

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 zararla 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.



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

Tasarımınız bittikten sonra ilk olarak paket içerisinde bulunan **KIDY-kapak.joboptions** adlı dosyayı InDesign'a tanıtmamız gerekmektedir. Bunun için: program diliniz İngilizce ise **File > Adobe PDF Presets > Define > Load** yolunu ya da Türkçe ise **Dosya > Adobe PDF Hazır Ayarları > Tanımla > Yükle** yolunu kullanmanız gerekmektedir. Açılan pencerede **KIDY-kapak.joboptions** adlı dosyayı seçmeniz yeterli olacaktır.

PDF'i dışarı aktarabilmek için de: **File > Export** ya da **Dosya > Dışa Aktar** yolları ile karşınıza çıkan pencerede dosyanın kaydedileceği konumu seçmelisiniz. Bu pencerenin alt kısmında **Adobe PDF (Print)** ya da **Adobe PDF (Baskı)** seçeneğinin seçili olması gerekmektedir. Sonraki adımda pencerenin en üst kısmındaki **Adobe PDF Presets / Adobe PDF Hazır Ayarları** seçeneğinde, daha önceden programa eklenen **KIDY-kapak** hazır ayarlarını seçmeniz ve **Export / Dışa Aktar** seçeneğine tıklamanız yeterli olacaktır.

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 zararla 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 gerektir.**

Tasarıma başlamadan önce kitap sırt ölçüsünü ayarlamanız gerekmektedir. Bunun için programın sol tarafındaki araç penceresinden **PageTool/SayfaAraç**ı veya **Shift+P** kısayolu aracılığıyla sırt sayfasını seçmelisiniz. Sonrasında ekranın üst kısmındaki panelden **kitabın sırt genişliğini** belirlemeniz gerekmektedir.

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

Tasarımınız bittikten sonra ilk olarak paket içerisinde bulunan **KDY-kapak.joboptions** adlı dosyayı InDesign'a tanıtmamız gerekmektedir. Bunun için; program diliniz İngilizce ise **File > Adobe PDF Presets > Define > Load** yolunu ya da Türkçe ise **Dosya > Adobe PDF Hazır Ayarları > Tanımla > Yükle** yolunu kullanmanız gerekmektedir. Açılan pencerede **KDY-kapak.joboptions** adlı dosyayı seçmeniz yeterli olacaktır.

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