

Veriler insanların önemli bir bölümünün travmatik deneyimler yaşadığını gösteriyor. Bu deneyimlerin bazı insanları hastalık boyutunda etkilediği görülürken, bazı insanların küçük hasarlarla süreci atlattığı gözlemleniyor.

Kimler daha çok risk altında?

Neden bazı insanlar hastalanırken, bazıları süreci daha az zararlarla atlatabiliyor?

Travmatik deneyimi daha sağlıklı bir şekilde atlatanlar, hastalananlardan farklı olarak ne yapıyor?

Yaşam kalitesini önemli düzeyde bozan bu durum, bugünden farklı olarak nasıl ele alınırsa iyileştirilebilir?

Bu kitap, bunlar ve benzeri sorulara, yaşanmış olgu örnekleri üzerinden cevap vermektedir.

Bu kendine yardım kitabında, bir psikoterapi türü olan Bilişsel Davranışçı Terapi ilkeleri ağırlıklı olarak gözetilmiştir. Dolayısıyla bu kitaptaki öneriler kanıta dayalıdır, spekülasyon ürünü değildir.

Bu kitap, travmaya uğrayan bireyler, aileleri ve onlara yardımcı olmak isteyen sağlık çalışanları için faydalı bilgi ve tecrübeler içermektedir.



Bu alan kitap sırtının güvenli alanıdır. **Bu alanın dışında kalan herhangi bir içeriğin katlanma riski bulunmaktadır. Bu alanın dışına sadece zemin rengi veya zeminde devam eden görselleri bırakmanız gerekmektedir.**

Tasarıma başlamadan önce kitap sırt ölçüsünü bilmeniz gerekmektedir.  
Bu şablon **10mm** sırta sahip bir kitap için aşağıdaki formüle göre hazırlanmıştır.  
Kapak genişliği = 155mm + **10mm** + 155mm = 320mm  
Kapak yüksekliği = 235mm  
Kitabınızın kapak ölçüsünü hesapladıktan sonra programın sol tarafındaki araç çubuğundan **ArtboardTool/Çalışma Yüzeyi Aracı**'nı çift tıklayıp açılan pencerede yeni ölçülerinizi girmeniz gerekmektedir.  
Yeni ölçüyü girdikten sonra 'ALANLAR' katmanındaki çizgiler kayacaktır.  
Bu şablon çizgilerini de belirtilen ölçülere göre ayarlamanız gerekmektedir.

**Tasarımınızı sadece 'Tasarım' katmanında çalışmanız gerekmektedir. Tasarımınız bittiğinde de kaydetmeden önce 'Acıklama' katmanını kapatmanız gerekmektedir.**

Tasarımınız bittikten sonra ilk olarak paket içerisinde bulunan **KDY-kapak.joboptions** adlı dosyayı Illustrator'a tanıtmamız gerekmektedir. Bunun için; program diliniz İngilizce ise **Edit > Adobe PDF Presets > Import** yolunu ya da Türkçe ise **Düzenle > Adobe PDF Hazır Ayarları > İçer Aktar** yolunu kullanmanız gerekmektedir. Açılan pencerede KDY-kapak.joboptions adlı dosyayı seçmeniz yeterli olacaktır.

PDF'i dışarı aktarabilmek için de; **File > Save As** ya da **Dosya > Farklı Kaydet** yolları ile karşımıza çıkan pencerede dosyanın kaydedileceği konumu seçmelisiniz. Bu pencerenin alt kısmında **Adobe PDF (pdf)** seçeneğinin seçili olması gerekmektedir. Sonraki adımda pencerenin en üst kısmındaki **Adobe PDF Presets** ya da **Adobe PDF Hazır Ayarları** seçeneğinde, daha önceden programa eklenen KDY-kapak hazır ayarlarını seçmeniz ve **Save PDF / PDF Kaydet** seçeneğine tıklamanız yeterli olacaktır.

