

KADININ RUH SAĞLIĞINA DERİN BİR YOLCULUK

Yazar

Klinik Psikolog Aleyna Damla ÖZCAN



© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne 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.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-375-940-7	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitabın Adı	Yayıncı Sertifika No
Kadının Ruh Sağlığına Derin Bir Yolculuk	47518
Yazar	Baskı ve Cilt
Aleyna Damla ÖZCAN ORCID iD: 0009-0005-6213-5781	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	PSY022020
	DOI
	10.37609/akya.4072

Kütüphane Kimlik Kartı
Özcan, Aleyna Damla.
Kadının Ruh Sağlığına Derin Bir Yolculuk / Aleyna Damla Özcan.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
178 s. : çizelge. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253759407

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

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

www.akademisyen.com

Önsöz

Bir varmış bir yokmuş, evvel zamandan itibaren kadınların bugünlere kadar gelen, bugünlere uzanan yaşam mücadeleleri devam etmiş...

Masalların başlangıç tekerlemelerinden birisi olan “Bir varmış bir yokmuş” belki de hepimizi birkaç saniyeliğine geçmişimize götürdü. Şimdi ise zihnimizi bugüne, kadınların doğumlarıyla başlayan ve yaşam boyu sürdürdükleri mücadele döngüsüne, gerçeklere döndürme zamanı.

Gerçekleri kabullenme süreci ve gerçeklerle yüzleşme süreci zaman zaman kimilerimiz için fazlasıyla zorlayıcı olabilir. Hatta zihnimiz bazen farkında olmadığımız, bazen de farkında olduğumuz bir döngü içerisinde gerçekleri inkâr eder.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, sizi kadınların geçmişten bugüne, doğdukları zaman diliminden şu ana dek yaşadığı gerçeklerle ve karşılaştıkları zorluklarla buluşturuyor. Bu gerçekliklerle buluştururken kadınların karşılaştıkları zorluklar karşısında onlara baş etme yöntemleri de sunuyor.

Bu kitap, kadınların ruh sağlığı ile mücadele yolculuklarında sıklıkla kadınlara yalnız olmadığını hatırlatıyor. Hatta belki de kitapta en çok tekrar eden cümlelerden birisi, “Yalnız Değilsiniz.”

Çoğu zaman yaşadıklarımızı somutlaştırmak, yaşadığımız duyguların, zihnimizde yer alan düşüncelerin ve davranışlarımızın temelini anlamak isteriz. Kısacası, “neden” kelimesi ile başlayan, “neden böyleyim” şeklinde devam eden sorgulamalarımız olur.

İşte tam bu sorgulamaları belki de biraz hafifletmek adına kitap içerisinde bazı tablolar yer alıyor. Tabloları bir tanıdan ziyade kendinizle ilgili fikir edinmenize yardımcı olması için ekledim. Burası ince bir çizgi, yanlış anlaşılacak istemem...

Kendinize ait, özgürce doldurabileceğiniz alanlar ve kutucuklar; yaşadıklarınızı, kadın olarak deneyimlediklerinizi özgürce ifade etmeniz için kitabın içerisinde yer alıyor. Doldurmamak da özgürlüğünüzün bir parçası...

Kadın olarak yaşadıklarınızı ve yaşadıklarınıza karşı nasıl mücadele edeceğinize dair baş etme yöntemlerini en saf ve en içten haliyle anlatmaya çalıştığım bu kitabın tüm kadınlara fayda sağlaması dileğiyle...

En çok da bir yerlerde umudunu kaybeden, kendini yalnız hisseden, belki de kalabalıkların içinde yalnız hisseden, çaresizlik hissiyle çare aramaya ve mücadele etmeye çalışan kadınlara fayda sağlaması dileğiyle...

Aleyna Damla ÖZCAN

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	BİRTAKIM KADINSI MESELELER, TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ.....	1
	Cinsiyetini Söyle, Toplumsal Rolünü Öğren.....	1
	Toplumun İçindeki Kadın.....	4
	Cinsiyet Rollerini Karmaşasında Kadın Ruh Sağlığı	7
BÖLÜM 2	CİNSİYETİM KADINSA RUHSAL BOZUKLUKLAR FARKLI MI?	11
	Kadın Olarak Hangi Ruhsal Bozukluklar ile Daha Sık Karşılaşıyorum?	11
	Anksiyete Bozuklukları da mı Kadınlarda Daha Sık?	13
	Anksiyete Bozuklukları Yetmezmiş Gibi Depresyon da mı Kadınlarda Daha Sık?	16
	Peki ya Birtakım Kişilik Bozuklukları?	19
	Ya da Yeme Bozuklukları?	22
	Bağımlılık Bu Ruhsal Bozuklukların Neresinde?	24
BÖLÜM 3	RUHSAL BOZUKLUKLARIN KADINLARA ÖZGÜ VERSİYONLARI.....	27
	Her Ayın Derdi Pms.....	27
	Pms'in Daha Şiddetlisi Ne Olabilir Ki: "Pmdd"	36
	Doğumun Ardından Gelen Hüzün: "Pospartum Blues"	40
	Doğum Sonrası Depresyon Dedikleri De Neymiş?	45
	Peki Ya Sizde Lohusalığın Getirdikleri mi Yoksa Götürdükleri mi Fazla?	53
	Menopoz Hayatın Sonu mu? Yoksa Yeni Bir Başlangıç mı?	57
BÖLÜM 4	BİRTAKIM UĞRAŞLAR	65
	İnfertilitenin Yaratdığı Tahribat: Kısırlık.....	65
	Tüp Bebek için Çıkılan Yolculuğun Psikolojik Etkileri	71
BÖLÜM 5	KAYBIN ARDINDAN YASIN BAŞLANGICI.....	75
	Sonlandırılan Bir Gebeliğin İzleri: Kürtaj.....	75
	Fetüs Kaybının Yaratdığı Travmanın İzleri.....	78

Doğumun Ardından Bebeğin Kaybı ile Gelişen Travma	81
Partner Ayrılığından Doğan Yas, Ayrılığa Kadınların Bakış Açısı.....	85
Bir Sonlanışı Anlamak: Boşanma.....	90
BÖLÜM 6 SOSYAL MEDYAYA RAĞMEN RUH SAĞLIĞINI KORUMAK.....	95
Sosyal Medyada Kadın Olarak var Olmak.....	95
Damgalamanın Yeni Yolu Sosyal Medyadan mı Geçiyor?.....	98
Artan Estetik Çılgınlığı Sosyal Medyanın Etkisi mi?.....	101
“Medyadaki Paylaşımlar Beden Algımı Etkiliyor” Ne Yapmalıyım?.....	104
BÖLÜM 7 BEDENİME YÖNELİK YANILSAMALARDAN YEME BOZUKLUKLARINA... ..	107
Her Şey Duygusal Yeme Atakları İle Başlamıştı.	107
Geceleri Gelen Yeme Atakları: Nedenleri ve Ne Yapmalıyım?	112
Aynadaki Ben: Anoreksiya Nervoza	115
Yedim ve Şimdi Bunu Telafi Etmeliyim: Bulimia Nervoza.....	117
BÖLÜM 8 BAZI FİZİKSEL HASTALIKLAR KADINLARA HAS	121
Kadınlara Özgü Kanser Türleri ile Kadınların İlk Karşılaşması.....	121
Kadınlara Özgü Kanserlerle Mücadeleye Giden Yol	124
BÖLÜM 9 CİNSELLİK, KADIN, KADINLARIN KARŞILAŞTIĞI ZORLUKLAR... ..	127
Cinsellik Kavramına Atfedilen Anlam	127
Bu Bir Cinsel İşlev Bozukluğu mu?.....	130
Cinsel Yol ile Bulaşan Hastalıkların Kadın Ruh Sağlığına Tesiri.....	131
BÖLÜM 10 KADINA YÖNELİK ŞİDDETİN TRAVMATİK YÜKÜ	135
Fiziksel Şiddet ile Gelen Psikolojik Yaralar.....	135
Duygusal Şiddetin Kadında Yarattığı Ağırılık.....	137
Fiziksel ve Duygusal Şiddetin Karşısında Kadın Nasıl Durmalı, Ne Yapmalı?	140
BÖLÜM 11 MERAK EDİLENLERDE BUGÜN.....	145
“Bebeğim Acaba Sağlıklı mı Olacak?”.....	145
“Bebeğime Yönelik Olumsuz Düşünceler ve Duygulardan Dolayı Kendimi Suçlu Hissediyorum.” Ne Yapmalıyım?	147

“Bebeğimin Bakımı, İş, Ev Her Şeyi En İyi Şekilde Yapmaya Çalışıyorum Ki En İyisini De Yapmam Gerekıyor. Buna Rağmen Bir Şeyler Hep Eksik Kalıyormuş Gibi” Ne Yapmalıyım?	150
“Doğum Süreci Ve Sonrası Yalnızlaştığımı Hissediyor ve Düşünüyorum.” Ne Yapmalıyım?	153
“Bu Süreçte Psikoterapi ile Beraber Psikiyatristler İlaç Kullanımını Da Öneriyor. Bebeğime Zarar Verir mi Diye Çok Korkuyor ve Kaygılanıyorum.” Ne Yapmalıyım?	156
“Bebeğimi Nasıl Bir Gelecek Bekliyor? Haberleri Görüyorsunuz, Geleceği ile İlgili Şimdiden Çok Endişeleniyorum.” Ne Yapmalıyım?	158
“Eşimin Bu Süreçte Yeteri Kadar Desteğini Göremiyorum. Şimdi Ne Yapacağım?	161
“Eski Hayatıma Doğum ile Beraber Veda Edeceğim. Artık Hiçbir Şey Eskisi Gibi Olmayacak, Hissediyorum.” Peki Ya Sizce?	164
KAYNAKLAR	168

KAYNAKLAR

- Mayor, E. (2015). Gender roles and traits in stress and health. *Frontiers in psychology*, 6, 135758.
- Liss, M., Richmond, K., & Erchull, M.J. (2011). *Psychology of Women and Gender*. 1st ed. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Caballero, S. T., Hernáez, V. C., Espada, A. Á., & Bruna, M. M. O. (2022). Gender roles and women's mental health: their influence on the demand for psychological care. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(1), 7-16.
- Rosaldo, M. Z., Lamphere, L., & Bamberger, J. (1974). *Woman, culture, and society* (Vol. 133). Stanford University Press.
- Cookson, T. P., Fuentes, L., & Kuss, M. K. (2023). Social norms, gender and development: A review of research and practice.
- American Psychiatric Association (2017). *Mental Health Disparities: Women's Mental Health*.
- O'Brien, P. S., Rapkin, A., & Schmidt, P. J. (Eds.). (2007). *The premenstrual syndromes: PMS and PMDD*. CRC Press.
- Sari Çetin, H. (2020). *Premenstrual değişimle baş etme ölçeği Türkçe geçerlik ve güvenilirliği* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Carlough, M. C. (1999). *Postpartum and Newborn Care: A Self-study Manual for Trainers of Traditional Birth Attendants and Other Community-level Maternal and Child Health Workers*. INTRAH.
- Bennett, S. S. (2011). *Postpartum depression for dummies*. John Wiley & Sons.
- Kleiman, K. (2022). *Therapy and the postpartum woman: Notes on healing postpartum depression for clinicians and the women who seek their help*. Routledge.
- Dalfen, A. (2009). *When baby brings the blues: Solutions for postpartum depression*. John Wiley & Sons.
- Moline, M. L., Kahn, D. A., Ross, R. W., Cohen, L., & Altshuler, L. (2001). Premenstrual dysphoric disorder: A guide for patients and families. *Postgraduate Medicine Special Report*, 108-109.
- Rajic, J., & Varela, S. A. (2018). Premenstrual Dysphoric Disorder Diagnosis and Management in Primary Care. *Clinician Reviews*, 28(12), 40-45.
- Altıntuğ, K., & Ege, E. (2012). Doğum sonu yaşam kalitesi ölçeği'nin türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 214-222.
- Eisenberg, A. (1996). *What to Expect the First Year*. Workman Publishing Co., Inc., 708 Broadway, New York, NY 10003-9555.
- Edelman, J. S. (2010). *Menopause matters: your guide to a long and healthy life*. JHU Press.
- Blitzer, B. (2011). *The infertility workbook: A mind-body program to enhance fertility, reduce stress, and maintain emotional balance*. New Harbinger Publications.
- Lockwood, G., Anthony-Ackery, J., Meyers-Thompson, J., & Perkins, S. (2011). *Fertility and infertility for dummies*. John Wiley & Sons.
- Hammarbeg, K. (2010). *IVF and Beyond For Dummies*.
- Edward C. Senay. (2015). *The Psychology of Abortion*.
- Pike, G. (2021). *Abortion and the Physical & Mental Health of Women*.
- Clark-Coates, Z., & Collinge, S. (2023). *The Independent Pregnancy Loss Review–Care and support when baby loss occurs before 24 weeks gestation*. The Department of Health and Social Care, UK Government, London.
- Badenhorst, W., & Hughes, P. (2007). Psychological aspects of perinatal loss. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 21(2), 249-259.
- Cuenca, D. (2023). *Pregnancy loss: Consequences for mental health*. *Frontiers in global women's health*, 3, 1032212.
- Miscarriage Association (2018): *Pregnancy loss, mental health and the NHS*

- Cuenca, D. (2023). Pregnancy loss: Consequences for mental health. *Frontiers in global women's health*, 3, 1032212.
- Arthur, J. C. (2016). *Coping With Perinatal Loss: A Self-help Skills Resource for Women Seeking Support After Miscarriage or Stillbirth*.
- Sussman, R. (2011). *The Breakup Bible: The Smart Woman's Guide to Healing from a Breakup or Divorce*. Harmony.
- Corcoran, K. O. C. (1997). Psychological and emotional aspects of divorce. *Mediate. com*.
- Gardner, R. A. (1974). Psychological aspects of divorce. *American handbook of psychiatry*, 1, 496-512.
- Ventura, J., & Reed, M. (2009). *Divorce for Dummies*. John Wiley & Sons.
- Parlamento europeo. Directorate-General for Internal Policies of the Union, Park, K., Ging, D., Murphy, S., & McGrath, C. (2023). *The impact of the use of social media on women and girls*. European Parliament.
- Bell, K. (2016). Social media and female body image.
- Martinez, K. (2024). Natural beauty vs. looks on social media.
- Mental Health Foundation. (2019). *Body Image: How we think and feel about our bodies*. Mental Health Foundation.
- Bartlett, D., Barlett, A. (2018). *Emotional Eating Handbook*.
- Hamilton Family Health Team. (2007). *Emotional Eating*.
- Taccone, F., Wright, B., Wilson, C. : *Late Night Eating: Does it Cause Weight Gain?*
- Chavez, M., & Insel, T. R. (2007). Eating disorders: National Institute of Mental Health's perspective. *American Psychologist*, 62(3), 159.
- American Academy of Pediatrics. (2021): *Eating Disorders: Anorexia and Bulimia*.
- Amnesty International. (2005). *Women, Violence and Health*.
- European Institute for Gender Equality. (2023). *Understanding Psychological Violence against Women*.
- Australian Institute of Professional Counsellors: *Coping With Violence*
- Lee, K., Vasileiou, K., & Barnett, J. (2019). 'Lonely within the mother': An exploratory study of first-time mothers' experiences of loneliness. *Journal of health psychology*, 24(10), 1334-1344.
- Sokoya, M., Farotimi, A., & Ojewole, F. (2014). Women's perception of husbands' support during pregnancy, labour and delivery. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 3(3), 45-50.
- 2gether (2016). *Gaining control of your life with a baby*.
- Bozdemir, N., & Özcan, S. (2011). Cinselliğe ve Cinsel Sağlığa Genel Bakış. *Turkish journal of family medicine and primary care*, 5(4).
- Wichterich, C. (2015). *Sexual and Reproductive Rights*.
- Canadian Psychological Association (2020). "Psychology Works" Fact Sheet: Female Sexual Dysfunction.
- Doran, J. A. (2013). *Sexually transmitted diseases: psychosocial impact, and the influence of stigma, shame and perceived risk upon sexual behaviour* (Doctoral dissertation, University of Birmingham).
- Elliott, C. H., Smith, L. L., & Beck, A. T. (2005). *Anxiety and Depression workbook for dummies*. John Wiley & Sons.
- Hallers-Haalboom, E. T., Maas, J., Kunst, L. E., & Bekker, M. H. (2020). The role of sex and gender in anxiety disorders: Being scared "like a girl"? *Handbook of clinical neurology*, 175, 359-368.
- National Institute of Mental Health. (2009). *Women and Depression*.
- National Institute of Mental Health. (2023). *Depression in Women*.
- American Psychiatric Association. (2017). *Mental Health Facts for Women*.
- Klonsky, E. D., Jane, J. S., Turkheimer, E., & Oltmanns, T. F. (2002). Gender role and personality disorders. *Journal of personality disorders*, 16(5), 464-476.

- A Report on Mental Illnesses in Canada: Personality Disorders.
Journal Of Clinical Neurology, Neurosurgery And Spine. (2020). The Role of Gender in Personality Disorders; 3(1):125.
- A Report on Mental Illnesses in Canada: Eating Disorders.
Straussner, S. L. A., & Brown, S. (Eds.). (2001). The handbook of addiction treatment for women: Theory and practice. John Wiley & Sons.