

ORMANDAN ÇIKIŞ

Depresyon ve Kaygıyı Aşmak



Brent Williams · Korkut Öztekin





**ORMANDAN
ÇIKIŞ**

ORMANDAN ÇIKIŞ: DEPRESYON VE KAYGIYI AŞMAK

© 2018, Tudem Yayın Grubu
1476/1 Sok. No:10/51 Alsancak-Konak/İZMİR

metin ve resim hakları © 2017, Educational Resources Ltd.

İlk baskı 2017 yılında, Yeni Zelanda’da *Out of the Woods: A Journey Through Depression and Anxiety* adı ile Educational Resources tarafından yapılmıştır.

YAZAN: Brent Williams
RESİMLEYEN: Korkut Öztekin
TÜRKÇELEŞTİREN: Kadir Yiğit Us
EDİTÖR: Yasemin Ertuğrul
DÜZELTİ: Ayşegül Utku Günaydın
GRAFİK UYGULAMA: Selin Öztekin

BASKI VE CİLT: Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Tic. Ltd. Şti.
Eskişehir Yolu 40. Km. Başkent OSB 22. Cadde No:6 Malıköy/Ankara
Tel: 0 312 284 18 14

Birinci Baskı: Eylül 2018 (2000 adet)

ISBN: 978-605-5678-69-2
Yayınevi sertifika no: 11945
Matbaa sertifika no: 16031

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin önceden yazılı izni olmaksızın tekrar üretilemez, bir erişim sisteminde tutulamaz, herhangi bir biçimde elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt ya da diğer yollarla iletilemez.

DESEN, Tudem Eğitim Hizmetleri San. Tic. A.Ş.nin tescilli markasıdır.

www.desenyayinlari.com

ORMANDAN ÇIKIŞ

Depresyon ve Kaygıyı Aşmak

Brent Williams · Korkut Öztekin

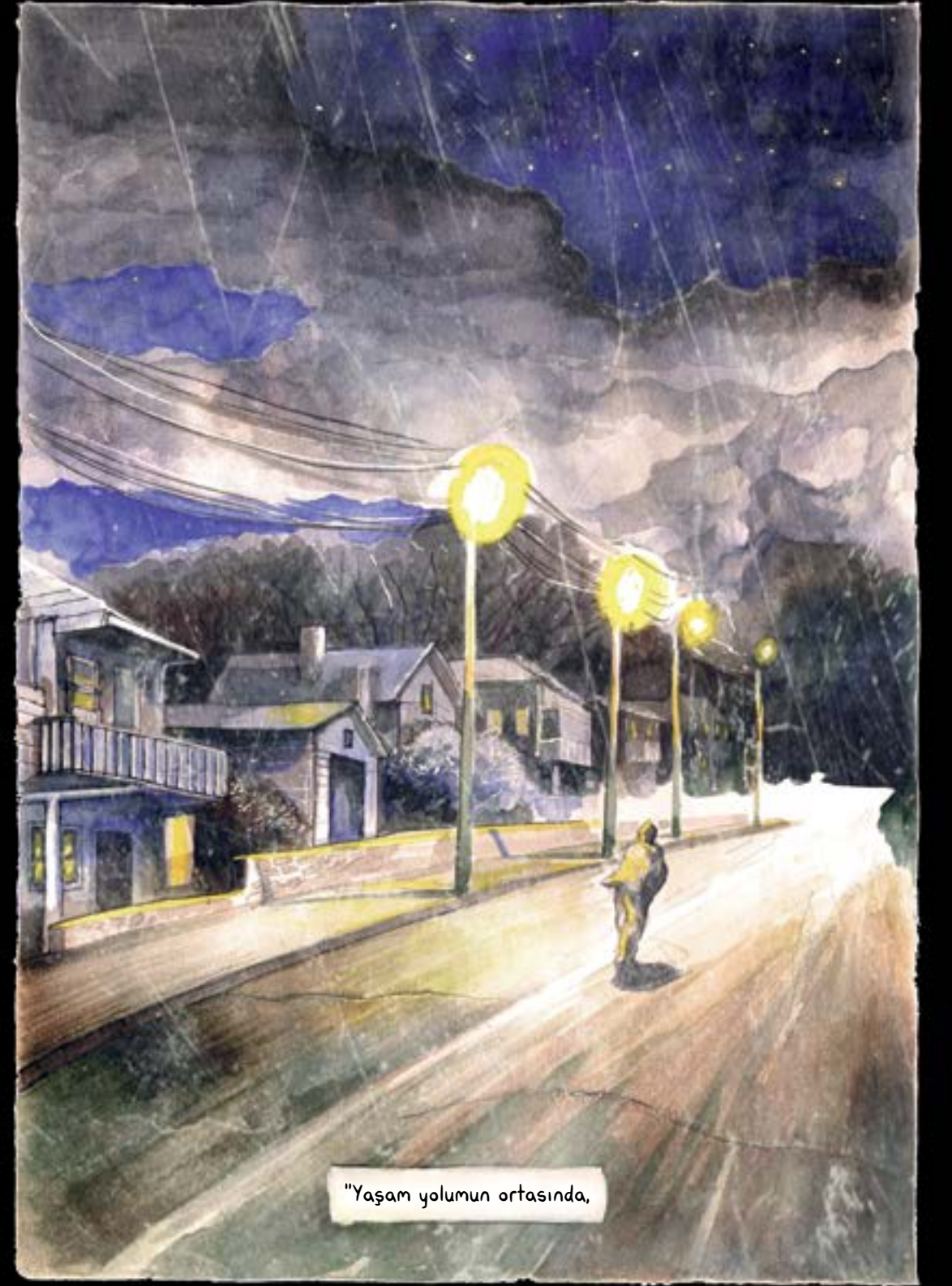
Türkçeleştiren: Kadir Yiğit Us



 **DESEN**



Çocuklarım Helen, Joe, Henry ve Sam'e adanmıştır.



"Yaşam yolumun ortasında,



Karanlık bir ormanda buldum kendimi,





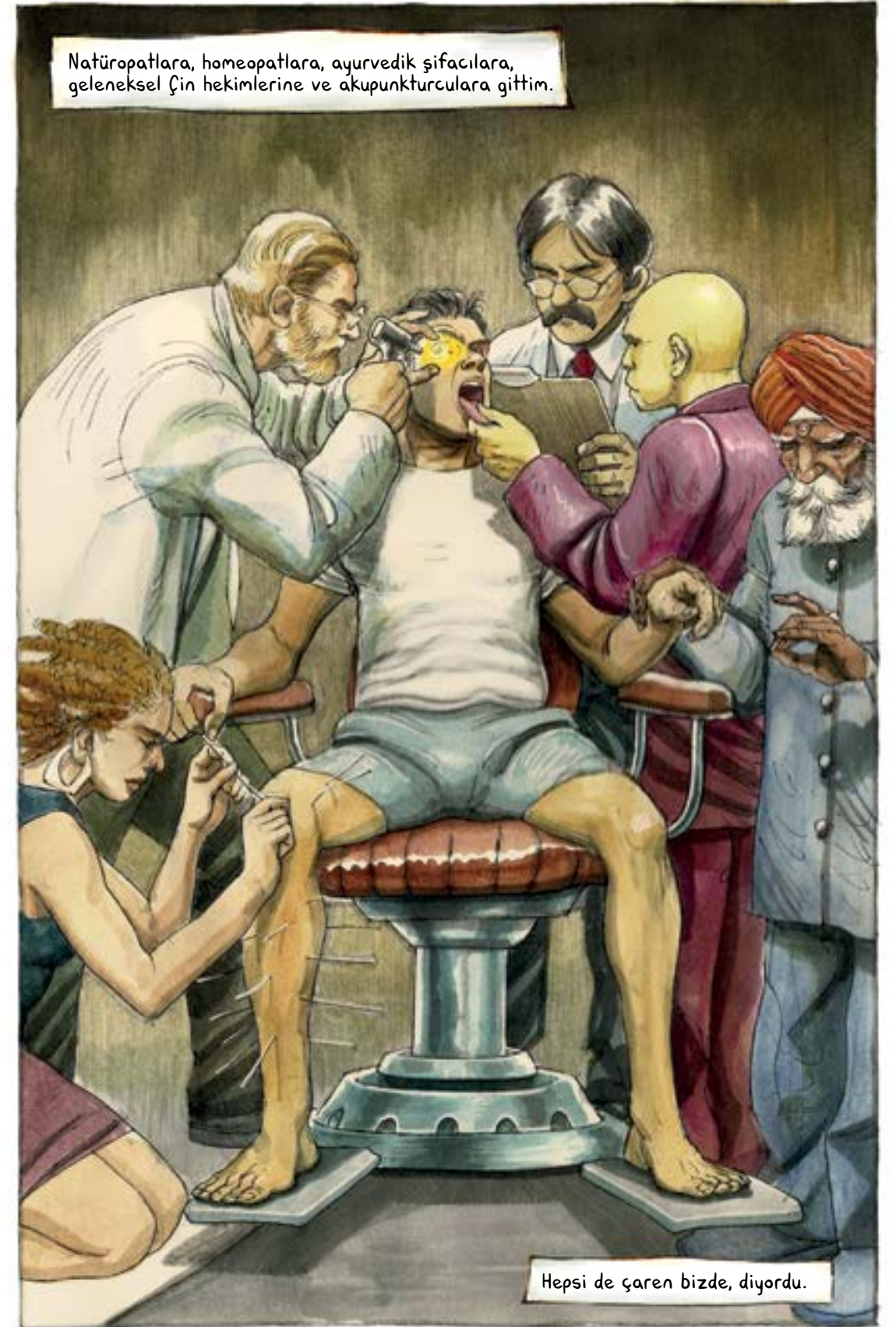
Çünkü doğru yol yitmişti..."*

* İlahi Komedya, Dante Alighieri. Çev. Rekin Teksoy.









Kendine Yardım Dalında IBPA Benjamin Franklin Ödülü
Gümüş Madalya, 2018

ORMANDAN ÇIKIŞ

Türkçeleştiren: Kadir Yiğit Us

Yazar, avukat ve hak savunucusu olan Brent Williams, depresyonun karanlık ormanında yolunu kaybettiğinde, yaşamına, canlılığına ve gücüne dair her şeyin sonuna geldiğini düşünüyordu. Williams'ın inkâr ve kabulleniş, neşe ve derin melankoli, çaba ve yenilgi arasında salınan inişli çıkışlı ruh hâllerini alt etmek için gösterdiği gayret, depresyonu ve kaygıyı tanıyan herkese umut ve ilham veriyor. Dünyaca ünlü çizer Korkut Öztekin'in ustaca çizimlerinin eşlik ettiği *Ormandan Çıkış*, depresyon ve kaygıya karşı verilen gerçek bir mücadelenin hikâyesi.

“Bir insanın yolculuğu gerçekten iyi anlatıldığında, evrenselleşebilir. Bu kitap tam da bunu yapıyor ve depresyondan mustarip sayısız insana cesaret ve umut aşıyor.”

Mark Williams, Oxford Üniversitesi

“Cesur ve önemli bir kitap.”

Robert Sapolsky, Stanford Üniversitesi



desenyayinlari.com.tr
/DesenYayinlari.Tudem
@desen_yayinlari

ISBN: 978-605-5678-69-2



9 786055 678692