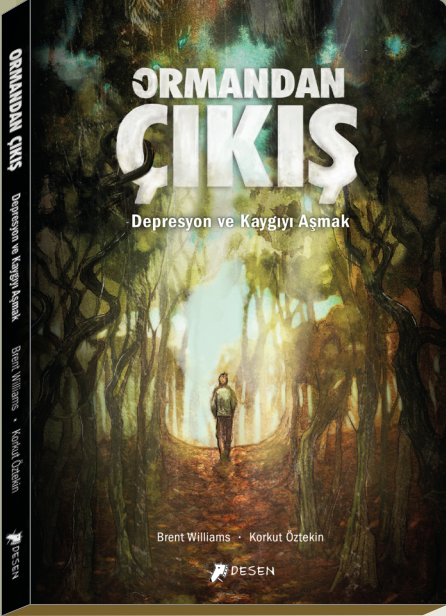


ORMANDAN ÇIKIŞ // BRENT WILLIAMS

Depresyonla Mücadelede Umut Verici Bir Patika



Çeviri: Kadir Yiğit Us
DESEN / GRAFİK ROMAN

Kitabın Ödülleri:

IBPA Benjamin Franklin Ödülü, Kendine Yardım Dalında, Gümüş Madalya, 2005

YAKIN BAKIŞ

- Takip eden sorular temel alınarak kurumda görevli psikolojik danışmanlık ve rehberlik uzmanı veya psikolog gözetiminde, öğrenciler için güvenli ve özgüven artırıcı bir tartışma ortamı yaratılabilir.
- Gündelik hayatta ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz? Bu duyguları adlandırıp üzerine düşündüğünüzde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Sizce benzer duygular başka insanlar tarafından da deneyimleniyor mu? Onlar bu duygularla nasıl baş ediyorlar? Kendinizi kaygılı hissetmenize neden olan kişiler veya olaylarla karşı karşıya kaldığınızı oluyor mu? Bu tür durumlarda genellikle nasıl tepkiler veriyorsunuz?

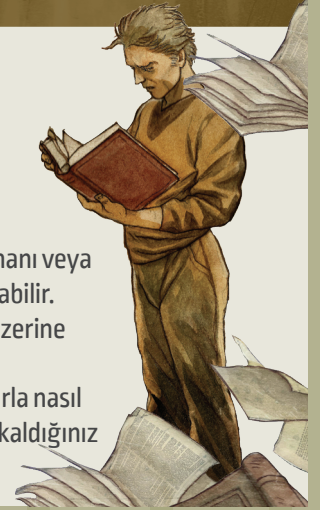
Depresyon ve kaygı bozukluğu zamanımızın en yaygın ruhsal rahatsızlıkları arasında yer almaktadır. Yetişkin bireylerin yanı sıra çocuklar ve ergenler de gündelik yaşamı derinden sarsan bu rahatsızlıkların pençesine düşebilir. Bu tür süreçlerde inkâr, utanç ve melankoli gibi ağır duyguların da eşlik ettiği karanlık ruh hâllerıyla baş etmeye çalışırken hem umut verici hem de gerçekçi öyküler duymak genç bireyleri sanıldandan çok daha fazla güçlendirebilir.

İçten, akıcı bir dil ve depresyona dair çokyönlü bir kavrayış sunan *Ormandan Çıkış: Depresyon ve Kaygıyı Aşmak*; yazar, avukat ve hak savunucusu olan Brent Williams'ın depresyon ve kaygı bozukluğunu yenmek için verdiği gerçek mücadelenin hikâyesi. Kitap, depresyonun zor süreçlerini anlamak ve kendi içsel yolculuğunda yalnız olmadığını hissetmek isteyen herkese iyileştirici elini uzatıyor.

#depresyon #kaygıbozukluğu #kişiselyardım

DİPNOT

- Dünyaca ünlü çizir Korkut Öztekin'in imzasını taşıyan büyüleyici çizimler kitabın etkisini katbekat artırıyor.
- Depresyon ve kaygı bozukluğuna dair gündelik yaşamda işe yarayabilecek stratejileri önerir.



YAZAR HAKKINDA

BRENT WILLIAMS, 1958 yılında Yeni Zelanda'nın Wellington şehrinde doğdu. Kariyerini toplum hukuku üzerine inşa etti; güvencesiz insanlara yardım etmek amacıyla hizmet ve kaynak üretti. *Ormandan Çıkış*, Williams'ın depresyon ve kaygı bozukluğuyla mücadele ettiği süre boyunca yaşadıklarının ve öğrendiklerinin gerçek hikâyesidir.

ÇİZER HAKKINDA

KORKUT ÖZTEKİN, Bilkent Üniversitesi, Grafik Tasarım Bölümü'nü bitirdi. Türk çizgi roman serisi *Delî Gücük*'teki çalışmalarıyla tanındı. Clive Barker'ın *Hellraiser: The Dark Watch* serisinde Tom Garcia'ya destek verdi. Frank Miller'in *RoboCop: Last Stand* çizgi roman serisinde başçizir olarak çalıştı. Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Grafik Bölümü'nde tam zamanlı öğretim üyesidir.