



Psikolojik İlk Yardım-Acıya, Üzüntüye ve Kaygıya Omuz Verme Kılavuzu

Süleyman Doğanay | ORCID: [0000-0003-2665-8479](https://orcid.org/0000-0003-2665-8479) | sdoganay3838@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi,

İslam Felsefesi Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye

ROR ID: <https://ror.org/03ejnre35>

Öz

Din Psikolojisi alan yazınında ‘anlam arayışı’ ve ‘başa çıkma’ ile ilgili geniş kapsamlı bir literatür oluşmuştur. Buna örnek mahiyetinde Elizabeth Kübler-Ross, Daryl ve Sara Showalter Van Tongeren, Shelly Fisher - Jennifer Jones ve Süleyman Doğanay’ın çalışmaları, incelemesini yaptığımız ‘Psikolojik İlk Yardım’ adlı kitabın vermek istediği mesaj ile aynı doğrultudadır. Kitabın özgün tarafı, tecrübeli bir psikolog olan yazarın bizzat hayatın öngörülemez zorluklarıyla karşılaşmış, acıyı tecrübe etmiş birisi olmasıdır. Yazarın eserini ortaya çıkarırken kullandığı yöntem ise, Din Psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda kullanılan “iç gözlem” tekniğini hatırlatmaktadır. Kitabın Din Psikolojisi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Manevî Danışmanlık alan yazınlarında çalışan bilim insanları ve danışanlar için faydalı olacağı kanaatine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Başa Çıkma, Yas, Anlam Arayışı, Manevî Danışmanlık.

Atıf Bilgisi

Doğanay, Süleyman. “Psikolojik İlk Yardım-Acıya, Üzüntüye ve Kaygıya Omuz Verme Kılavuzu”. *Nisar 5* (Kasım 2024), 113-122.

Geliş Tarihi	13.08.2024
Kabul Tarihi	28.11.2024
Yayın Tarihi	30.11.2024
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin

Etik Bildirim	nisardergisi@gmail.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Psychological First Aid - A Guide to Shouldering Sufferty, Sorrow and Anxiety

Süleyman Doğanay | ORCID: [0000-0003-2665-8479](https://orcid.org/0000-0003-2665-8479) | sdoganay3838@gmail.com

Assist. Prof., Niğde Ömer Halisdemir University, Faculty of Islamic Science,

Department of Islamic Philosophy, Niğde, Türkiye

ROR ID: <https://ror.org/03ejnre35>

Abstract

There is an extensive literature on 'search for meaning' and 'coping' in the psychology of religion. The works of Elizabeth Küblerr-Ross, Daryl and Sara Showalter Van Tongeren, Shelly Fisher - Jennifer Jones and Süleyman Doğanay are in line with the message of the book 'Psychological First Aid' which we have reviewed. The unique aspect of the book is that the author, who is an experienced psychologist, is someone who has personally encountered the unpredictable difficulties of life and has experienced pain. The method used by the author in the creation of his work is reminiscent of the 'introspection' technique used in studies in the field of Psychology of Religion. It is concluded that the book will be useful for scientists and clients working in the fields of Psychology of Religion, Psychological Counselling and Guidance, Spiritual Counselling

Keywords

Psychology of Religion, Coping, Mourning, Search for Meaning, Spiritual Counselling.

Citation

Doğanay, Süleyman. "Psikolojik İlk Yardım-Acıya, Üzüntüye ve Kaygıya Omuz Verme Kılavuzu". *Nisar 5* (Kasım 2024), 113-122.

Date of Submission 13.08.2024

Date of Acceptance 28.11.2024

Date of Publication 30.11.2024

Peer-Review Double anonymized - Two External

Ethical Statement It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Plagiarism Checks Yes - Turnitin

Conflicts of Interest The author(s) has no conflict of interest to declare.

Complaints nisardergisi@gmail.com

Grant Support The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Copyright & License Authors publishing with the journal retain the copyright to their work

licensed under the **CC BY-NC 4.0**.

Kök, Tülay (2022), Psikolojik İlk Yardım-Acıya, Üzüntüye ve Kaygıya Omuz Verme Kılavuzu, 7. Basım, İstanbul: Okuyan Us Yayınevi. ISBN: 978-605-9318-73-0

İlk baskısı 2020, yedinci baskısı 2022 yılında yapılan kitabın yazarı Psikolog Tülay Kök, 1996 yılından bu yana hipnoz başta olmak üzere Değiştirilmiş Bilinç Halleri üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. Elli bin saatin üzerindeki meslekî tecrübesi, üniversiteler ve kamu kurumlarında hipnoz konusunda verdiği eğitimlerle Türkiye’de bu alanın bilimsel bir yöntem olarak eğitim ve psikolojide kullanılmasına öncülük etmiştir.

Stresle baş etme, iletişim, aile ilişkileri konularında eğitimler vermeye devam eden psikolog, kitabına alt başlık olarak ‘Acıya, Üzüntüye ve Kaygıya Omuz Verme Kılavuzu’ ismini vermiştir. Kendi hayat hikayesinden yola çıkarak, kanser tedavisi gördüğü ve kemoterapi sürecinde yaşadıklarını ‘iç gözlem’ tekniğiyle anlatan yazar, tıp fakültesine gitmeden ilk yardım bilgisi öğrenilebileceği gibi, psikoloji okumadan da birinin kalp acısının dindirilebileceği mesajıyla kitabına giriş yapar. Bir kayıpla yeniden yaşama dönmekte zorlanan, öfkeleriyle kendilerini yok eden, korkan, ayrılık acısını dibine kadar yaşayan yakınlarımız, herhangi bir nedenle acı ya da psikolojik olarak sıkıntı çeken sevdiklerimize nasıl destek olabileceğimiz noktasında bizlere bir kılavuz sunar.

Yazar, kitabın giriş kısmında, katıldığı bir cenaze törenindeki izlenimlerini aktarır ve ‘Sizi seven ve sizin için canını vermeye hazır insanlar tüm çabalarına ve iyi niyetlerine rağmen canınızı sıcakak şeyler yapabilir ve söyleyebilir. Çoğu insan zor durumdaki biriyle karşılaştığında ne söyleyeceğini bilemez. Yardım etmek ister ama ne söyleyeceğini, ne yapacağını bilmediği için hem yardım edemez hem de yaralı kişiye zarar verebilir’ (s. 11) diyerek kitabına giriş yapar.

Yazar, kitabı 13 bölümden oluşturur. ‘Benim Mememde, Senin Nerende?’ adlı bölümde, kanser hastalığına yakalanıp kemoterapi gördüğü süreçte, onkoloji hastanesindeki hastalar ve hemşirelerle arasında geçen samimi diyaloglarından bahseder.

İkinci bölümde yazar, ‘Acı Mı Yoksa Belirsizlik Mi Daha Çok Acıtıyor?’ sorusunu sorar ve insanın bilmediği durumlar karşısında çok daha yoğun duygular yaşayacağını iddia eder. Bunun sadece acı ya da ağrı için değil, korku için de geçerli olduğunu söyler. Hatta kontrolcü ve mükemmeliyetçi insanların kontrol edemedikleri durumları yaşamak zorunda olduklarında acıyı, korkuyu daha şiddetli hissedeceklerini belirtir. Bu yüzden yazara göre hasta yakınlarının ve sağlık personelinin ilk yapması gereken, hasta için bilinmezli bilinir hale getirmeye çalışmak ve hastaya net bir çerçeve çizmektir. Zira hastanın ilk ihtiyacı olan şey, çevresine güvenmektir. Yazara göre hastanın acısına telkinlerle set çekilmelidir çünkü acının geçiciliğini ve daha da ilerlemeyeceğini, giderse de bir çaresinin olduğunu bilmesi, hastayı rahatlatacaktır (s. 25-27).

‘Tedavi Sürecinde Psikiyatrik Destek’ adlı üçüncü bölümde yazar, kanser hastalığının tedavisinde olması gereken ikinci ameliyata kadar geçen sürede yaşadığı yadsıma ve öfke

halinden bahseder. Öyle ki kendisi sağlıklı beslenen, spor yapan, içki sigara içmeyen, geceleri telefonunu kapatıp uyuyan birisidir. 'İsyan etmek değil ancak neden ben, neden benim başıma geldi?' sorusunun ara ara zihninde canlandığını ifade eden yazar, manevi dünyasının zengin, inancının da kuvvetli olduğunu belirtir. Annesinin ısrarlarıyla acısını dindirici ilaçlar almaya başlayan ve önceki yadsıma ve öfke halleriyle hata yaptığını ifade eden yazar, ciddi bir hastalık ya da travma yaşayan herkesin tedavi protokolüne psikiyatri konsültasyonunun eklenmesi gerektiğini vurgular ve şöyle der: 'Teknolojinin nimetlerinden faydalanmalı. Sonuçta ilaç da bir teknoloji...' (s. 30).

Yazar, 'Hastalığı Sebebiyle Acı Çeken İnsana Psikolojik İlk Yardımda Bulunmak' adını verdiği dördüncü bölümde, acı çeken insana neler söylenebileceği/söylenemeyeceği veya yapılabileceği/yapılamayacağı hususunda bazı tavsiyelerde bulunur. Örneğin acı çeken insana, 'Bir tek sen mi hastasın?', 'Ama senden daha kötü durumda olan insanlar var, şükret haline!', 'Benim başıma da gelmişti', 'Üzülme, daha çok hasta olacaksın', 'Moralini yüksek tut!' gibi ifadelerin söylenmemesi gerektiğini belirtir. Umut verirken hastanın durumunu göz önünde bulundurmamayı, hastanın nasıl birisi olduğunu iyi bilinmesi ve bundan sonra yapılması gerekenlerden bahsedilmesini tavsiye eden yazara göre acıyı ilempati kurmayı birbirine karıştırmamak gerekir. Acı çeken biri için yapılabilecek en önemli şey, o kişinin yanında olmaktır ve o insanın ihtiyacı olan tek şey, 'Yanımdayım, seninleyim, buradayım' mesajını hissetmektir. Zira pasif kalıp ondan daha fazla üzülmek kadar, çok güçlü görünmeye çalışıp teselli etmek için çaba sarf etmek de doğru değildir. Yazara göre acı, dünyanın en doğal duygusudur ve her insanın içinde acıyla baş edebilecek güç vardır. Acı çeken insan için en değerli tedavi yöntemi, acıya omuz veren sevdiklerini yanında hissedebilmesidir (s. 31-54).

'Faydalı Bir Geçmiş Olsun Ziyareti Nasıl Yapılır?' adını verdiği beşinci bölümde yazar, geçmiş olsun ziyaretlerinin amacının hasta insana destek olmak, moral vermek, o insanın kendisini iyi hissetmesini sağlamak olduğunu vurgular ve ziyaretçinin beden ve ruhen hazırlık yapması gerektiğini söyler. Geçmiş olsun ziyaretlerinin bir görev icabı değil, içten ve samimi olması, gerçekten yardım etmek amacıyla yapılması gerektiğini hatırlatarak, önceden haber vererek geçmiş olsun ziyareti yapmanın acı çeken insanı incitebileceğinden bahseder (s. 55-62).

Yazar, 'Damdan Düşenin Halini Damdan Düşen Mi Anlar?' sorusuyla başladığı altıncı bölümde çarpıcı bir tespit bulunur. Bu sorusuyla, dertliyle dert yarıştirılmaması, aksine dertliye moral verilmesi, destek olunması gerektiğini söyler. Özellikle bizimle aynı damdan düşmüş ya da düşmekte olan insanların yanında, yaşadığımız zorlukları abartarak anlatma ihtiyacı duyuyorsak, egomuzun tuzaklarından birine, hem de en kötülerinden birine düşmüşüz demektir. Yazara göre zorluklar bir imtihandır ve 'Ben çok çektim, en çok ben çektim, zordu ama atlattım!' gibi sesler egodan gelir. Yaşadığımız zorluklar ne kadar dayanıklı olduğumuzu anlatmanın, ruhsal ve bedensel gücümüzü göstermenin bir yolu olmamalıdır. Yazar, hayatın zorluklarının ikincil kazançlarının olabileceğini ancak bizimle aynı damdan düşmüşün yanında kahramanlık yapmamak gerektiğini ciddiyetle vurgular.

Hamile kadının yanında, yeni doğum yapmış birisinin yaşadığı on iki saatlik doğum sancısını anlatması nasıl abesle iştigal ise, atlattığımız hastalığa yakalanan birine tedavi sürecimizde çektiğimiz sıkıntıları anlatmak o derece yersiz olacaktır. İnsan olarak bize verilmiş her derdi aşacak içsel gücümüzün varlığından bahseden yazar; ‘Yaşam gücünüzü çektiğiniz acılardan alırsanız, yani kendinizi yaşadığımız ve dayandığımız acılar kadar güçlü görürseniz hem kimseye faydanız olmaz hem de kendinizi güçlü hissetmek için hayatınızda sürekli acı yaratırsınız!’ (s. 68) diyerek okuyuculara çok önemli bir mesaj verir.

‘Cenazesi Olan Bir İnsana Nasıl Yardım Ederim?’ başlığını taşıyan yedinci bölümde yazara göre cenaze evleri, ne söyleyeceğimizi bilemediğimiz için gitmeye zorlandığımız, bazen kaçmak istediğimiz, giderken çok stres yaptığımız acı dolu yerlerdir. Hiçbir şeyin yapılamayacağı bir yerde, hiçbir şey yapmadan birine destek olmak zorundayızdır. Bu durumda en büyük yanlış, bir şey yapmaya, bir şey söylemeye, iyi niyetle teselli vermeye çalışmaktır. Kendimizi yardım etmeye zorlarsak, boş ve gereksiz konuşmalarla acı çeken kişinin stresini daha da artıracığımızı söyleyen yazar, bir kayıp yaşadığımızda veya sevdiğimiz biri öldüğünde yaşadığımız acıyı ilkin bir sıvıya benzetir. Acı haberi aldığımızda ağlarız, ağlamamız gerekir ki acı enerjisi bir şekilde bedenimizi terk etmektedir. Bu süreç ne kadar hızlı başlarsa, o denli kolay olacaktır. Zira tutulmamış yas ya da tutulmaya zamanında başlanmamış yas pek çok psikolojik sorunu ve travma sonrası stres bozukluğunun sebebidir. Türü çeşitli sebeplerle yas süreci başlamadığında acının kıvamı yavaş yavaş koyulaşır ve jöle kıvamına gelir. Bunun arka planında cenaze işleriyle uğraşmak, acıyı yaşama konusunda bizden daha zayıf olanlara daha güçlü görünme arzusu, evin büyüğü olmak gibi sebepler yatar. Eğer boşaltmamız gereken acı bedenimizde kıvam almaya başladıysa, biraz daha zor olmakla birlikte hala üstümüzden atma şansımız vardır. Ancak bu aşamada da eğer acımızı çekmez ve yas sürecini tamamlamazsak, acı tamamen katı bir hal alır, donar ve enerji kanallarımızda blokaj olarak yerini alır. Acı çeken insana ne söylenip ne söylenmeyeceği hususunda tavsiyelerde bulunan yazar, Elizabeth Kübler-Ross’un ortaya koyduğu yas süreçlerine değinerek, kayıp ne olursa olsun herkesin ‘inkâr, öfke, pazarlık, keder, kabullenme’ aşamalarından geçeceğini hatırlatır. Yazar, acı çeken insanları sık sık ziyaret edip sohbet etmeyi, onlara değişiklik olması için sürpriz programlar hazırlamayı, anlattıklarını dinleyip acılarını onaylamayı tavsiye eder ve okuyucusuna şöyle seslenir: ‘Yasını tutan insana verebileceğiniz en değerli şey biraz ilgi, şefkat ve zamandır.’ (s. 101).

Yazar, sekizinci bölümde ‘Öfkeli Bir İnsana Nasıl Yardım Edebilirim?’ diye sorar. Ona göre öfkeli birini sakinleştirmek çok zordur çünkü bir insana yardımcı olmak için önce o öfkeli kişiye uyumlanmak, onun enerji alanına girmek gerekir. Öfkeli, kızgın, sinirli bir insana yardım ederken onun yanında değil, biraz daha üstünde olmak gerekir çünkü onun sakinleşmesi ve sağduyulu olması şarttır. Öfkeli birinin yanında sakin sakin oturmak, o öfkeden bizim de nasibimizi almamıza davetiye çıkaracaktır. Yazar burada, birinin bize öfkelenmesinden değil, başkasına öfkelenen insanın öfkesinden bahseder. Yazara göre öfkeli insan, hakkı yenen ya da hakkının yendiğini düşünen insandır ve bu yüzden, öfkeli birine

yardım ederken en çok kullanılması gereken ifade ‘Haklısın!’dır. Ancak çoğumuz, karşımızdaki öfkeli insanı daha da öfkeliendirmekten korktuğumuz için, karşı tarafın aslında o kadar kötü niyetli olmadığını söyleme hatasına düşeriz. Yazara göre, bunları söyleyeceğimiz bir vakit ve mekân olacaktır ancak ilk etapta bunları söylediğimizde, karşımızdaki öfkeli insanın canını yakan kimseyi savunuyor pozisyonuna düşer ve bütün öfkeyi üstümüze çekeriz. Hem kendimizi yormamak hem sözlerimizin değerini korumak için doğru zamanı, yani kişinin duymaya hazır olduğu anı kollamak gerekir (s. 103-111).

‘Korkmuş İnsana Nasıl Yardım Edebilirim?’ sorusuyla başladığı dokuzuncu bölümde, korkan insanın tek bir şeye, yani ‘güven’e ihtiyacı olduğunu, güvenmek istediğini söyleyen yazar, korkan insanın korkusunda bir mantık aramamız gerektiğini hatırlatır. Yazara göre korkmuş insanın korkusunun küçümsenmemesi ve onunla dalga geçilmemesi gerekir. Korkan insanı güvende hissettirecek, yalnız olmadığını gösterecek sözler kullanılmalıdır. Yazara göre, kandan korkan birisi nasıl ki fiziksel ilk yardım yapamazsa, duygulardan korkan biri de psikolojik ilk yardım yapamaz. Yoğun duygulardan korkmamak, psikolojik yardım yapabilmenin ilk koşuludur (s. 113-117).

Yazar, ‘Dinlemeyi Bilmek’ adını verdiği onuncu bölüme, Mevlana’dan bir öğütle başlar: ‘Dertli birini dinlemek, evi dolduran dumana boşaltmak gibidir.’ Yazara göre insanlar sıkıntılı zamanlardan geçerken, dertlerini anlatacak birilerine ihtiyaç duyar. Dertli bir insana rehberlik etmek demek, dertli insanın lafını ağzına tıkayıp, nutuk atıp o insanın eline bir reçete tutuşturmak demek değildir. Yazara göre -sıkıcı da olsa, ne diyeceğini bilsek dahi- dertli insanı sonuna kadar dinlemek, gözyaşlarını silmek, elini tutmak, ona sarılmak ve olabildiğince tarafsız olmak gerekir. İkinci bir adım olarak da dertli insanı anladığımızı ona hissettirmeyi, duygularına tercüman olmayı, sorunlarını çözebileceğine dair gücünün olduğunu ve daha önce sorunlarının üstesinden nasıl geldiğini hatırlatmayı tavsiye eder. ‘Unutmamak gerekir ki’ der yazar ve şu vurguyu yapar: ‘İnsanlar akıl almak için değil, onay ve destek almak istedikleri için dertlerini anlatırlar.’ (s. 123).

Yazar, on birinci bölüme ‘Kurbana Duyulan Kızgınlığı Fark Etmek’ adını verir. Yazara göre duygularımız hareket halindeki yaşam enerjisidir. Diğerlerinden bize doğru akan enerjiyi taşımak her zaman mümkün olmayabilir. Bunun mümkün olması için kendimizi seyretmekten çıkmak, kendi acımızı, korkumuzu, sıkıntımızı bir yana bırakmak, yetersiz hissetmemizi göze almak, o sırada haksızlığa uğrayan kendimiz olsak bile kendi yaralarımıza aldırılmamız ve şefkatli olmamız gerekebilir (s. 125-127).

‘Sabırlı Olmak’ adını verdiği on ikinci bölümde yazar, birinin psikolojik problemini çözmek ile kendi problemiyle uğraşırken ona yardımcı olmak arasında fark olduğunu söyler. İnsanın psikolojik tabanlı bir sorundan kurtulmasının, safra kesesindeki bir taştan ya da çürümüş bir dişten kurtulması gibi hızlı olmayacağını belirterek, bu süreçte yapılan en büyük hatanın, insanların sorunlarının sorumluluğunu üzerimize almak olduğunu iddia eder. Psikolojik ilk yardımda sabırlı olmamız gerektiğinin önemini vurgulayan yazar, bizim

işimizin sevdiğimiz insanların kendilerini değerli ve güvende hissetmelerini sağlamak olduğunu söyler (s. 128-134).

'Kendi Kendine İlk Yardım' adını verdiği on üçüncü ve son bölümde yazar, 'Çevrenizde yapacak kimse yoksa kendi kendine nasıl ilk yardım uygulayabilirsin?' sorusuyla başlar. Bu durumda, güvenli bölgeye ulaşana kadar hayatta kalmayı, daha çok yara almadan, mevcut yara daha da büyümeden olay yerinden ayrılmayı tavsiye eder. Bu tavsiye bir benzetmedir elbette. Ne yapacağımızı bilemediğimiz durumlarda psikolojik tedavi namına bir şey yapmamak genellikle doğru bir tercihtir zira en azından mevcut durumu daha kötüye götürme ihtimali ortadan kaybolacaktır (s. 135-139).

Sonsöz kısmında yazar, hasta olduğunu ilk öğrendiğinde sadece öleceğini düşündüğü süreci hatırlatarak ölümü artık kabullendiğini, ölümün bu hayatta kesin olan tek şey olduğunu, hayatın ölüm sayesinde güzelleştiğini söyler. Yazara göre ölüm kesindir ancak ölüm sebebinin kanser olup olmayacağını ve ölümün ne zaman vuku bulacağını kimsenin bilemeyeceğini vurgular. Eserini hasta yakınlarına ve hasta yakınlarının yakınlarına faydalı olması temennisiyle sonlandırır.

Din Psikolojisi alan yazınında 'anlam arayışı' ve 'başa çıkma' ile ilgili geniş kapsamlı bir literatür oluşmuştur. Buna örnek mahiyetinde Elizabeth Kübler-Ross, Daryl ve Sara Showalter Van Tongeren, Shelly Fisher - Jennifer Jones ve Süleyman Doğanay'ın çalışmaları, incelemesini yaptığımız 'Psikolojik İlk Yardım' adlı kitabın vermek istediği mesaj ile aynı doğrultudadır. Kitabın özgün tarafı, tecrübeli bir psikolog olan yazarın bizzat hayatın öngörülemez zorluklarıyla karşılaşmış, acıyı tecrübe etmiş birisi olmasıdır. Yazarın eserini ortaya çıkarırken kullandığı yöntem ise, Din Psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda kullanılan "iç gözlem" tekniğini hatırlatmaktadır. Kitabın Din Psikolojisi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Manevî Danışmanlık alan yazınlarında çalışan bilim insanları ve danışanlar için faydalı olacağı kanaatine ulaşılmıştır.

Kaynakça | References | مصدر

- Doğanay, Süleyman. *Acı ve Tahammül*. Ankara: Sonçağ Akademi, 2022.
- Fisher, Shelly – Jones, Jennifer. “*Yaslanma Kitabı*. çev. Belgin Amann, İstanbul: Okuyan Us Yayınevi, 2021.
- Kök, Tülay. *Psikolojik İlk Yardım-Acıya, Üzüntüye ve Kaygıya Omuz Verme Kılavuzu*. İstanbul: Okuyan Us Yayınevi, 7. Basım, 2022.
- Ross, Elisabeth Kübler. *Ölüm ve Ölmek Üzerine-Ölmekte Olan Kişilerin Doktorlara, Hemşirelere, Din Adamlarına ve Kendi Ailelerine Öğrettikleri*. çev. Banu Büyükkal. İstanbul: Boyner Holding Yayınları, 1997.
- Van Tongeren, Daryl R.-Van Tongeren Showalter Sara A. *Acı Çekme Cesareti -Hayatın En Büyük Krizlerine Yeni Bir Yaklaşım-*. çev. Damla Atamer. İstanbul: Okyanus Yayınları, 2021.