

---

# REGÜLASYON BOZUKLUĞU OLAN YETİŞKİN

*Bütüncül Tedavi  
Yaklaşımları*

**GEORGIA A. DEGANGI**

*ITS-PALSS, Kensington, MD, USA*

*Çeviri Editörleri*

**ESRA AKI**

*Çeviri Editör Yardımcısı*

**CANAN ÖZDEMİR**



**ELSEVIER**

Academic Press is an imprint of Elsevier



**Hipokrat**  
Yayıncılık

© 2026 Elsevier Limited  
REGÜLASYON BOZUKLUĞU OLAN YETİŞKİN  
ISBN: 978-625-6169-84-5

Georgia A. Degangi tarafından hazırlanan "The Dysregulated Adult"ın bu Türkçe yayını Elsevier tarafından üstlenilmiş ve Elsevier Inc. ile anlaşmalı olarak yayınlanmıştır.

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği herhangi bir bölümü, resmi ve yazısı, yazarların ve yayıncısının yazılı izni alınmadan tekrarlanamaz, basılamaz, kopyası çıkarılamaz, fotokopisi alınamaz veya kopya anlamı taşıyabilecek elektronik ve mekanik hiçbir işlem yapılamaz.

**The Dysregulated Adult,**  
**ISBN: 978-0-12-385011-9**  
**Copyright © 2012 by Elsevier, Inc. All rights reserved,**  
**including those for text and data mining, AI training,**  
**and similar technologies.**



ELSEVIER

Publisher's note: Elsevier takes a neutral position with respect to territorial disputes or jurisdictional claims in its published content, including in maps and institutional affiliations.

This translated edition of The Dysregulated Adult, Georgia A. Degangi is undertaken by Elsevier Limited and is published by arrangement with Elsevier Inc.

Çeviri; sadece Hipokrat Kitabevi'nin sorumluluğunda yapılmaktadır. Uygulayıcılar ve araştırmacıların, burada açıklanan her türlü bilgi, bileşik, veya deneyin değerlendirilmesinde ve kullanımında her zaman kendi deneyim ve bilgilerine dayanmaları gerekmektedir. Sağlık bilimindeki hızlı gelişmeler nedeniyle, özellikle teşhis ve ilaç dozajlarının bağımsız olarak doğrulanması yapılmalıdır. Yasalar ölçüsünde Elsevier, yazarlar, editörler, katkıda bulunanlar veya tercüme edenler; burada yer alan herhangi bir yöntem, ürün, talimat veya fikirlerin kullanımı veya işletilmesinden veya ürünlerin yükümlülüğü, ihmali veya başka bir sebeple kişilerde veya mülkte oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve/veya zarardan ötürü sorumluluk kabul etmez.

www.elsevier.com  
www.elsevier.com/tr-tr

Grafik-Tasarım  
**Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt  
**Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.**  
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/Ankara  
Tel: 0312 395 85 71 • Sertifika No: 47479

**Hipokrat**  
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye  
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA  
www.hipokratkitabevi.com



Bu kitap, Dr. Stanley I. Greenspan'ın anısına ithaf edilmiştir.



# İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	xi
Teşekkür.....	xiii
Çeviri Editör Önsözü.....	xv
Çeviri Yardımcı Editör Önsözü.....	xvi
Çeviriye Katkıda Bulunanlar.....	xvii

## Bölüm 1

### Yetişkinlerde Öz Regülasyon Problemleri..... 1

Çeviri: Turan Emre Özdemir, Berkan Torpil

1. ÖZ-REGÜLASYON KAVRAMI VE GELİŞİMİ.....	2
2. YETİŞKİNDE REGÜLASYON BOZUKLUĞU NEDİR?.....	15
3. ÇOCUKLAR VE YETİŞKİNLERDE REGÜLASYON SORUNLARININ KLİNİK ÖNEMİ.....	16
4. YETİŞKİNLERDEKİ REGÜLASYON PROBLEMLERİNİN DETAYLI TANIMI... ..	18
5. YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEN REGÜLASYON SORUNLARI.....	24
6. YETİŞKİNLERDE ÖZ REGÜLASYON SORUNLARININ BELİRLENMESİ.....	34
ÖZET.....	37

## Bölüm 2

### Duygudurum Regülasyon Bozukluğu..... 57

Çeviri: Ebru Yıldız

1. DUYGU NEDİR?.....	58
2. BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME.....	60
3. DUYGUNUN FİZYOLOJİK YÖNLERİ.....	65
4. DUYGUNUN İFADESİ.....	68
5. DUYGULARIN SOSYALLEŞMESİ.....	70
6. DUYGU VE DUYGUDURUMUNUN MODÜLASYONU.....	73
7. DUYUSAL VE DUYGUSAL DENEYİMLERİ DÜZENLEMeye YÖNELİK GELİŞİMSEL YAPISALCI YAKLAŞIM.....	76
8. GELİŞİMSEL YAPISALCI MODELİN UYGULAMASI.....	80
9. DUYGUDURUM REGÜLASYON BOZUKLUĞUNUN NEDENLERİNİN BELİRLENMESİ.....	86
10. TEDAVİ YAKLAŞIMLARI.....	90
ÖZET.....	102

### **Bölüm 3**

#### **Anksiyete Bozuklukları ..... 113**

*Çeviri: Fatma Temizkan*

1. ANKSİYETENİN BELİRTİLERİ..... 114
2. ANKSİYETENİN TEMELİNDE YATAN NÖROBİYOLOJİK MEKANİZMALAR..... 116
3. YETİŞKİNLERDEKİ ANKSİYETE BOZUKLUKLARININ TÜRLERİ..... 117
4. ANKSİYETİYİ HAFİFLETME STRATEJİLERİ..... 132
- ÖZET ..... 138

### **Bölüm 4**

#### **Depresyonla Başa Çıkma ..... 145**

*Çeviri: İbrahim Yavuz Tatlı*

1. DEPRESYON TİPLERİ ..... 146
2. DEPRESYONA NE SEBEP OLUR? ..... 148
3. DEPRESYONUN 3 TEMSİLİ PORTRESİ ..... 150
4. DEPRESYONLA MÜCADELE EDEN BİREYLER İÇİN ETKİLİ MÜDAHALELER ..... 160
- ÖZET ..... 172

### **Bölüm 5**

#### **Yeme Bozuklukları ..... 185**

*Çeviri: Sultan Akel*

1. YEMENİN ÇOK YÖNLÜ GERÇEKLERİ..... 187
2. NELER YOLUNDA GİTMEYEBİLİR? ..... 187
3. İLK ADIM: DEĞERLENDİRME..... 190
4. DEĞERLENDİRME ..... 198
5. TEDAVİ MÜDAHALESİ ..... 198
- ÖZET ..... 212

### **Bölüm 6**

#### **Uyku Bozuklukları ..... 223**

*Çeviri: Sinem Salar*

1. UYKU-UYANIKLIK DÖNGÜLERİ ..... 224
2. UYKU EVRELERİ ..... 225
3. YETİŞKİNLERDE UYKU SORUNLARI..... 226
4. UYKU SORUNLARININ GÜNLÜK İŞLEVSELLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ ..... 228

5. UYKU ORTAMI, UYKU HAKKINDAKİ KÜLTÜREL İNANÇLAR VE AİLE UYKU DÜZENLERİ .....	228
6. REGÜLASYON BOZUKLUĞU OLAN KİŞİLERDE UYKU BOZUKLUKLARI.	230
7. UYKU SORUNLARINI DEĞERLENDİRME.....	238
8. UYKU SORUNLARININ YÖNETİMİ .....	241
ÖZET .....	246

## **Bölüm 7**

### **Obsesif–Kompulsif Bozukluk ..... 253**

*Çeviri: Selen Aydöner Bektaş*

1. OBSESİF KOMPÜLSİF BOZUKLUK NEDİR?.....	254
2. SAĞLIKLI RİTÜELLER İLE OBSESİF–KOMPÜLSİF DAVRANIŞ ARASINDA BİR FARK VAR MI?.....	257
3. OBSESİF–KOMPÜLSİF BOZUKLUĞA NE SEBEP OLUR? .....	258
4. OBSESİF–KOMPÜLSİF BOZUKLUK NASIL TEDAVİ EDİLEBİLİR?.....	259
5. YAYGIN TUZAKLAR: KAÇINILMASI GEREKEN ŞEYLER.....	266
ÖZET .....	279

## **Bölüm 8**

### **Yetişkinlerde Dikkat Problemleri ..... 287**

*Çeviri: Özden Erkan Oğul*

1. DİKKAT PROBLEMLERİNİN TİPLERİ .....	290
2. DİKKATİN ALTINDA YATAN SÜREÇLER .....	295
3. DİKKAT NEDİR? TARİHSEL BAKIŞ AÇILARI.....	296
4. UYARILMA, TETİKTE OLMA VE DUYUSAL KAYIT .....	297
5. SÜREKLİ DİKKAT: DİKKAT ÇEKME VE DİKKATİ SÜRDÜRME .....	303
6. DİKKATE DAYALI GÖREVLERDE ÇABA GÖSTERMENİN ROLÜ .....	305
7. SEÇİCİ DİKKAT: TARAMA VE SEÇİM.....	306
8. MOTİVASYON, SEBAT VE ÖZ KONTROL.....	307
9. TEDAVİ UYGULAMALARI.....	310
ÖZET .....	324

## **Bölüm 9**

### **Duyusal Savunmacı Yetişkin ..... 333**

*Çeviri: Yunus Ayık*

1. DUYU BÜTÜNLEME NEDİR?.....	335
2. GELİŞİMSEL DİSPRAKSİNİN TEDAVİSİ.....	361
ÖZET .....	368

## **Bölüm 10**

### **Bağlanma ve Yakın İlişki Sorunlarının Ele Alınması ..... 381**

*Çeviri: Zeynep Kolt*

1. TEDAVİNİN GENEL FELSEFESİ ..... 383
2. REGÜLASYON SORUNU YAŞAYAN KİŞİLERİN BAĞLANMA KALIPLARI ..... 384
3. DEĞERLENDİRME ..... 394
4. TEDAVİ YAKLAŞIMLARI ..... 396
- ÖZET ..... 421

## **Ek 1**

### **Kendini Sakinleştirme ..... 431**

*Çeviri: Canan Özdemir*

## **Ek 2**

### **Dokunma ile İlgili Zorlanmalara Yönelik Aktiviteler ..... 437**

*Çeviri: Canan Özdemir*

## **Ek 3**

### **Duygudurum ve Uyku Düzenlemesi için Hareket ..... 443**

*Çeviri: Canan Özdemir*

## **Ek 4**

### **Dikkat Süresini Geliştirme ..... 445**

*Çeviri: Canan Özdemir*

## **Ek 5**

### **Duygusal Düzenleme için Dikkat Dağıtma Yöntemleri ..... 449**

*Çeviri: Canan Özdemir*

## **Ek 6**

### **Olumlu Öz-Konuşma ..... 451**

*Çeviri: Canan Özdemir*

## **Ek 7**

### **Mindfulness: Zihni Sakinleştirmek ..... 455**

*Çeviri: Canan Özdemir*

<b>Ek 8</b>	
<b>Sistematik Gevşeme: Bedeni Sakinleştirmek.....</b>	<b>459</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 9</b>	
<b>Onay Verme ve Alma.....</b>	<b>461</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 10</b>	
<b>Keyif Alma ve Bağlantı Kurma .....</b>	<b>465</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 11</b>	
<b>Olumlu Yaşam Deneyimleri Yaratma.....</b>	<b>467</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 12</b>	
<b>Düşünme Biçiminizi Değiştirmek.....</b>	<b>471</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 13</b>	
<b>Kişisel Verimliliği Artırma.....</b>	<b>473</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 14</b>	
<b>Kendi Sınırlarınızı Gözlemlemek .....</b>	<b>477</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 15</b>	
<b>Davranışlarınızı Kontrol Altına Alma.....</b>	<b>481</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 16</b>	
<b>Olumlu Davranışları İzleme .....</b>	<b>485</b>
<i>Çeviri: Canan Özdemir</i>	

<b>Ek 17</b>	
<b>Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Düzeni .....</b>	<b>487</b>
<i>eviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 18</b>	
<b>Uykuyu İyileştirmeye Yönelik Stratejiler .....</b>	<b>489</b>
<i>eviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 19</b>	
<b>Yaşamınızda Yapı ve Düzen Kurmak.....</b>	<b>493</b>
<i>eviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Ek 20</b>	
<b>Başkalarıyla Etkili İletişim Kurmak.....</b>	<b>495</b>
<i>eviri: Canan Özdemir</i>	
<b>Dizin .....</b>	<b>497</b>

## BU KİTAP NASIL KULLANILIR

*The Dysregulated Adult: Integrated Treatment Approaches* (Regülasyon Bozukluğu Olan Yetişkin: Bütüncül Tedavi Yaklaşımları) öz-düzenleme bozuklukları yaşayan yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı profesyonelleri ve ergoterapistler için hazırlanmış beceri temelli bir kitaptır. Bu bireyler yoğun, çevresel uyaranlara son derece duyarlı, duygusal olarak tepkisel ve düzenli ve sakin bir yaşam sürdürmekte zorlanan kişilerdir. Bu kitap günlük kararlar almakta zorlanan, davranışlarında dürtüsel olabilen, kolayca hayal kırıklığına uğrayan ve günlük deneyimlere aşırı tepkiler veren yetişkinlere yönelik tedavi stratejilerini içermektedir.

Bu sorunları yaşayan bazı yetişkinler etkileşimlerde ve çevrede yoğunluk arayışı içindedir. Bu durum aşırı uyarılmışlık, çabuk öfkelenme ve günlük yaşamda düzensizlikle sonuçlanabilir. Buna karşılık bazı yetişkinler dünyadan geri çekilerek, kaçınmacı davranışlar sergileyerek ya da sosyal olarak izole olarak tepki verirler. Bu bireyler depresyon ve anksiyete ile mücadele edebilir. Bu tür güçlükleri olan yetişkinler ev ve iş yaşamındaki değişen taleplere uyum sağlamakta zorlanırlar. Yüksek derecede irritabl olabilir ya da aşırı veya öngörülemeyen tepkiler verebilirler. Yaşamlarındaki önemli kişilere karşı tutarsız tepkileri kişilerarası ilişkileri oldukça zorlaştırır.

Öz-düzenleme bozuklukları olan yetişkinlerde belirtiler çeşitlilik gösterir. Bu bireylerde genetik/konstitüsyonel ve duygusal sorunların bir kombinasyonu bulunur. Bazen kişide bipolar veya duygudurum bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, Asperger sendromu, yeme veya uyku bozuklukları ve/veya dikkat eksikliği bozukluğu gibi tanılardan biri veya birkaçı görülebilir. Sıklıkla, bu bireylerde daha önce tanı konmamış ve tedavi edilmemiş duyu bütünleme sorunları da bulunur.

Bu kitapta semptomların birbiriyle etkileşimi ele alınarak bireyin düzenleyici süreçlerini, duyu bütünleme sorunlarını ve ruh sağlığı problemlerini birlikte ele alan bütüncül tedavi stratejileri sunulmaktadır. Kitaptaki bölümler bu sorunların yetişkinlerde ortaya çıkış biçimlerine göre düzenlenmiştir. Kitabın temel varsayımlarından biri bazı bireylerin davranışsal tepkilerini kontrol etmelerini son derece zorlaştıran fizyolojik bir yatkınlığa sahip olabilecekleridir. Bu bireylerin sinir sistemleri çoğu zaman dünyayı düzenlemelerine yardımcı olacak doğru içsel geri bildirimini sağlayamaz.

## KİTAP YAPISI

1.bölüm yetişkinlerde öz-düzenleme sorunlarına genel bir bakış sunar. Yetişkinlerdeki farklı düzenleme problemlerini tanımlar ve bu güçlüklerin kişilerarası ilişkiler, iş performansı ve günlük işlevsellik üzerindeki etkilerini vurgular. Bölümün sonunda biri semp-

tomları ve düzenleme bozukluğu türünü tanımlamaya, diğeri ise bireyin gelişimsel bir çerçevede dinamik etkileşimini değerlendirmeye yönelik iki kontrol listesi yer almaktadır. Bu kontrol listeleri tanılama ve tedavi sürecine rehberlik etmeyi amaçlar.

Sonraki bölümler düzenleme bozukluğunun belirli türlerine odaklanır. Her bölümde sorunun gelişimsel ve nörobiyolojik temellerini vurgulayan arka plan bilgileri yer alır. Bölümlerin sonunda tanı ve tedavi planlamasında kullanılacak klinik gözlemler ve kontrol listeleri bulunur. Kontrol listeleri danışanların kendilerini ve sorunlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur.

Her bölümde sunulan tedavi stratejileri ruh sağlığı ve ergoterapi alanlarından üç temel yaklaşımı bütünleştirir: Diyalektik davranışçı terapi, Zihin-beden terapileri ve duyu bütünleme teknikleri, Kişilerarası terapi, Diyalektik davranışçı yaklaşımlar bireyin davranışlarının anlamını kavramasına, sorunları daha olumlu bir çerçevede yeniden değerlendirmesine ve sorunlarıyla proaktif biçimde başa çıkmasına yardımcı olur. Düzenleme güçlüğü yaşayan birçok bireyin duyu bütünleme sorunları olduğu ve kişilerarası etkileşimler ile stresli yaşam deneyimleri sırasında bedensel tepkiler yaşadığı göz önüne alındığında, duyu bütünleme terapisi ve diğer zihin-beden teknikleri bireyin kendini yatıştırmasına ve bedensel organizasyonunu sağlamasına destek olmak amacıyla açıklanmıştır.

Yetişkin ile yaşamındaki önemli kişiler (eş, arkadaşlar, çocuklar, iş arkadaşları vb.) arasındaki ilişkiyel dinamiklere özel önem verilmektedir. Olumlu etkileşimleri artırmaya, bağlanmayı güçlendirmeye, fizyolojik güvenliği sağlamaya ve kişilerarası etkileşimleri olumsuz etkileyen bedensel tepkileri azaltmaya yönelik terapötik teknikler sunulmaktadır. Dayanıklılık geliştirme, destek sistemleri oluşturma ve dengeli, iyi yapılandırılmış bir aile yaşamı içinde kendini beslemenin önemi vurgulanmaktadır.

Her bölüm yeme, uyku, duygu durum düzenleme, anksiyete, dikkat ve davranış kontrolü ile ilişkili yaygın sorunların ele alınmasına yardımcı olacak ayrıntılı terapötik stratejiler sunar. Bu stratejiler düzenleme güçlüğü yaşayan yetişkinlere ait klinik vaka örnekleriyle bütünleştirilmiştir. Bu örnekler gerçek vakalara dayanmakla birlikte, danışanların kimliklerini korumak amacıyla değiştirilmiştir. Ancak klinik karar verme süreci ve terapötik sürecin dinamikleri korunmuştur. Bu örneklerin çoğu düzenleme sorunlarının bireyin ilişkileri ve günlük yaşam işlevselliği üzerindeki etkisini de göstermektedir.

Kitabın ekler bölümünde 20 adet beceri formu (skill sheet) yer almaktadır. Bu formlar tedavi sürecinde danışanların kitapta sunulan stratejileri öğrenmeleri ve uygulamaları için kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Her bölümde ilgili düzenleme sorunlarına yönelik tedavi yaklaşımlarıyla bağlantılı belirli beceri formlarına atıfta bulunulmaktadır.

Bu kitabın yazım sürecinde pek çok kişi bana destek oldu. Öncelikle yıllar boyunca birlikte çalıştığım çok sayıdaki çocuk, yetişkin ve aileye teşekkür ederim. Duygusal düzenleme güçlüğü yaşayan bireylere en etkili şekilde nasıl yardımcı olunabileceğini keşfetmemde en büyük öğretmenlerim onlar olmuştur. Onlar olmasaydı bu kitap ortaya çıkamazdı.

Duygusal düzenleme güçlüğü olan bireylerle çalışmanın ve onları anlamanın yeni yollarını keşfetmemde birçok değerli danışman ve çalışma arkadaşımın önemli katkıları olmuştur. Çocuk psikiyatristi Dr. Stanley Greenspan'ın rehberliğinde çalışmak benim için büyük bir onurdu. Kendisi duyuşal-motor, duygusal ve gelişimsel yaklaşımları bütüncül bir model içinde birleştirmeme yardımcı olmuştur. Bu kitap onun anısına ithaf edilmiştir. Gelişim psikoloğı Dr. Stephen Porges ile çocuklarda öz düzenleme bozuklukları üzerine araştırmalar yürüttük ve bana kuram ile araştırmayı klinik yaklaşımlarla ilişkilendirmenin önemini öğretti. Hem Dr. Greenspan hem de Dr. Porges doğuştan gelen sorunların bireyin gelişim süreci ve ilişkileri üzerindeki derin etkisini anlamamda bana yardımcı olmuştur. Her çocuk ile ebeveyni arasındaki ilişkinin kendine özgü anlamını keşfetmemi sağlayan Dr. Polly Craft'a da minnettarım. Kendisi bana ebeveyn-bebek psikoterapisini öğretmiş ve bu yaklaşım kitapta tanımlanan duygusal uyum temelli deneyimsel terapinin temelini oluşturmuştur.

Bu kitapta yer alan pek çok beceri formuna bilgi ve uzmanlığıyla katkıda bulunan Dr. Anne Kendall'a içtenlikle teşekkür ederim. Dr. Kendall diyalektik davranış terapisi (DBT) kavramlarını zor danışanlara uygulamamda bana yardımcı olmuştur. DBT'nin beceri geliştirmeye verdiği önem, bu kitabın araç odaklı yaklaşımı için ilham kaynağı olmuştur.

Farklı ortamlarda çalışma fırsatı bulmuş olmak mesleki gelişimime büyük katkı sağlamıştır. Kensington, Maryland'de bulunan Integrated Therapy Services: Psychological and Learning Support Services, Inc. ile Rockville, Maryland'deki Reginald S. Lourie Center for Infants and Children'daki tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim. Bu meslektaşlarım ergoterapi bilgimi klinik ve gelişimsel psikoloji ile birleştirmeme ve bilişsel davranışçı terapi ile psikodinamik yaklaşımlar gibi farklı terapötik perspektifleri bütünleştirmeme olanak sağlayan sürekli destek ve içgörü sunmuşlardır. Lourie Center'da ebeveyn-çocuk ilişkisi yoluyla duygusal sağlığın ve gelişimin desteklenmesinin önemini, ayrıca çoklu sorunları olan ailelerin tedavisinde erken müdahale ve önlemenin değerini öğrendim.

Bu kitapta sunulan vaka örnekleri ve anlatımlar gerçek klinik örneklere dayanmaktadır. Bu bireylerin ve ailelerinin kimliklerini korumak amacıyla isimleri ve tanımlayıcı bilgileri değiştirilmiştir.

Son olarak, bu kitabın fikirlerini şekillendirirken beni saatlerce dinleyen sevgili eşim Robert Dickey'e teşekkür ederim. Mesleki çalışmalarımda bana sunduğu koşulsuz destek ve teşvik için kendisine minnettarım.

## ÇEVİRİ EDITÖRÜ ÖNSÖZÜ

Günümüzde bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerini bütüncül bir bakış açısıyla ele almak, özellikle ruh sağlığı ve rehabilitasyon alanlarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme güçlükleri bireyin içsel yaşantısını, kişilerarası ilişkilerini, günlük yaşam performansını ve toplumsal katılımını derinden etkilemektedir. “THE DYSREGULATED ADULT Integrated Treatment Approaches” kitabının “REGÜLASYON BOZUKLUĞU OLAN YETİŞKİN Bütüncül Tedavi Yaklaşımları” adıyla Türkçe’ye kazandırılması alandaki önemli bir boşluğu doldurma amacı taşımaktadır.

Bu eser bireyi çevresiyle birlikte ele alarak işlevselliği ve katılımı merkeze koyan bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Özellikle duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerle çalışan klinisyenler için teorik çerçeve ile uygulama arasında köprü kuran yapılandırılmış ve uygulanabilir öneriler içermesi açısından önemli bir kaynak niteliğindedir.

Mesleki yaşamım boyunca ruh sağlığı alanında çalışan bir klinisyen ve akademisyen olarak, bireylerin anlamlı aktiviteler, roller ve çevresel bağlam içinde değerlendirilmesinin ne denli dönüştürücü olduğunu deneyimledim. Bu kitapta yer alan yaklaşımların da benzer şekilde bireyin günlük yaşam içindeki işlevselliğini desteklemeye, duygusal deneyimlerini anlamlandırmasına ve daha dengeli bir yaşam kurmasına katkı sağlayacağına inanıyorum. Özellikle Türkiye’de ergoterapinin ruh sağlığı alanındaki gelişimi açısından bütüncül ve kanıta dayalı kaynakların erişilebilir olması büyük önem taşımaktadır.

Bu kitabın hazırlanma sürecinde yardımcı editör olarak büyük bir özveri ve titizlikle katkı sunan, mesleki yolculuğunun başında olmasına rağmen sorumluluk bilinci ve öğrenme motivasyonu ile sürece değer katan sevgili yol arkadaşım Ergoterapist Canan ÖZDEMİR’e çok teşekkür ederim. Bu eserin Türkçe’ye kazandırılmasında emeği geçen değerli çeviri ekibine içtenlikle teşekkür ederim. Her biri kendi alanında yetkin olan bu ekip metnin hem bilimsel doğruluğunu hem de terminolojik tutarlılığını büyük bir özenle ele almıştır. Ayrıca kitabın yayımlanma sürecinde desteklerini esirgemeyen, sabırla işbirliğini yürüten Hipokrat Yayıncılık’a teşekkürlerimi sunarım.

Eserin Türkiye’de ruh sağlığı ve rehabilitasyon alanında çalışan tüm meslek profesyonellerine, araştırmacılara ve öğrencilere katkı sağlamasını, klinik uygulamalarda yeni bakış açıları geliştirilmesine vesile olmasını diliyorum.

**Prof. Dr. Esra AKI**

*Çeviri Editörü*

## ÇEVİRİ YARDIMCI EDITÖR ÖNSÖZÜ

Özellikle nöroçeşitli bireylerle çalışan bir ergoterapist olarak, *The Dysregulated Adult: Integrated Treatment Approaches* kitabıyla ilk karşılaştığımda büyük bir heyecan duydum. Yetişkinlik döneminde duygusal ve duyuşsal regülasyon güçlüklerine odaklanan, kapsamlı ve uygulamaya dönük kaynakların sınırlı olduğunu klinik deneyimlerim doğrultusunda sıklıkla gözlemlemekteyim. Bu yönüyle eser; hem klinik uygulamalara katkı sunan hem de regülasyon alanında zorluk yaşayan bireylerin anlaşılması ve desteklenmesine yönelik bütüncül bir bakış açısı kazandıran önemli bir başvuru kaynağıdır. Bu değerli eserin Türkçe'ye kazandırılmasında yer almak benim için büyük bir gurur olmuştur.

Bu çalışmaya dair fikrimi paylaştığım ilk andan itibaren derin bilgi birikimiyle sürecin her aşamasına ışık tutan ve beni motive eden değerli hocam Prof. Dr. Esra AKI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin yalnızca bu çalışmaya sağladığı katkı değil, aynı zamanda mesleki gelişimim üzerindeki kalıcı etkisi benim için son derece kıymetlidir. Ayrıca, bu eserin Türkçe'ye kazandırılmasında emeği geçen, alanında uzman tüm çevirmenlere, ortak bir hayalin gerçeğe dönüşmesine sundukları değerli katkılar için teşekkür ederim.

Bu kitabın, regülasyon güçlükleri yaşayan bireylerle çalışan tüm profesyonellere katkı sağlamasını içtenlikle diliyorum. Aynı zamanda, kendilerinde neyin farklı olduğunu anlamakta zorlanan ve çoğu zaman yalnızca çevreye uyum sağlamaya çalışan nöroçeşitli bireyler için bu eserin farkındalık kazandıran, anlayışı derinleştiren ve yol gösteren bir kaynak olmasını temenni ediyorum.

**Erg. Canan ÖZDEMİR**

*Yardımcı Editör*

## ÇEVİRİYE KATKIDA BULUNANLAR

Doç. Dr. Berkan TORPİL

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara

Erg. Canan ÖZDEMİR

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ergoterapi AD., Ankara

Uzm. Erg. Ebru YILDIZ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TEMİZKAN

Ankara Medipol Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi, İbrahim Yavuz TATLI

Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Kütahya

Dr. Öğr. Üyesi Özden Erkan OĞUL

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, İstanbul

Dr. Erg. Selen AYDÖNER BEKTAŞ

Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, İstanbul

Doç. Dr. Sinem SALAR

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Edirne

Uzm. Erg. Sultan AKEL

İstanbul Atlas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, İstanbul

Arş. Gör. Turan Emre ÖZDEMİR

Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara

Arş. Gör. Yunus AYIK

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KOLİT

Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara

