



WORLD CONFEDERATION OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES

COVID-19 Pandemisi Esnasında Ruh Sağlığını Geliştirici Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Stratejileri

Bilişsel Davranışçı Terapi, anksiyete ve depresyonun da dahil olduğu pek çok psikolojik sorundaki yararsız düşünce ve davranış hedef alan teknikler ve stratejileri içeren büyük çeşitlilik gösteren kanıta dayalı bilişsel ve davranışçı psikoterapiler için bir kapsayıcı terimdir. Binlerce bilimsel çalışma BDT'nin çeşitli psikolojik sorunlarda etkili bir tedavi olduğunu desteklemektedir. Dünya Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Birliği (WCCBT) BDT organizasyonlarının küresel birliğidir, kısmen bu tedavi yaklaşımını yaygınlaştırmaya adanmıştır.

Covid-19'un etkileriyle ilgili bu eşi görülmemiş küresel kaygı zamanlarında, biz BDT alanından aşağıdaki tavsiyeleri ve kaynakları sağlıyoruz. Farklı türde yararsız düşünme paternleri ve davranışlarını farketmenize ve hedef almanıza yardımcı olacak çeşitli internet temelli BDT programları, websiteleri ve e-book olarak ulaşılabilen kendine yardım kitapları bulunmaktadır. Sunulan öneriler ve kaynaklar tamamlanmamıştır ve onaylandığı anlamına gelmemektedir sadece faydalı bulabileceğiniz pek çok öneri ve kaynağa örnek olarak sunulmuştur.

Endişe ve kaygı hissetmek normal: Öngörülemezlik ve kontrol kaybı stres ve kaygı ile ilişkili iki önemli etkidir. COVID-19 hakkında bilmediğimiz pek çok şey var. Bu nedenle COVID-19'un etkileri ve yayılması hakkında tasalanma, endişelenme ve kaygılanma anlaşılabilir ve normal bir tepkidir. Bu tepkilere yanıt olarak olumlu adımlar atsanız bile, kendinizde ve diğerlerinde bu tepkileri kabul edin ve onaylayın.

Yararsız düşünceleri test edin ve dengeli bir bakış açısı edinin:

Stresli zamanlar sıklıkla insanları yararsız düşüncelerle uğraşmaya yöneltir. Buna örnek olarak mevcut ya da gelecek durumla ilgili olumsuz tahminler, olumsuza odaklanma, en kötü senaryoyu düşünme ya da kötümser düşünme verilebilir. Aynı zamanda insanlar sıklıkla endişelerinin kendilerine zarar vereceğinden endişe duyar ya da endişelenme sürecinin kendilerini koruyabileceğine inanırlar. Bu düşünceler yararsızdır ve zamanla kaygıyı artırabilir. Duruma esnek, dengeli ve iyimser bir bakış açısından bakmak stresinizi hafifletmeye yardımcı olabilir. Bu dönemde olumsuz düşünceler ve korkulara sahip olmak doğaldır ve aynı zamanda dengeli bir bakış açısı edinmek, en kötüsünü düşünmemek ve uzun süreli, iyimser bir bakış açısı edinmek kaygı ve stresinizi azaltmaya yardımcı olabilir. Daha önce de küresel krizler atlattık ve bu da eninde sonunda geçecektir.

Faydalı davranışlarda bulunun:

Kaygı ve endişe tehlikeyle karşılaştığımızda verdiğimiz doğal ve uyum sağlayıcı tepkilerdir. Endişe, tehlikeyle yüzleşmek ve uygun şekilde harekete geçmemiz için bizi harekete geçirmeyi amaçlar. Yararsız endişe zihnimize kalır ve bizi tüketir. Kendinizi korumak için eyleme geçin ve sıkıntıyı hafifletmeye yardımcı olacak faydalı davranışlarda bulunun.

- **Kendinizi korumak için harekete geçin:** Endişenizi proaktif (önetkin) olmak ve uzmanlar tarafından önerilen rehberlere dayanarak kendinizi Covid-19 virüsünden korumak için gerekli adımları atmak için kullanın. (cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html), hükümetinizin sosyal mesafelenme ve evde kalma ilgili kurallarına uyun.
- **Genel kişisel bakımınızla meşgul olun:** Yatağa gitmek ve uyanmak için düzenli zamanlar belirleyin, evde egzersiz yapın ve düzenli yemek zamanları ile birlikte dengeli bir diyetle beslenin. Gündüz uykularından ve uygu döngünüzde kaymalardan kaçının, aşırı alkol ve kafeinden ya da pişman olabileceğiniz şeyleri yapmaktan kaçının (örneğin internet üzerinden aşırı alışveriş yapmak).
Kişisel bakımla ilgili önerileri burada bulabilirsiniz:
psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf.
Bu makalede alışverişle ilgili kaygı hakkında bilgi mevcuttur:
theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032.
- **Keyifli etkinliklerde bulunun:** Keyifli etkinlikler daha iyi hissetmeye yardımcı olur. Bu nedenle keyif aldığınız şeyler yapmanız önemlidir. Keyif aldığınız etkinlikler hakkında bir beyin fırtınası yapın ve bunları her gün yapın. Örneğin, müzik dinlemek, en sevdiğiniz filmleri izlemek, evde egzersiz yapmak, güzel bir yemek pişirmek, yerken tadını çıkarmak, bir kitap okumak, masa oyunları oynamak, Skype, Zoom ya da WhatsApp gibi internet programları aracılığıyla arkadaşlar ve aile ile sosyal etkinlikler ayarlamak ve aile ve arkadaşlarla telefon bağlantısı kurmak isteyebilirsiniz. Keyif verici etkinlikleri heyecanla bekleyerek, olduğu anda keyif alarak ve sonrasında geri dönüp hatırlayarak tadını çıkarın. Bu websitesinde keyifli etkinliklerle ilgili fikirler bulunmaktadır:
cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression.
- **Endişe ve ruminasyonla başetme yolları:** Bu dönemde endişelenmek ve sağlığa daha fazla odaklanmak normal olsa da, endişe düzeyinizi kontrol etmek için bazı adımlar atabilirsiniz. Bir öneri endişelenmeye ayırdığınız zamanın miktarını her gün aynı saatte belli bir zaman dilimini "kaygılanma zamanı" olarak belirleyerek sınırlamaktır. İnternette okuduğunuz bilgi miktarı için bir sınır belirleyin; hergün 30 dakika gibi bir sınır belirlemeyi seçebilirsiniz. Bu etkinliği yapabileceğiniz en iyi zamanı düşünün. Endişe verici haberleri yatma vaktinden

hemen önce okumak önerilmez çünkü uykuyu engelleyebilir. COVID-19 hakkında doğru bilgiler Dünya Sağlık Örgütü'nün websitesinde bulunabilir: who.int.

- **Sorun çözme ile meşgul olun:** Sorun çözmeye sıklıkla yardımcı olan bazı kanıta dayalı adımlar şunlardır: (1) sorunu saptayın; adlandırın ve sorunun doğası ve boyutu ile ilgili olabildiğince kadar net olun, (2) olası çözümler üretin, (3) olası bir çözüme karar verin, (4) seçilen çözümü planlayın, (5) çözümü uygulayın, (5) sonucu değerlendirin. Evde zaman harcadığımızı göz önüne alırsak bu faydalı bir strateji olabilir. Örneğin bu teknik evdeyken ve dışarı çıkamazken başarmak ve keyif almak istediğiniz projeler ve etkinlikleri düşünerek evdeki zamanınızı yapılandırma probleminizi nasıl çözeceğinizi konusunda yardımcı olabilir. Evde çalışırken kendinizi organize etme konusunda güçlük yaşıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını fark ediyorsanız aşağıda bir dizi olası sorun çözme önerileri bulunmaktadır:

1. Sorun: Erteleme
2. Çalışmak için belli zaman dilimi belirleyin ve ardından ara vererek kendinizi ödüllendirin.
3. Kronometreyi çalışmak için 30 dakikaya ayarlayın ve sonra kısa bir mola verin.
4. Bir kronometre alın ve başlatın. Oturun ve çalışın.
5. 30 dakika sonra, durdurun ve mola verin. Ayağa kalkın ve birkaç dakika gezin.
6. 30 dakika içerisinde bazı işleri yapmayı başarabildiniz mi? Nasıl hissettiniz? Planınızı değiştirmeye ihtiyaç duyuyor musunuz? Eğer öyleyse, yeniden başlayın ve deneyin!

Fiziksel stres ve gerilimi hafiflet

- **Gevşeme egzersizleri:** Araştırmalar diyafram solunumunun (yavaş, karın solunumu ve aşamalı kas gevşetme egzersizleri (fiziksel gerilimin belirtilerini saptamak ve mücadele etmek için sırayla yapılan germe ve gevşetme) genel fiziksel gerilimi azaltmada ve gevşemeyi artırmada yararlı olduğunu göstermektedir. Bu gevşeme egzersizlerini bir kere öğrendikten sonra günlük yaşamınızda uygulamanın yarar sağlaman için en iyisidir. İnternette bu egzersizleri öğrenmeye yardımcı olacak çeşitli uygulamalar ve kendine yardım kitapları bulunmaktadır.
- **Meditasyon ve Bilinçli Farkındalık:** Bu teknikler endişeyi azaltmak ve genel iyilik halini artırmada yardımcı olabilir ve internette erişilebilen pek çok kaynak bulunmaktadır. İnternette birkaç bilinçli farkındalık ses kaydı indirin ve yatmadan önce dinleyin.

Aşağıdaki e-kitapta bilinçli farkındalık egzersizleri bulunabilir:

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*, penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditation-downloads/

Genel BDT Kaynakları

Bu websitesi size sık görülen durumlar ve bunların BDT ile nasıl tedavi edildiği ile ilgili bilgi sağlayacaktır. abct.org/Information/?m=mInformation&fa=FactSheets

Kaygı ve endişe ile başetmekle ilgili belli BDT kaynakları:

Bu websiteleri kaygı endişe ve kaygıyla başetmekle ilgili bilgi içermektedir:

cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry
abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_ANXIETY
abct.org/Information/?m=mInformation&fa=fs_WORRY

Bu websitelerinde sağlık kaygısıyla başetme ilgili bilgi bulunmaktadır:

cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Health-Anxiety
abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_HEALTH_ANXIETY

İngiliz Davranışçı ve Bilişsel Terapi Derneğinin (The British Association for Behavioural and Cognitive Therapy-BABCP) koronavirüsle ilgili kaygıyla başetmek üzerine yararlı bir podcasti bulunmaktadır: letstalkaboutcvt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus

Çocuklar ve ergenler için COVID-19 ve kaygıyla başetmekle ilgili kaynaklar:

Bu dönemde erişkinler stres altında olsa da, çocuklara da özellikle COVID-19 hakkındaki bildikleri nedeniyle yaşadıkları kaygı konusunda özen gösterilmeli. Çocuklarınıza COVID-19 pandemisi hakkında söyleyeceklerinizi seçerken onların gelişim düzeyinin farkında olun. Onların pandemi ile ilgili medyayı izlemelerine özellikle de bu medya karşılaşmalarından ne anladıkları hakkında daha fazla tartışma olmadan izin vermemenizi destekleriz. Unutmayın çocuklar bir şeyleri sizin anladığınız şekilde anlayabilir.

Aşağıdaki kaynaklarda çocuklarla COVID-19 hakkında nasıl konuşulacağı ile ilgili bilgiler yer almaktadır:

- bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus;
- brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/
- Çocuklar için koronavirüs bilgi kitapçığı: mindheart.co/descargables
- Çocuklar için bir BDT e-kitaplar listesi: reading-well.org.uk/children
- Ergenler için bir BDT e-kitap listesi: reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health
- Youth Beyond Blue: youthbeyondblue.com/
- Avustralya'da stresli ve kaygılı çocuklar ve ergenler için online terapi: brave-online.com/
- Çocuklar ve ergenlerde obsesif kompulsif belirtiler için online terapi: ocdnotme.com.au
- US: The National Child Traumatic Stress Network - nctsn.org/.
- Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı (The National Child Traumatic Stress Network) aynı zamanda aileler için COVID-19'la başetme konusunda kaynaklar oluşturdu: www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019
- ReachOut 'un ergenler ve ebeveynleri için online destek ve kaynakları bulunmaktadır: au.reachout.com/
- Cathy Creswell & Lucy Willetts (2007). *Overcoming Your Child's Fears and Worries*. Constable & Robinson.

- Ron Rapee, Ann Wignall, Sue Spence and Heidi Lyneham (2008). *Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents*, 2nd edition. New Harbinger Publications.

Dünya Genelinden Kaynaklar

Bu bilgiler farklı ülkeler ve dil gruplarında pek çok insanın güncel COVID-19 pandemisinden etkilendiği farkedilerek sağlanmıştır.

Bu liste etkilenen bölgelerin, organizasyonların ve kaynakların kapsamlı bir listesi değildir. Sadece BDT'nin de dahil olduğu kanıta dayalı modeller ve terapilerin önemini vurgulayanlar sunulmuştur.

Birleşik Krallık

- British Association for Behavioural and Cognitive Therapies: babcp.com
- Find a CBT therapist in the UK: cbtregisteruk.com/Default.aspx.
- Anxiety UK: anxietyuk.org.uk/
- NICE: nice.org.uk
- No Panic: nopanic.org.uk/
- OCD-UK: ocduk.org
- OCD Action: ocdaction.org.uk
- Depression alliance: depressionalliance.org
- MindEd: minded.org.uk

Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada

- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): abct.org
- Find a CBT therapist in the US: findcbt.org/FAT/
- Canadian Association for Cognitive and Behavioural Therapies (CACBT): cacbt.ca
- Academy of Cognitive and Behavioral Therapies (academyofcbt.org)
- Find a certified CBT therapist academyofct.org/search/custom.asp?id=4410
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA): adaa.org
- Anxiety Canada: anxietycanada.com
- International OCD Foundation (IOCDF): iocdf.org
- PsyberGuide: psyberguide.org

Avustralya

- Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (AACBT): aacbt.org
- Anxiety online: anxietyonline.org.au
- Mindspot Clinic: mindspot.org.au
- The Centre for Clinical Interventions: cci.health.wa.gov.au
- Beyond Blue: beyondblue.org.au
- Virtual clinic: virtualclinic.org.au

Fransa

- Fransızlar için COVID-19 hakkında bilgiler burada yer almaktadır: gouvernement.fr/info-coronavirus
- Kaygı ve depresyonda BDT ile ilgili sayısız kendine yardım kitabı bulunmaktadır. Bunlar Fransız BDT derneğinin websitesinde listelenmiştir: aftcc.org/bibliographie
- "l'atelier du praticien" serisi burada yer almaktadır: dunod.com/collection/ateliers-du-praticien

- “les cahier du praticien” serisi burada yer almaktadır : deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien

İtalya

- Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva (AIAMC) aiamc.it
- BDT terapistlerinin bir listesi, pek çoğu online yardım edebilir: aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/
- BDT ve sık izlenen psikolojik sorunlarla ilgili pek çok bilgi içeren bir blog: aiamc.it/category/blog/

Almanya

- Alman BDT Dernekleri: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V., dgv.de
Deutscher Fachverband für Verhaltenstherapie, verhaltenstherapie.de
- Alman tıp ve ruh sağlığı çalışanlarının federal derneği BDT terapist araması: kbv.de/html/arztsuche.php
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: deutsche-depressionshilfe.de
- İntihar önleme: 8leben.psychenet.de
- Network for mental health: psychenet.de
- Crisis line “Telefonseelsorge” telefonseelsorge.de, phone 0800/111 0 111 or 0800/111 0 222 or 116 123
- İntihar önleme uygulaması „Krisenkompass“: android.krisen-kompass.app or ios.krisen-kompass.app
- Meditasyon ve bilinçli farkındalık temelli stress azaltma için uygulama: 7mind.de/
- Online terapi: minddoc.de
- Depresyon, OKB ve alkol kullanım bozukluğu için kendine yardım rehberleri: clinical-neuropsychology.de/interventionen/
- Almanca kendine yardım kitapları (e-kitap olarak da temin edilebilir):
Hautzinger, M. (2018). *Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe Verlag.
Heinrichs, N. (2007). *Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie*. Hogrefe Verlag.
Hoyer, J., Beesdo-Baum, K., & Becker, E. S. (2016). *Ratgeber Generalisierte Angststörung: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2.*, aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.
Reinecker, H. (2017). *Ratgeber Zwangsstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige. 2.*, aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.

Türkiye

- Koronavirüsün psikolojik etkileri ve bunlarla başetme ile ilgili psikiyatri.org.tr websitesinde Türkiye Psikiyatri Derneğinin hazırladığı bir bilgi kaynağı bulunmaktadır.
- Mehmet Sungur’un yazdığı bir kendine yardım kitabı “Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri” (Understanding the Psychological Reactions following Natural Disasters such as Earthquakes: A Self Help Guide).

İspanyolca Konuşulan Ülkeler

İspanyolca kaynaklar ve Güney Amerika ve İspanyolca konuşulan ülkelerde internet ya da telefonla BDT uygulayan BDT terapistlerinin nerede bulunacağı bilgisi:

- drive.google.com/file/d/1t2EZECu06TEkiYQmsRXEXiym3EC7JJNY/view?usp=drivesdk
- api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia.pdf

- academia.edu/6117301/Adios_Ansiedad_David_Burns
- api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf
- api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf
- api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf
- copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf
- site.cfp.org.br/nota-orientativa-asaos-psicologasos-trabalho-voluntario-e-publicidade-em-psicologia-diante-do-coronavirus-covid-19/

Orta Doğu

- IDRACC: email: idracc@idracc.org

Asya

- **Çin** – BDT kaynakları ve terapistleri: cibtchina.com.cn
- **Kore** – Kore Psikoloji Derneği: koreanpsychology.or.kr, Kore Travmatik Stres Topluluğu Çalışmaları: kstss.kr
- **Malezya** – Malezya Klinik Psikoloji Topluluğu: mscp.my; Malezya Ruh Sağlığı Derneği – mmha.org.my; Malezya Psikiyatri Birliği: psychiatry-malaysia.org; My Psychology: psychotherapy service myspsychology.my aralarında Malayca BDT e-kitaplarının bir listesinin de olduğu tüm yardım kaynaklarının bir listesini içermektedir.
- **Singapur** – Singapur Ruh Sağlığı Derneği: samhealth.org.sg; Ruh Sağlığı Enstitüsü: imh.com.sg
- **Endonezya** – Mutlu Ol Endonezya: mhinnovation.net; Indonesia Mental Health Care Foundation: kitabisa.com
- **Tayland** – Tayland Psikiyatri Derneği: omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/; Bangkok Danışmanlık Hizmeti: bangkokcounselingservice.com

Bölgesel BDT Dernekleri:

Dünya BDT Birliği (WCCBT): wccbt.org. WCCBT BDT'yi tanıtan küresel bir organizasyondur ve yönetim kurulu üyeleri aşağıdaki derneklerin temsilcilerinden oluşur: i

Asian Cognitive and Behaviour Therapy Association (ACBTA): asiancbt.weebly.com

Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): abct.org

Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (AACBT): aacbt.org.au

European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT): eabct.eu

International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP): the-iacp.com

Asociacion Latinoamericana de Analisis, Modificacion del Comportamiento y Terapia Cognitiva Conductua (ALAMOC): alamoc-web.org

İnternet ve telefon gibi alternatif yollarla BDT uygulayan terapistleri bulmak için BDT derneklerinin ve bölgesel sağlık sağlayıcılarının websitelerini araştırınız. BDT terapistleri için 'the Standing Committee on Psychology & Health and the Project Group on eHealth' websitesinde yararlı bilgiler yer almaktadır: ehealth.efpa.eu/

Kendine yardım kitapları

Pek çok kendine yardım kitabının online formatı bulunmaktadır. Aşağıdaki tam bir liste değildir, şunları içerir:

- NHS Reading Well (formerly Books on Prescription) reading-well.org.uk: Bu websitesi kaygı ve depresyon için kanıta dayalı BDT kitaplarının bir listesini içermektedir.
- The Overcoming series: Bu websitesine çok sayıda kendine yardım BDT kitabı listelenmiştir: overcoming.co.uk

Erişkinler için BDT kendine yardım kitaplarına bir örnek (e-kitap versiyonları için internet araştırın):

- Abramowitz, J.S. (2018). *Getting over OCD: A 10-step workbook for taking back your life*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Antony, M.M., & Norton, P.J. (2009). *The anti-anxiety workbook: Proven strategies to overcome worry, panic, phobias, and obsessions*. New York: Guilford Press.
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2005). *It's not all in your head: How worrying about your health could be making you sick – and what you can do about it*. New York: Guilford Press.
- Challacombe, F., Oldfield, V.B., & Salkovskis, P. (2011). *Break free from OCD: Overcoming obsessive compulsive disorder with CBT*. London, UK: Vermilion.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive-behavioral solution*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2016). *Mind over mood*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Kennerley, H. (2014). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Owens, K.M.B., & Antony, M.M. (2011). *Overcoming health anxiety: Letting go of your fear of illness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (2017). *Overcoming panic: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Meares, K., & Freeston, M. (2015). *Overcoming worry and generalised anxiety disorder*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Myles, P., & Shafran, R. (2015). *The CBT handbook: A comprehensive guide to using CBT to overcome depression, anxiety, stress, low self-esteem and anger*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Robichaud, M.R., & Buhr, K. (2018). *The Worry Workbook: CBT skills to overcome worry and anxiety by facing the fear of uncertainty*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. New York: Guilford Press.
- Veale, D., & Wilson, R. (2009). *Overcoming health anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.

Sarah Egan tarafından hazırlanmıştır

Senior Research Fellow, School of Psychology, Curtin University, Perth, Australia

Past president, The Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy,

Past president, World Confederation of Cognitive Behaviour Therapy

Past chair, World Congress of Cognitive and Behavioural Therapies Committee

Katkıları için aşağıdaki insanlara teşekkürler: Rod Holland, London, UK; Dr Joel Howell, Perth, Australia; Professor Peter McEvoy, Perth, Australia; Dr Karina Limburg, Munich, Germany; Dr Barbara Cludius, Munich, Germany; Professor Roz Shafran, London, UK; Professor Gerhard Andersson, Linkoping, Sweden; Professor Per Carlbring, Stockholm, Sweden; Professor Tracey Wade, Adelaide, Australia; Aimee Karam, Beirut, Lebanon; Professor Aristide Saggino, Chieti, Italy; A/Prof Melissa Norberg, Sydney, Australia; Professor Jung-Hye Kwon, Seoul, Korea; Professor Martin Antony, Toronto, Canada; Professor Keith Dobson, Calgary, Canada; Professor Lata K. McGinn, New York, USA; Dr Rebecca Anderson, Perth, Australia; Professor Abdel Boudouka, Nantes, France; Professor Susan Spence, Sydney, Australia; Professor Leanne Hides, Brisbane, Australia; Professor Firdaus Mukhtar, Kuala Lumpur, Malaysia; Andreas Veith, Dortmund, Germany; Dr Trevor Mazzuchelli, Perth, Australia; Professor Ning Zhang, Nanjing, China; Dr Chun Wang, Nanjing, China, Professor Luis Perez, Lima, Peru; Professor Mehmet Sungur, Istanbul, Turkey; Dr Thomas Kalpakoglou, Athens, Greece.

Bu belge yayılması amacıyla dağıtılmıştır, lütfen geniş çapta yaymak için çekinmeyin ancak diğer bir dile çeviri amacı taşımıyorsanız lütfen metni değiştirmeyin.

Çeviren: Uzm. Dr. Nihan Coşkun