

BAĞIMLILIK DEPRESYON
AYRILIKLAR
YARDIM İLİSKİLER
YALNIZLIK OKUL
KAYGI
FOBİLER
STRES
BASKILAR ASAGILANMA

KAFASI KARIŞIKLAR KULÜBÜ



JUNO DAWSON

DR OLIVIA HEWITT'in tavsiyesiyle



GENÇ TİMAŞ
Herkes İçin | 5

Yayın Yönetmeni | Savaş Özdemir
Editör | Merve Okçu
Çeviri | Esmâ Fethiye Güçlü
Kapak Tasarım | Gemma Correll
Kapak Uygulama | Tamer Turp

3. Baskı | Mart 2020
Raf | 10+ Roman / Öykü
Yayın No | 4208

Uluslararası Seri No
ISBN: 978-605-08-2548-0

TİMAŞ YAYINLARI

Adres | Cağaloğlu, Alemdar Mah. Alayköşkü Cd. No:5
Fatih/İstanbul

Tel | (0212) 511 24 24 | Sertifika No | 45587

E-posta | bilgi@genctimas.com

 genctimas.com  genc_timas
  genctimas



Baskı ve Cilt | Sistem Matbaacılık

Adres | Yılanlı Ayazma Sok. No:8 Davutpaşa-Topkapı / İstanbul
Tel | (0212) 482 11 01 / Sertifika No | 16086

© Jano Dawson 2016 (metin)

© Gemma Correll 2016 (illüstrasyon)

© 2017 Orijinal adı "Mind Your Head" olan bu eserin Türkçe hakları Hot Key Books ile anlaşmalı olarak, Kalem Ajans aracılığıyla Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne geçmiştir. İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

... Hakkında Konuşalım

Ruhsal Sağlığımız Hakkında Çekinmeden Konuşmak 11

2. BÖLÜM

Önemli İstatistikler

Veriler Hakkında Birkaç Söz 27

3. BÖLÜM

Doktor, Doktor! Yaşayacak Mıyım?

Hastalıklara Teshis Koymak 33

4. BÖLÜM

Yardım Edin!

Yardım Nerede ve Nasıl Bulunur? 41

5. BÖLÜM

Baskı Altında

Stresle Başa Çıkmak 73

6. BÖLÜM

Endişenin Bir Adım Ötesi

Anksiyete Hakkında 97

7. BÖLÜM	
Üzgün Olmak	
Büyük D Harfiyle Yazılan Depresyon	III
8. BÖLÜM	
Vücut Dili	
Beden Dismorfik Bozukluğu	127
9. BÖLÜM	
Son Tabu?	
Kendine Zarar Vermek ve İntiharla İlgili Düşünceler	147
10. BÖLÜM	
Kişilik Bozuklukları	
Sınırdaki	161
11. BÖLÜM	
Kafayı Bulmak	
Bağımlılık Hakkında	171
12. BÖLÜM	
Yaşamı Sürdürmek	
İyileşmek	181



UYARI:
İÇERİK HAKKINDA
UYARI YAPILMAK
ÜZEREDİR.

BU UYARI
İÇERİK UYARISI HAKKINDA
BİR UYARIDIR.

İÇERİK UYARISI

Bu kitabın içeriği bazı kişiler için rahatsız edici olabilir. Herhangi bir sayfada, yaşadığınız tecrübeleri hatırlatan konularla karşılaşabilirsiniz. Kitabın amacı, sadece kendi ruhsal ve duygusal sağlığınığ hakkında düşünmenizi sağlamak ya da bu konuda hislerinizi harekete geçirmek değil, başkaları için hayatın bazen ne kadar zor olabildiğine dikkat çekmektir.

Kitaptaki bazı konuları OKUMAK size keyif vermeyecektir, yani bahsi geçen sorunları gerçekten YAŞAMANIN nasıl bir şey olduğunu ancak hayal edebilirsiniz.

Kitaptaki hiçbir konu içeriğe sebepsiz yere dahil edilmemiştir. İnsanların keyfini kaçırmayı ya da onları üzmeyi istemeyiz. Eğer bu kitabı okumak kendinizi huzursuz ya da savunmasız hissetmenize neden olacaksa bu oldukça anlaşılır, hatta normal bir durumdur. Böyle hissetmeniz bu tür bilgiler üzerine düşünmek için henüz hazır olmadığınız anlamına gelebilir.

Diğer taraftan, böyle bir kitaptan etkilenecek olan kişilerin onu okumaya herkesten daha çok ihtiyacı olabileceğini düşünüyorum; çünkü bu kitap ruhsal sağlık sorunları yaşayan, hatta yaşamlarını bu sorunlara rağmen sürdürmeye çabalayan sizin gibi insanların ilham verici hikâyelerini içermekte ve bu konuda destek vermeyi amaçlamaktadır.

Juno Dawson ve Dr. Olivia Hewitt

1. BÖLÜM

... HAKKINDA KONUŞALIM

**RUHSAL SAĞLIĞIMIZ HAKKINDA
ÇEKİNMEDEN KONUŞMAK**



...HAKKINDA KONUŞALIM

Ben okulda öğrenciyken -ki bu dönem Taş Devri'nin son zamanlarına denk geliyor- arkadaşlarımla birlikte kütüphanedeki bazı kitaplara kafayı takmıştık. Kalın ciltli bu kitapların üzerinde genellikle "... Hakkında Konuşalım" yazardı ve hepsinin kapakları birbirine benzerdi. Kapaklarda, şimdilerde hippilerin üzerinde de görebileceğiniz, seksenlerin modasına uygun kıyafetler giyinen ve elleriyle tuhaf şeyler yapan gençler olurdu.

Adı "Depresyon Hakkında Konuşalım" olan kitabın kapağındaki kız elini üzgün bir şekilde alınına götürmüştü. "İştahsızlık Hakkında Konuşalım" isimli kitabın kapağındaki kız ise eliyle içi yemek dolu bir tabağı kendisinden uzaklaştırıyordu. Üzerinde "Boşanmak Hakkında Konuşalım" yazan kitaptaki kız, annesiyle babası kavga ederken elleriyle kulaklarını kapatmış, "Şizofreni Hakkında Konuşalım" isimli kitapta ise iş çıkırından çıkmıştı, çünkü eller HER yerdedi.



Bu kitaplar ciddi konulardan bahseden önemli kitaplardı. Aslında elinizdeki kitabı da üzerinde "Ruhsal Sağlığımız Hakkında Konuşalım" yazan, sadece daha iyi bir kapağı olan ve aynı konulardan bahseden bir kitap olarak düşünebilirsiniz. Ve siz ellerinizle ne isterseniz onu yapabilirsiniz.

ÇEKİCİ HASTALIKLAR

Bazı hastalıklardan bahsetmenin diğerleri hakkında konuşmaktan daha kolay olduğunu hiç fark ettiniz mi? Örneğin, kolumuzu ya da bacağımızı kırmakla sonuçlanan gülünç bir kayak anısını rahatlıkla anlatabiliriz. Zaten bunu gizlemek pek de mümkün değildir. Ya da basit bir soğuk algınlığıyla ve eğlenerek geçirdiğimiz bir gecenin sabahında baş ağrısıyla uyanmakla ilgili şakalar yapabiliriz. Üstelik bu maceraların bazıları neredeyse bize onur madalyası kazandıracak kadar efsaneleşir.

Kanser, AIDS, felç gibi hastalıklardan çok büyük bir ciddiyetle bahsedilirken bazı özel hastalıklar hakkında konuşmak uygunsuz olarak algılanır. İnsanların yemek yerken bu tür sağlık sorunlarını duymaktan hoşlanmayabileceğini düşünerek bu konular üzerine konuşmaktan utanır ve kaçınılır.



Hakkında konuşulması en zor olanlar herhalde ruh sağlığı ile ilgili rahatsızlıklardır. Birilerinin kolumuzdaki alçıya imza

atmasından ya da bize soğuk algınlığına iyi gelecek bir ilaç getirmesinden oldukça mutlu olabiliriz ama insanların ruh sağlıklarıyla ilgili konuştuklarını nadiren duyarız. İnsanlar bu tür sorunlarını anlattıklarında diğerleri genellikle onlara acır, zayıf olduklarını düşünür ya da onları numara yapmakla suçlarlar. Hatta daha da kötüsü, bu kişiler Karindeşen Jack gibi muamele görebilirler.

“Sincaplar aslında reklamı daha iyi yapılmış farelerdir.” diye bir söz var, daha önce hiç duymuş muydunuz? Psikolojik rahatsızlıklar da yıllar önce işini iyi bilen bir reklamcı sayesinde daha iyi bir imaja sahip olabilirlerdi. İnsanların ruh sağlığı sorunlarından grip gibi hastalıklarından bahseder gibi rahatça konuşmaktan çekinmelerinin sebebi kibar olmak istemeleridir. İshal ya da mantar gibi hastalıklar hakkında konuşmak da insanların tuhaf hissetmesine sebep olur. Bana kalırsa sorun, bu hastalıkların insanların gözünde kötü bir imaja sahip olmasıyla da ilgilidir.

Şimdi, haberlerde ya da televizyonda psikolojik bir rahatsızlıktan bahsedildiğini duyduğunuz en son anı hatırlayın. Olay, çığına dönmüş eli baltalı biriyle mi ilgiliydi yoksa bir uçağı dağlara doğru sürükleyen bir pilot hakkında mıydı? Bu haber ünlü bir kişinin kendini öldürmesinden mi bahsediyordu? Ya da olay bakımsız bir akıl hastanesinde mi geçiyordu? İnternetteki arama motoruna “haberlerde geçen ruhsal hastalıklar” yazdığımda karşıma çıkan ilk on haber ruh sağlığı problemleri olan kişilerin karıştığı suç olaylarından bahsediyordu.

Tarafli tüm haberlerde olduğu gibi, birbiriyle ilgisiz iki kavramın yeterince birlikte anılması durumunda bu iki konu insanların zihninde birbiriyle ilişkili hale gelir. Elbette psikolojik sorunlar yaşayan herkes suç işlemez ya da kendini

öldürmez ama insanların bu iki kavramı neden birbiriyle ilişkilendirdiğini anlayabilirsiniz.

Buradaki tüm mesele bazı hastalıkların diğerlerinden daha çekici olmasıdır.

Bence psikolojik rahatsızlıklarımızdan bahsetmek konusunda hepimiz daha açık olmalıyız. Biliyor musunuz, benim bir teorim var. Son istatistikler (çok ama çok fazla istatistik var, bu sizi korkutmasın), yıl boyunca aramızdaki her dört kişiden birinin ruh sağlığı problemi yaşayacağını gösteriyor.^{1*} Bana kalırsa VE DÜRÜST DAVRANACAK OLURSAK yıl boyunca psikolojik sorunlar yaşayacak kişi sayısı dörtten daha fazla olacaktır.

Gelin, bu konu hakkında biraz düşünelim. Bir yıl uzun bir zaman. İÇİMİZDEN HERHANGİ BİRİ geçtiğimiz on iki ay içerisinde hiç strese girmediğini, kendini üzgün, gergin, kızgın, yorgun hissetmediğini ya da duygusallaşmadığını söyleyebilir mi? Bu soruya evet cevabını veriyorsanız bence palavra atıyorsunuz. Dürüst olun, hadi ama, GERÇEKTEN dürüst olun.

Ben sorunun UTANÇ duygusundan kaynaklandığını sanıyorum. Her hastalık insanlar üzerinde farklı bir iz bırakır ve bence bu izler çoğunlukla utançla birlikte ortaya çıkar. Doksanlı yıllarda televizyonda yayınlanan *Brass Eye* isimli bir komedi programı, AIDS hastalığını “İyi AIDS” ve “Kötü AIDS” diye ikiye ayırarak medyanın bu hastalığa karşı tutumuyla dalga geçmişti. Kan yoluyla bulaşırsa bu hastalığa iyi AIDS, cinsel ilişki ya da uyuşturucu ile bulaşırsa kötü AIDS muamelesi yapıldığını anlatmaya çalışıyorlardı. Hastalığa yaka-

1 Mental Health Foundation, 2014

lanan bir kişiyi suçladıkça onun daha çok UTANÇ duymasına ve sessizleşmesine sebep oluruz.

Hiç kimse grip olan ya da kanser hastalığına yakalanan birini suçlamaz (tabii eğer sigara içmiyorsanız, çünkü bunu yaparsanız çok CİDDİ BİR KANSERE yakalanırsınız); fakat ruhsal hastalıklar bir bakteri ya da virüsle yayılmadıkları için bütün suç bu hastalığa yakalanan kişinin üzerine kalır. İnsanların “Biraz neşelenemez mi sanki?”, “Topla kendini!”, “Niye daha fazla yemiyor ki?” dediklerini duyabilirsiniz. Bu tür sorunları hiç yaşamamış kişiler başta olmak üzere, insanlar bazen dışarıdan görülemeyen ve fiziksel belirtileri olmayan hastalıkları anlamlandırmakta zorlanırlar.

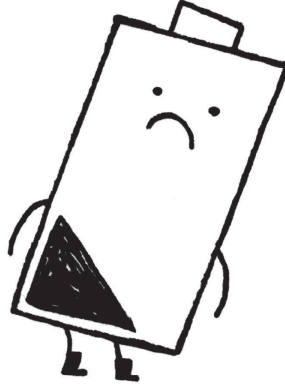
Peki ya bu insanlar aslında bu hastalıkları hiç geçirmediğini SANIYORLARSA? Medyanın çizdiği bağırıp çağırın, deli gömleklili basmakalıp tipler yüzünden çoğumuzun yaşadığımız psikolojik sorunları ruhsal hastalık olarak TANIMLAMAK istemeyişimiz çok da şaşırtıcı değil. Peki ama ya HEPİMİZ zaman zaman bu hastalıkları geçiriyorsak?

Fiziksel ve ruhsal sağlık birbirlerine bu kadar bağlı oldukları halde insanların onların birbirinden farklı olduklarını düşünmelerinin nedenini anlamıyorum. Ruhumuz bedenimize iple bağlanmış ve onun üzerinde uçuşan helyum balonu gibi değildir. Ruh ve beden bir arada ve bütündür.

Bu yüzden aslında konu bizim fiziksel ya da ruhsal sağlığımız değil, genel olarak “sağlığımız” ile ilgilidir. “Sağlık” kelimesi biraz tıbbi bir çağrışım yaptığı için belki de burada “İYİ HİSSETMEK” ifadesini tercih edebilirim.

Yılı boş verelim. Ben herhangi bir GÜN içerisinde kendini iyi hissetmeyi, telefonlarınızda ne kadar enerji kaldığını gösteren şu pil işaretine benzetiyorum. En iyi gününüzde bu

pilin %97 oranında dolu olduğunu düşünelim, çünkü kabul etmeliyiz ki hepimiz her gün biraz da olsa yorgun, halsiz hissediyor ya da enerjimizi azaltan başka sorunlar yaşıyoruz. Eğer biraz üşütmüşseniz ya da mideniz bozulmuşsa bu oran %50 ya da %60'a düşebilir. Buna bir de ruhsal sağlığımızı eklememiz GEREKİYOR. Yani eğer göğsünüzde bir ağrı varsa %60 oranında iyi hissedersiniz ama bunun üzerine bütün geceyi öksürerek geçirmenin yorgunluğunu da EKLEMELİSİNİZ. Bu durumda kendinizi %35 oranında iyi HİSSEDERSİNİZ.



Fiziksel sağlık sadece ruhsal sağlığınızı etkilemez; başka bir etkisi daha vardır. Yaklaşan çok önemli bir sınavınız olduğunu düşünün. Böyle bir durumda çok (%70 oranında) gergin olursunuz ve bu da midenizin altüst olmasına neden olup enerjinizi %55'e kadar düşürür.

Ruhsal ve fiziksel olarak nasıl hissettiğimiz her zaman birbirine sıkı sıkıya bağlıdır.

Hastalık ALGISI kişiden kişiye değişiklik gösterir. Daha basit ifade etmek gerekirse, pilinizin hangi yüzdeliğe geldiğinde kırmızıya döneşeceği oldukça kişisel bir durumdur. Hasta olduğumuzu ALGILADIĞIMIZDA “hasta rolünü” benimseyerek kendimizi yatağa bırakırız. Bazı insanlar enerjileri %2’ye düştüğünde, bazıları %35’te iken ve dayanıklı bazı kişiler bu oran ancak %10’a indiğinde kendilerini hasta hissederler.

Kimi insanlar sadece FİZİKSEL belirtilere sahip olduğumuzda hasta olduğumuzu söyleyecektir. Böyle düşünenler, fiziksel etkiler kadar ruhsal sorunların da enerji pilimizin boşalmasına sebep olduğunu göz ardı etmiş oluyorlar. Bu gerçekten çok üzücü. Eğer hepimiz ruhsal sağlığını da dahil ederek genel olarak kendimizi nasıl hissettiğimiz konusunda biraz daha açık olursak utançtan ve hastalıklarla ilgili önyargılardan kurtulabiliriz.

Bu kitabın temel hedeflerinden biri de bu. Hep birlikte ruhsal sağlığını gizlediğimiz o kapalı odadan dışarı çıkmayı ve onunla gurur duyarak birlikte bir geçit törenine katılmışız gibi yürümeyi istiyorum. Şimdi komşunuza dönün ve ona kendinizi duygusal olarak %50’nin altında hissettiğiniz bir zamanı anlatın. Eminim ki komşunuz da size benzer zamanlar geçirdiğini söyleyecektir.

Kendinizi üzgün ya da enerjisiz hissettiğiniz oldu mu? Bana bundan bahsedin.

Bu kitabı neden satın aldınız?

SİZ VE BEYNİNİZ

İşte şimdi işler biraz daha karmaşık hale geliyor. HEPİMİZ duygusal sorunlar ya da üzüntüler yaşasak da, bazılarımız bu sorunların içinde TAKILIP kalır. Bu tıpkı otoyolda aracınız

bozulduğunda emniyet şeridinde kalmaya benzer; kasvetli, tehlikeli ve korkutucudur.

Ruh halimiz belli bir süre sonunda düzelmemekte ısrar edince *duygusal olarak kendimizi iyi hissetmekten uzaklaşarak ruhsal sağlık sorunlarına* doğru yol alırız. Hepimiz bu tür sorunlarda takılıp kalabiliriz ve yine hepimiz onlardan kurtulabiliriz.

Açıkça söylemek isterim ki ben sadece bir yazarım. Aşağıda görmüş olduğunuz belgeden gurur duyuyor olsam da ben bir doktor değilim.



Ruhsal sağlık konularında tavsiye veren yazarlara ya da benzer kişilere karşı çok dikkatli olmalısınız. Bu insanların sağlık sorunları yaşamış olmaları hiçbir şeyi değiştirmez. Örneğin, daha önce benim de dişim ağrıdı diye ağzınızı açıp dişinizde kanal tedavisi yapmama izin verir misiniz? Ne demek istediğimi anlıyorsunuz, değil mi?

Beyin, bedeninizin oldukça karmaşık ve sırlarla dolu bir parçasıdır. Doktorlar bile henüz onun tüm sırlarını bilmiyorlar ama elbette benim bildiklerimden çok daha fazlasını bilirler. Ben burada sadece benzer sorunları yaşayan diğer insanların başından geçenleri ve kendi tecrübelerimi paylaşmak için bulunuyorum ve umarım bu sizin de aynı şeyi yapmanıza yardımcı olur.

Neyse ki siz de ben de çok şanslıyız çünkü gerçek bir doktor ve iyi bir arkadaşım olan Olivia Hewitt'den yardım alacağım. O aynı zamanda klinik psikiyatristtir. Kitapta yer alan tüm BİLİMSEL ayrıntıları bize açıklayacak. Hadi dikkatle okuyun!

DR. OLIVIA DİYOR Kİ...

İnsanların “Kendini toparla biraz!” demesi neden hiçbir işe yaramaz? Genç biri bir keresinde şöyle söylemişti: Arkadaşlarım bana kendimi toparlamam gerektiğini söylediğinde onlara bunu yapamadığımı anlatıyorum. Bu defa da bana biraz daha gayret etmem gerektiği mesajını veriyorlar.

Fiziksel sağlığımızla ilgili bir örnek verelim: Bacağı kırılan biri yürüyemediğinde ona bu durumun üstesinden gelmesi gerektiğini mi söylersiniz? Yürümek için biraz daha çaba sarf etmesini mi tavsiye ederiz? Bu hiçbir işe yaramaz çünkü biyolojik olarak yolunda olmayan bir şeyler vardır. Böyle bir durumda insanlar profesyonel bir muayeneye ve tedaviye, bir alçıya, koltuk değneklerine, fizyoterapiye ihtiyaç duyarlar. Sanırım ne demek istediğimi anladınız.

Benzer şekilde, ruhsal sağlık problemleri yaşayan kişilerin beyin kimyasında bir takım değişiklikler yaşanır ve bu da onların bilgiyi işleme sürecini etkiler. Bilim insanları, tamamen sağlıklı kişilerin, bazı ruhsal sorunların ortaya çıkmasını sağlayan durumlara maruz bırakıldıklarında beyin kimyasallarında bu değişikliklerin yaşandığını ortaya koydular. Örneğin, ruhsal sağlık sorunu olmayan birinin yemek yemesini sınırladığımızda, iştah bozukluğu olan kişilerininkine benzeyen bazı davranışları sergilediklerini görebiliriz.

Bu örnek, beyindeki bir takım kimyasalları değiştirmek için ilaç kullanmanın bazı insanlar için yararlı olabileceğini gösterse de, bu, ilaçların tek çözüm olduğu anlamına gelmez. Terapi bize beynimizin bilgiyi işlemek için daha yararlı yolları kullanmasını sağlayacak teknikler öğretebilir. Eğer hoşunuza giderse bunun beyniniz için bir fizyoterapi olduğunu düşünebilirsiniz!

Bir doktoru dinlemek sizi rahatsız etmesin. İsterseniz size Olivia hakkında birkaç bilgiyi vereyim:

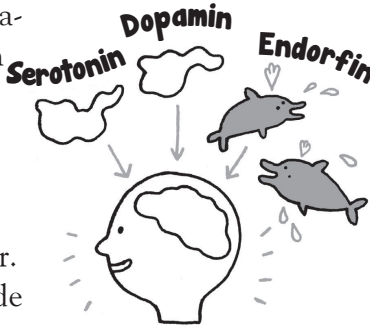
- ➔ Bir dolapta sigara içtiği için yatılı kız okulundan atıldı.
- ➔ Üniversitedeyken etrafta üzerinde bir battaniyeyle dolaştı. Evet, bir battaniye.
- ➔ ‘Korkusuz’ isimli bir tavuğu vardı. Daha önceki tavuklarının adları Beceriksiz ve Talihsizdi.

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN BEYİN KİMYASALLARI

Beyin, gezegenimizdeki en karmaşık şeydir ve hâlâ onun nasıl çalıştığını öğrenmeye devam ediyoruz. Her saniye, beyninizin içinde 100.000’den fazla kimyasal reaksiyon oluşur. İşlerin neden bazen kontrolden çıktığı belliği oluyor.

Sinirlerin birbirleriyle iletişim kurmasını sağlayan kimyasalların arasında dopamin ve serotonin salgıları bulunur. SEROTONİN maddesinin ruh halimiz için özellikle önem taşıdığı düşünülür çünkü bu kimyasal mutlu hissetmemizi ve gerginliğimizin azalmasını sağlar. DOPAMİN insanların

konuskan ve heyecanlı olmasını sağlar ve bağımlılıkların oluşmasıyla ilişkilendirilir. Bir de iyi hissetmemizi sağlayan, acı ve egzersiz gibi durumlara tepki olarak beynimizde üretilen ENDORFİNLER vardır. Endorfinleri düşündüğümde beynimin içinde küçük yunuslar olduğunu hayal etmek hoşuma gider. Siz de öyle yapabilirsiniz.



Beynimizdeki kimyasallar, egzersiz gibi aktivitelere, çevremizdeki faktörlere, ne yediğimize ve kullandığımız ilaçlara göre değişebilir.

BEN DE KEÇİLERİ KAÇIRDIM

Sizinle kendi psikolojik sorunlarımı paylaşmanın yerinde olacağını düşünüyorum. Sonuçta ben neden diğerlerinden farklı olayım ki? Ruh sağlığı sorunları derken öncelikle depresyon ya da mevsime bağlı duygusal değişikliklerden bahsettiğime göre kendimi konunun dışında tutacağımı sanmıştım ama ne yazık ki yanılmışım! Kendimi nadiren üzgün hissediyor olmam ruh sağlığı sorunları yaşamadığım anlamına gelmez. Göz ardı ettiğimiz bu ufak tefek sorunları bizim gibi daha kaç kişinin yaşadığını merak ediyorum.

On beş yaşından beri kısaca IBS diye bilinen İrritabl Bağırsak Sendromu isimli bir hastalıktan muzdaribim. Bu hastalık da pek çekici olmayan ama oldukça yaygın ve insanların hakkında konuşmaktan hoşlanmadığı bir sorun. İşte ruhsal sağlık sorunu da tam bu sırada konuya dahil oluyor. Yıllar boyunca

hastalığımla ilgili büyük kaygı duydum. Can alıcı nokta şu ki, kaygı IBS'yi yüz kat daha kötüleştirir.

Kaygı, şu sıralar çok moda olmasına rağmen asla hoş giden ya da arzu edilen bir duygu değildir. Çok kaygılandığımda bağırsaklarımın inanılmaz derecede büyüdüğünü ve derimin bu yüzden yarılacağını hissederim. Terlerim, dayanılmaz şekilde sıcak hissederim, nefes alamam, bacaklarım tutmaz, başım döner, ayağa kalkıp yürüyemem ve herkesin içinde altıma yapacakmışım gibi hissederim.

Hastalığımla ruhsal sorunlarla ilgili bir yönü olduğunu keşfetmem yirmi senemi aldı. Evet, IBS fiziksel bir problem. Ve yine evet, aynı zamanda ruhsal sorunlarla birleşerek daha ciddi hastalığa dönüşüyor.

PSİKOSOMATİK HASTALIK: Günden güne artan stres ve gerginlikten kaynaklanan ve ruhsal bir etken taşıdığı düşünülen fiziksel hastalık. Bel ağrısı, yüksek tansiyon ve IBS en yaygın örnekleri arasındadır.

İşte oldu. Kaygı sorunumu kendime itiraf etmek beni özgürleştirdi, içinde bulunduğum durumla daha iyi başa çıkmamı sağladı ve daha sonra anlatacağım çok daha iyi bir şeye neden oldu. Muhtemelen konunun ruhsal sağlığımla ilgili olduğunu AKLIMA GETİRMEYE bile yanaşmadığım için sorunumun ne olduğunu keşfetmem gerçekten çok uzun sürmüştü.

Bu kitabın amacı, kendinize güvenerek ihtiyacınız olan desteği aramanız için harekete geçmenize yardım etmektir çünkü hepimiz hayatımız boyunca zaman zaman desteğe ih-