

Herkes İçin Psikolojik Bozukluklar Rehberi

Editörler:

Doç. Dr. Koray AKKUŞ

Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN



Editörler: Doç. Dr. Koray AKKUŞ - Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN

**Herkes İçin
PSİKOLOJİK BOZUKLUKLAR REHBERİ**

ISBN 978-625-8897-14-2

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Eylül 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Söz konusu psikolojik sorunlar olduğunda birçok insanın konuya dair merak duyduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Genel olarak psikoloji ve özelde de psikolojik sorunlar hemen her insan için ilgi çekicidir ve insanlar psikolojik sorunlar hakkında konuşmaktan hoşlanırlar. Psikolojinin bu kadar popüler olması, psikolojik sorunlara ve tedavisine yönelik önyargıların kırılmasına yardımcı olsa da, yanlış bilgilerin de yayılmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle konu hakkında alanın uzmanları tarafından bilimsel kanıtlara dayalı olarak hazırlanan metinlerin kıymeti giderek artmaktadır. Bu kitap da buna yönelik bir çabanın ürünüdür.

Bilindiği üzere psikolojik sorunlarla ilgili hem ülkemizdeki bilim insanlarının yazdığı hem de yabancı dillerden çevirilen birçok farklı kitap piyasada bulunmaktadır. Böyle bir durumda bu kitabın neden yazıldığı ve diğerlerinden farklı olarak okuyucuya ne sunduğu önemli bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun birkaç farklı cevabı var. Öncelikle bu kitabın en önemli özelliklerinden birisi güncel bilgileri içeriyor olmasıdır. Dikkatli bir okuyucu bölümleri okuduğunda fark edecektir ki referans gösterilen çalışmaların çok büyük bir çoğunluğunu son birkaç yılda yayınlanmış araştırmalar oluşturmaktadır. İnsan düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla hep bir bağlam içerisinde değerlendirilmesi gereken, yani çevresinden etkilenen ve onu etkileyen bir canlıdır. İnsanın çevresiyle ilişkisindeki bu dinamik yön ile uyum sağlama becerisini bir arada düşündüğümüzde, değişen koşulların insanın ruh sağlığı üzerinde önemli bir rol oynayacağını kabul etmek gerekir. Son yıllarda tüm dünyada sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, yapay zeka araçlarının gelişimi, pandemi, uzaktan çalışmanın yaygınlaşması, bireyselleşmenin artması gibi çok ciddi değişimler görülmektedir ve bunların insan psikolojisi üzerinde bir etkisinin olmadığını varsaymak doğru olmayacaktır. Bu bağlamda 15-20 yıl öncenin fikirleri ve bilimsel çalışmalarının bulguları bugünü anlamızda yetersiz kalabilmektedir. Bu nedenle dünyadaki ve ülkemizdeki değişimlerin etkilerini de gözden kaçırmak için her bölüm hazırlanırken olabildiğince güncel kaynaklara başvurmaya özen gösterilmiştir. Kitaptaki referanslarla ilgili bir diğer önemli nokta başvuru kaynakların kanıt gücüdür. Bilgiye ulaşımın kolaylaşması ve rekabetçiliğin artmasıyla birlikte yayınlanan çalışmaların sayısında muazzam bir artış olmuştur ve her yıl milyonlarca bilimsel makale yayınlanmaktadır. Bu kadar büyük bir bilgi havuzunun içerisinde güvenilir ve güçlü kaynaklara ulaşmak önemli bir görev olarak uzmanların önünde durmaktadır. Bu zorluğu aşmak için bölümler hazırlanırken yararlanılan kaynakların olabildiğince kapsamlı ve kanıt gücü en yüksek çalışmalardan oluşmasına özen gösterilmiştir. Binlerce hatta milyonlarca katılımcıyı içeren ve çok sayıda araştırmayı bir arada değerlendiren gözden geçirme makaleleri, meta-analiz çalışmaları birincil kaynak olarak kullanılmıştır. Dolayısıyla kitapta sunulan bilgilerin güvenilirliklerinin yüksek olduğunu ve uzmanlar arasındaki belli bir fikir birliğini yansıttığını söyleyebiliriz.

Kitabı, benzer konulardaki diğer kitaplardan ayıran özelliklerden bir diğeri hitap ettiği kesimin geniş olmasıdır. Bölümler yazılırken hem bölümlerin içeriğinin hem de kullanılan dilin mümkün olduğunda her kesimden insana hitap etmesi amaçlanmıştır. Daha açık bir ifadeyle, elinizde tuttuğunuz kitap psikoloji eğitimi almamış alandışı okuyucu, ruh sağlığı alanındaki öğrenciler ve uzmanlar gibi neredeyse toplumun tüm kesimlerine hitap edecek şekilde hazırlanmaya özen gösterilmiştir. Genelde piyadaki kitaplara bakıldığında ya bilimsel altyapısı ve desteği zayıf olan popüler kitaplar olduğu ya da sadece uzmanlara hitap eden bilimsel kitaplar olduğunu görmekteyiz. Bu kitap ise bilimsellikten taviz vermeden, herkesin anlayabileceği bir yapıda olma iddiasındadır. Ayrıca her bölümün başında o konuyla ilgili bir vaka örneği sunulmuştur. Gerçek vakalardan hareketle fakat danışanların mahremiyeti gözetilerek hazırlanan bu vaka örnekleriyle okuyucunun konuları daha iyi kavramalarına yardımcı olmak amaçlanmıştır.

Son olarak kitabın geniş kitlelere yardımcı olabilmesi amacıyla somut öneriler de içerdiğini ve bu açıdan alanda yazılmış diğer kitaplardan ayrıştığını vurgulamalıyız. Her bölümün sonunda o bozukluğun önlenmesinde ve tedavisinde profesyonel tedaviler dışında neler yapılabileceğine ilişkin -bilimsel çalışmalara dayanan- çeşitli yaşam tarzı değişiklikleri bulunmaktadır. Artık günümüz yaklaşımları hastaları sadece uzmanların verdikleri tedavileri uygulayan pasif varlıklar olarak değil, tedavi sürecinin her aşamasına dahil olan birer özne olarak görme eğilimindedir. Tıbbın diğer alanında gördüğümüz uzmanlar tarafından standart tedaviye ek olarak verilen yaşam tarzı değişiklikleri önerileri, psikoterapi sürecindeki ev ödevi uygulamaları gibi örnekler yeni yaklaşımın yansımalarıdır. Bu modern yaklaşımla paralel bir şekilde, kitaptaki bölümleri okuyan okuyucu sadece bozukluklar hakkında fikir sahibi olmakla kalmayıp, aynı zamanda sorunları çözmek için neler yapabileceği konusunda da bilgi edinebilecektir.

Böyle bir kitap ortaya koyma fikriyle kendilerine geldiğimizde hiç düşünmeden, büyük bir heyecan ve hevesle kabul eden ve kısa sayılabilecek bir süre içerisinde bölümlerini tamamlayarak kitabın oluşmasına katkıda bulunan tüm yazarlarımıza içtenlikle teşekkür etmek isteriz. Ayrıca kitabın yayınlanma sürecinde verdikleri destek için İzmir Narlıdere Neşeli Fil Anaokulu kurucuları Hasan Özmen ve Gülçin Özmen'e teşekkür ederiz. Kitabın konuyla ilgilenen herkese yardımcı olması dileğiyle..

Doç. Dr. Koray AKKUŞ
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Psikoloji Bölümü

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
1. Bölüm: Majör Depresif Bozukluk	1
<i>Psikolog Elif ÇİÇEK</i>	
2. Bölüm: Bipolar Bozukluk	31
<i>Psikolog Dr. Gizem BOZYEL</i>	
3. Bölüm: Panik Bozukluğu	51
<i>Klinik Psikolog Mert 3.KARAKAYA</i>	
4. Bölüm: Sosyal Kaygı Bozukluğu.....	67
<i>Klinik Psikolog Emre DÖNMEZ</i>	
5. Bölüm: Yaygın Anksiyete Bozukluğu	86
<i>Uzman Psikolog Sümeyye Sema YILMAZ ÇOBAN</i>	
6. Bölüm: Travma Sonrası Stres Bozukluğu	104
<i>Klinik Psikolog Berke YAŞAR</i>	
7. Bölüm: Yas ve Uzamış Yas Bozukluğu	125
<i>Uzman Psikolog Dilara TURGUT</i>	
8. Bölüm: Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar	145
<i>Uzman Psikolog Göksu Zeynep ERCAN</i>	
9. Bölüm: Beslenme ve Yeme Bozuklukları	167
<i>Klinik Psikolog Yeşim DERSUNELİ</i>	

10. Bölüm: Uyku-Uyanıklık Bozuklukları	184
<i>Klinik Psikolog Aybüke İrem SAYLAM</i>	
11. Bölüm: Madde Bağımlılığı ve Davranışsal Bağımlılıklar	207
<i>Uzman Psikolog Büşra KAHRAMAN</i>	
12. Bölüm: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	228
<i>Klinik Psikolog Büşra TOSUN</i>	
13. Bölüm: Cinsel İşlev Bozuklukları	248
<i>Psikolog Muhammed Emin ŞİMŞEK</i>	
14. Bölüm: Şizofreni Açılımı Kapsamında Bozukluklar	280
<i>Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YORTAN CANPOLAT</i>	

MAJÖR DEPRESİF BOZUKLUK

Psikolog Elif ÇİÇEK

Defne son zamanlarda kendisini eskisi gibi hissetmediğini fark ediyordu. Sabahları alarm çaldığında yataktan kalkmak giderek zorlaşıyor, çoğu zaman kalkmadan önce uzun süre tavana bakarak hareketsiz bir şekilde yatıyordu. Güne başlamak için gerekli en küçük adım bile onun için ağır bir yük gibi geliyordu. İşe gitmek için hazırlanıyor olsa da günlük rutinlerini sürdürmek artık belirgin bir çaba gerektiriyordu. Arkadaşlarıyla buluşmak ya da sevdiği dizileri izlemek gibi önceden keyif aldığı aktiviteler artık ona keyif vermiyordu. Zamanla bu durum yalnızca keyif alamama ile sınırlı kalmamış, yerini belirgin bir boşluk ve anlamsızlık hissine bırakmıştı. Gün içinde sık sık yaptığı şeylerin hiçbir anlamı olmadığını düşünüyor, hayatının sanki içi boşalmış gibi hissediyordu. Daha önce arkadaş, çalışan, evlat gibi kendisini tanımladığı roller artık ona ait değilmiş gibi geliyordu. Arkadaşlarının mesajlarına çoğu zaman yanıt vermiyor, buluşma tekliflerini çeşitli bahanelerle geri çeviriyordu. İnsanlarla bir araya gelme düşüncesi onu yormaya başlamış, konuşacak bir şey bulamayacağını ya da zaten kimsenin onu gerçekten önemsemediğini düşünür olmuştu. Bu süreçte giderek yalnızlaşsa da yalnızlık hissi bile zaman zaman donuk bir boşluk hissini içinde kayboluyordu. Aynı dönemde öz bakımında da belirgin bir azalma olmuştu. Bazı günler duş almak, dişlerini fırçalamak ya da temiz kıyafet giymek bile gereksiz ve anlamsız görünüyordu. Kendi görünümünü ya da fiziksel ihtiyaçlarıyla ilgilenmek için motivasyon bulmakta zorlanıyor, bunu “zaten hiçbir şey fark etmeyecek” düşüncesiyle erteliyordu. İş yerinde ise dikkatini sürdürmekte giderek daha fazla zorlanıyordu. Basit bir e-postayı okurken satırları tekrar tekrar okumak zorunda kalıyor, okuduklarını zihninde bir araya getiremiyordu. Çoğu zaman metnin sonuna geldiğinde başını kaldırıyor ve ne okuduğunu hatırlayamadığını fark ediyordu. Bu durum yalnızca iş