birikmiş duygusal travmasından kurtulmanın mümkün olduğunu gösteriyor. Günlük farkındalık yaşamı üzerine bu temel kılavuzla, binlerce kişi kendini kabul etme ve duygusal zeka yoluyla iyileşme buldu.”

- **Daniel Manson, CATC ve CATC-CS**, Elevate Addiction Services’ın başkanı, madde bağımlılığı tedavisi konusunda yirmi iki yılı aşkın deneyime sahip.

“Sıcak, pratik ve konuyla son derece ilişkilendirilebilir bu iyileşme rehberi; bağımlılığı tetikleyen duygusal acıyı yönetmek için kanıtlanmış stratejilerle dolu. Bağımlılık davranışlarıyla mücadele edenler, yakınları ve tedavi profesyonelleri için vazgeçilmez bir araç.”

- **Yael Schonbrun, PhD**, Brown Üniversitesi’nde Yardımcı Doçent ve Psychologists Off the Clock Podcast’inin ortak sunucusu

“Bu kitap, derin bir anlayış ile bağımlılıktan iyileşme yolculuğunu temsil ediyor. Adım adım, bu süreci yalnızca bağımlılık tedavisinde kapsamlı klinik deneyime sahip birinin sağlayabileceği şekilde ustaca ele alıyor. İçgörülü egzersizlerle takip etmesi basit olup aynı zamanda bağımlılık müdahalesinin arkasındaki bilime sadık kalıyor. İyileşme veya farkındalık konusunda ister acemi ister deneyimli olun, bu kitap sizi iyileşme sürecinde daha derine götürecektir.”

- **Amer Raheemullah, MD**, Stanford Üniversitesi’nde Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Kliniği’nde Yardımcı Doçent ve Stanford Hastanesi Bağımlılık Tıbbı Danışmanlık Hizmeti Direktörü

“Bu ilham verici ve kapsamlı rehber, bağımlılıkla mücadele eden herkesin erişim sahibi olmasını istediğimiz iyileşme yolculuğunun kapısını açıyor. İlham verici uygulamalar aracılığıyla, yazarlar okuyucuları bir sonraki seviyedeki dönüşümlerinin aktif bir parçası olmaya teşvik ediyor. İkinci baskısında, bu rehber yakın zamanda kolektif olarak yaşadığımız birçok travmayı ve pandemiden sonra nasıl ileriye gidebileceğimizi bize sunuyor. Bu kitap, kendini anlama, kendini kabul etme, kendini sevme ve dönüşüm yolunda bir yolculuk sunuyor.”

- **Britt Deanda ve Tara Schulenberg**, Elevate the Globe’un kurucuları ve yazarları, Good Morning Intentions kitabının ortak yazarları

“Bu ustaca tasarlanmış çalışma kitabı, birçok psikoterapi okulundan kanıtlanmış stratejileri ve müdahaleleri bütünsel ve pratik bir kılavuza dönüştürerek iyileşme için güçlü bir katalizör olacağı kesin. Deneyimli ve umut verici, klinisyenlerin güvenilir bilgeliğiyle yönlendirilen okuyucu, duygularıyla olan ilişkisini dönüştürmeyi ve bağımlılıkların sıklıkla kökeninde yatan acılı kayıpları çözmeyi öğrenecektir.”

- **Dimitri Perivoliotis, PhD**, VA San Diego Sağlık Sistemi’nde psikolog; California Üniversitesi San Diego Tıp Fakültesi’nde Psikiyatri Doçenti ve Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions kitabının ortak yazarı

“Farkındalık, iyileşme için son derece güçlü bir araçtır. Bu çalışma kitabı, sürdürülebilir iyileşmeyi destekleyen erişilebilir uygulamalar seti sunuyor. Başlangıç seviyesindeki kişiler için de farkındalık ve terapi konusunda deneyimli olanlar için de mükemmel bir kaynak. Her terapist için veya iyileşme arayan kişi için harika bir destek.”

- **Celisa Flores, PsyD, NBCC, E-RYT**, Uluslararası konuşmacı, koç, farkındalık eğitmeni ve Center for Discovery klinik tanıtım temsilcisi

“Bağımlılık davranışları, keder, stres ve öfke dönemlerinde daha da güçlenir. Yazarlar, bu zor duygularla başa çıkmak için mükemmel ve kolay takip edilebilir bir rehber oluşturmuşlar; bu rehber, duygularınız yoğun olsa ve bağımlı zihniniz kontrolsüz bir şekilde hareket etse bile mükemmel bir kaynaktır. Bu pratik yol haritasında, bu zorlu duygularla başa çıkmak ve hayatın size sunduğu engelleri aşmak için gerekli olan farkındalık becerilerini geliştirecek faydalı egzersizler bulacaksınız.”

- **Duane Osterlind, LMFT, CSAT**, The Addicted Mind Podcast’inin sunucusu ve Novus Mindful Life Institute’un kurucusu

“Rebecca Williams ve Julie Kraft, içgörülü egzersizler ve pratik, gerçek yaşam örnekleri kullanarak, farkındalık ve sorgulama yöntemlerini bağımlılıktan iyileşmek için nasıl kullanabileceğimiz konusunda sağlam ve erişilebilir bir temel sunuyorlar.”

- **Katy Cryer, MS**, Yoga for Addiction (Bağımlılık İçin Yoga) kitabının yazarı

Farkındalık Çalışma Kitabı: Bağımlılıklar İçin

İKİNCİ BASKI

Bağımlılık Davranışlarını Tetikleyen Keder,
Stres ve Öfkeyle Başa Çıkma Rehberi

REBECCA E. WILLIAMS, PHD

JULIE S. KRAFT, MA, LMFT

Çeviri Editörü: Melike ŞİMŞEK



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Yayınevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt 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.

ISBN 978-625-375-185-2	Orijinal ISBN 9781684038107
Kitap Adı Farkındalık Çalışma Kitabı: Bağımlılıklar İçin	Orijinal Kitap Adı Mindfulness Workbook for Addiction
Çeviri Editörü Melike ŞİMŞEK ORCID iD: 0000-0001-8960-4238	Yazarlar REBECCA E. WILLIAMS, JULIE S. KRAFT, MA, LMFT
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi	Bisac Code PSY038000
Yayıncı Sertifika No 47518	DOI 10.37609/akya.3394

Kütüphane Kimlik Kartı
E. Williams, Rebecca [ve başkaları...].
Farkındalık Çalışma Kitabı: Bağımlılıklar İçin / Rebecca E. Williams [ve başkaları...]; çev. edt ; Melike Şimşek.2. bsk.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.
242 s. : tablo. ; 195x275 mm.
Özgün eser adı : Mindfulness Workbook for Addiction.
Kaynakça var.
ISBN 9786253751852

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Yayınevi A.Ş.

*Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com*

www.akademisyen.com

Michael'e,
şimdiye kadar verdiğim en iyi karar.
–Rebecca

Sean Markley'e,
hayatımı sevgi, kahkaha ve aile bağları ile doldurduğun için.
–Julie

İyileşme yolundaki herkese, bu yolda devam edin.
–Rebecca & Julie

İçindekiler

Önsöz	ix
Giriş	1
Kısım 1: Temel Kavramlar ve Becerilerle Tanışma	
Bölüm 1. Duygular	7
Bölüm 2. Düşünceler	27
Bölüm 3. Davranışlar	45
Bölüm 4. Farkındalık	67
KISIM 2: Kayıplara Bakmak	
Bölüm 5. Kayıp	81
Bölüm 6. Bağımlılık	95
Bölüm 7. Bağımlılık ve Kayıp Arasındaki İlişki	113
Bölüm 8. Farkındalıkla Yas Tutmak	129
KISIM 3: İlerlemek	
Bölüm 9. İlişkiler	145
Bölüm 10. Daha Fazla Farkındalık	175
Bölüm 11. Ruh Sağlığı	189
Bölüm 12. İyileşmede İyilik Hali	205
Teşekkür	219
Kaynaklar	221

Çevirenler

Burcu KARDAŞ

Dilara DEMİRCAN

Duygu YÜCEL

Ebru TEMELCİOĞLU TUNALI

Evrin AKBAŞ

Fatihcan ÖNCÜ

Fulya DEMİRCİ

Osman İzzettin YAZAR

Ömer KARDAŞ

Özge ŞİMŞEK

Saliha Yücebaş ARSLAN

Sena DAŞKIRAN

Süreyyanur KİTAPÇIOĞLU

Alıştırmalar

Alıştırma 1.1	Günlük Soruları	10
Alıştırma 1.2	Duygularla İlgili Yanlış inançlarınızı Belirlemek	12
Alıştırma 1.3	Duygudan Kaçınma Yöntemleri	16
Alıştırma 1.4	Duygudan Kaçınmanın Sonuçları	18
Alıştırma 1.5	Duygularınızı Öğrenmek	22
Alıştırma 1.6	Nasıl Hissederdiniz?	23
Alıştırma 1.7	Duyguların Olaylarla İlişkilendirilmesi	24
Alıştırma 2.1	Tekrarlayan Saldırgan Düşüncelerinizi Tanımlamak	31
Alıştırma 2.2	Tekrarlayan Saldırgan Düşünceleriniz Nereden Gelmiştir?	33
Alıştırma 2.3	Kanıtı Göz Önünde Bulundurun	38
Alıştırma 3.1	Davranışlarınızı Gözden Geçirme	47
Alıştırma 3.2	Karşıt Davranışı/Duyguyu Seçme Alıştırması	54
Alıştırma 3.3	Doğum Günü Kutlaması	56
Alıştırma 3.4	Değerlerinizi Ortaya Çıkarın	57
Alıştırma 3.5	Değerler Üzerine Düşünmek	62
Alıştırma 3.6	Değerlere Dayalı Kararlar Almak	65
Alıştırma 4.1	Zihninizi Gözlemleyin	68
Alıştırma 4.2	Boşluğu Hayal Edin	70
Alıştırma 4.3	Bir Nesneyi İnceleyin	70
Alıştırma 4.4	Sesleri Fark Edin	71
Alıştırma 4.5	Meraklı Bir Şekilde Odaklanın	71
Alıştırma 4.6	Bedeninizle Bütünleşin	72
Alıştırma 4.7	Sözcüklerle Yürüyüş Yapın	73
Alıştırma 4.8	Olanı Olduğu Gibi Kabul Et	75
Alıştırma 5.1	Kayıp Kontrol Listesi	84
Alıştırma 5.2	Kayıpları Belirlemek	86
Alıştırma 5.3	Kaybınız Nasıl Çözüldü?	88
Alıştırma 5.4	Kayıp Etkisi Alıştırması	91
Alıştırma 5.5	Kayıplara Karşı Verdiğiniz Tepki	93
Alıştırma 6.1	Bağımlılıkları Tanımlama: Alkol, Madde ve Kafein	97
Alıştırma 6.2	Bağımlılık Belirtileri Kontrol Listesi: Alkol ve Madde	100
Alıştırma 6.3	Bağımlılıkları Tanımlama: Diğer Sorunlu Davranışlar	102
Alıştırma 6.4	Bağımlılık Belirtileri Kontrol Listesi: Sorunlu Davranışlar	103
Alıştırma 6.5	Bağımlılık Davranışının Zaman Çizelgesi	105
Alıştırma 6.6	İyilik Senaryosu	110

Alıştırma 7.1	Zaman Çizelgesi (Bağımlılık ve Kayıpları Belirlemek)	116
Alıştırma 7.2	Zaman Çizelgesi (Bağımlılık ve Kayıplar Üzerine Düşünmek)	118
Alıştırma 7.3	Kayıp Yıldönümleri Takvimi	122
Alıştırma 7.4	Tetikleyiciler	124
Alıştırma 8.1	Gözlemci Olmak	131
Alıştırma 8.2	Sizin Evreleriniz Nasıl Görünüyor?	133
Alıştırma 8.3	İnkâr: Kaybınızı Tanımak	136
Alıştırma 8.4	Öfke: Sakinleştirici Renk Meditasyonu	137
Alıştırma 8.5	Pazarlık: Kontrolü Serbest Bırakmak	138
Alıştırma 8.6	Depresyon: Her Seferinde Bir Adım	138
Alıştırma 8.7	Kabul: Direnmekten Bırakmaya	139
Alıştırma 8.8	Duygularınızı Açmak	140
Alıştırma 8.9	Kendinize Bir Armağan	141
Alıştırma 9.1	Sık Karşılaşılan Sosyal Problemler Listesi	146
Alıştırma 9.2	“Ben” Dili Pratiği	148
Alıştırma 9.3	Dinleme Becerilerinizi Geliştirmek	152
Alıştırma 9.4	İlişki Türlerinin Özellikleri	156
Alıştırma 9.5	Sağlıklı ve Sağlıksız İlişkilerinizi Tanımlamak	159
Alıştırma 9.6	Davet Mektubu	161
Alıştırma 9.7	İyileştiren Konuşma Düzeni	164
Alıştırma 9.8	İyileştiren Konuşmalar İçin Aksiyon Planı	167
Alıştırma 9.9	Bırakmaya Karar Verme Anlaşması	168
Alıştırma 9.10	Düşüncelerinizi Takip Edin	173
Alıştırma 10.1	Yaprakları Nehre Bırak	176
Alıştırma 10.2	Progresif Kas Gevşetme	178
Alıştırma 10.3	Açık Beden Pozisyonu	180
Alıştırma 10.4	Yargısız İfadeler	181
Alıştırma 10.5	Şükretme Alıştırması	182
Alıştırma 10.6	Öz Şefkat Mektubu	183
Alıştırma 10.7	Kendine Nezaketle Yaklaşmak	184
Alıştırma 10.8	Sevgi ve Şefkat Meditasyonu	185
Alıştırma 11.1	Depresyonun 10 Yaygın Belirtisi Kontrol Listesi	191
Alıştırma 11.2	Kaygının 10 Yaygın Belirtisi Kontrol Listesi	194
Alıştırma 11.3	Travma Sonrası Stres Bozukluğunun 10 Yaygın Belirtisi Kontrol Listesi	196
Alıştırma 11.4	Bipolar Bozukluğun 10 Yaygın Belirtisi Kontrol Listesi	197
Alıştırma 11.5	Psikozun 10 Yaygın Belirtisi Kontrol Listesi	199
Alıştırma 11.6	Eş Tanı Farkındalık Planı	201
Alıştırma 12.1	Farkındalık Temelli Uyku Kontrol Listesi	209
Alıştırma 12.2	İşi Bir Armağan Olarak Görmek	213
Alıştırma 12.3	Keyif Odaklı Aktivite Listesi	214

İkinci Baskının Ön Sözü

Farkındalık Çalışma Kitabı: Bağımlılıklar İçin (*The Mindfulness Workbook for Addiction*) ilk baskısı 2012 yılında yayımlandığından bu yana yapılan bilimsel çalışmalarla çok yol kat edildi. Artık farkındalığın iyileşmenizi desteklemek için gerçekten etkili olduğuna dair daha fazla kanıtımız var! Güncel araştırmalara göre, farkındalık temelli müdahaleler, madde kullanımına yönelik isteği etkili şekilde azaltmakta ve madde kullanan bireylerde stres seviyesini düşürmektedir. Farkındalık, ayrıca düşüncelerinizi, duygularınızı ve beyin süreçlerinizi olumlu yönde etkilemektedir. Bu, iyileşmeniz için harika bir haber!

Zihinsel sağlık için farkındalığın gücüne odaklanarak, mevcut bölümlerimize birkaç yeni alıştırtma ekledik ve bu baskıya iki yeni bölüm ekledik: Bölüm 10, Daha Fazla Farkındalık okuyucularımız için ek temel beceriler sunuyor. Bu beceriler, günlük olarak, haftalık yüz yüze veya sanal terapi oturumlarında ya da grup terapilerinde kullanılabilir. Bölüm 11, Ruh Sağlığı, bazı insanlarda ortaya çıkabilecek depresyon, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, bipolar bozukluk ve psikozu ele almaktadır. *Eş tanı* (hem bağımlılık hem de başka bir ruhsal sorun ile başa çıkmak) son derece yaygındır. Sizi rahatsız edebilecek diğer ruhsal sorunları keşfetmek, iyileşmenizi anlamamanın ve ihtiyaç duyduğunuz yardımı almanın iyi bir yoludur.

Bu yeni bölümler ve diğer işe yarayacak güncellemelerin yanı sıra, bu ikinci baskının bir diğer amacı da çalışma sayfalarını ve alıştırtmalara erişiminizi ve kullanımınızı kolaylaştırmaktı. Kitap boyunca yirmiye aşkın çalışma sayfası ve alıştırtma bulunuyor. Kolaylığınız için, bunların çoğu artık bu kitabın web sitesinden indirilebilir: <http://www.newharbinger.com/48107>. Bağımlılıkla iyileşme ve farkındalık becerilerinizi uygulamanın daha iyi bir yolu var mı?

Bu heyecan verici iyileşme yolculuğuna çıktığınız için sizi tebrik ediyoruz. İyileşme yolculuğunuzda sizi desteklemek için yanınızdayız. Okuyucularımıza hoş geldiniz diyoruz. Bu yolculuğa bizimle çıktığınız için çok heyecanlıyız!

Referanslar

- Alcoholics Anonymous (AA) World Services. 2002. *Alcoholics Anonymous: The Big Book*. 4th ed. Center City, MN.
- American Psychiatric Association 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Beck, A. T. 1976. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Bourne, E. J. 2015. *The Anxiety and Phobia Workbook*. 6th ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Brach, T. 2003. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam Books.
- Colgin, L. L., T. Denninger, M. Fyhn, T. Hafting, T. Bonnevie, O. Jensen, M. B. Moser, and E. I. Moser. 2009. "Frequency of Gamma Oscillations Routes Flow of Information in the Hippocampus." *Nature* 462: 353–57.
- Giordano, A. L., E. A. Prosek, J. Stamman, M. M. Callahan, S. Loseu, C. M. Bevly, K. Cross, E. S. Woehler, R. R. Calzada, and K. Chadwell. 2016. "Addressing Trauma in Substance Abuse Treatment." *Journal of Alcohol and Drug Education* 60 (no. 2): 55–71.
- Gorski, T. 1989. "Cocaine Craving and Relapse." *Sober Times: The Recovery Magazine* 3 (no. 4): 6, 29.
- Harvard Medical School Division of Sleep Medicine. 2009. *Sleep and Health Education Program*. Retrieved January 11, 2012, from healthysleep.med.harvard.edu/portal.
- Hayes, S. C., with S. Smith. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Johns Hopkins Medicine. "Mental Health Disorder Statistics" Retrieved June 10, 2020 from hopkinsmedicine.org.
- Johnson, S. 2008. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown, and Company.
- Jung, C. G. 2006. *The Undiscovered Self*. New York: Signet.
- Kabat-Zinn, J. 2005. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion Books.
- Kübler-Ross, E., and D. Kessler. 2014. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.

- Linehan, M. M. 1993. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. 1st ed. New York: The Guilford Press.
- McKay, M., J. C. Wood, and J. Brantley. 2020. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance*. 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- National Alliance on Mental Illness. "Common with Mental Illness" (found under "About Mental Illness" section). Retrieved June 6, 2020, from nami.org.
- National Institute of Mental Health. "Panic Disorder." Retrieved June 7, 2020 from nimh.nih.gov
- National Survey on Drug Use and Health. "Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health" Retrieved June 16, 2020 from nsduhweb.rti.org.
- Prochaska, J. O. 2009. "Enhancing Motivation to Change." In *Principles of Addiction Medicine*, 4th ed., edited by R. K. Ries, D. A. Fiellin, S. C. Miller, and R. Saitz, 745-56. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Puzo, M., and F. Ford Coppola. 1972. *The Godfather*. Film. Directed by F. Ford Coppola. Hollywood: Paramount Pictures and Alfran Productions.
- Rubin, B. J. 1990. *Ghost*. Film. Directed by J. Zucker. Hollywood: Paramount Pictures.
- Tolle, E. 2004. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. 1st paperback ed. Novato, CA, and Vancouver, BC: New World Library and Namaste Publishing.