Machine Translated by Google

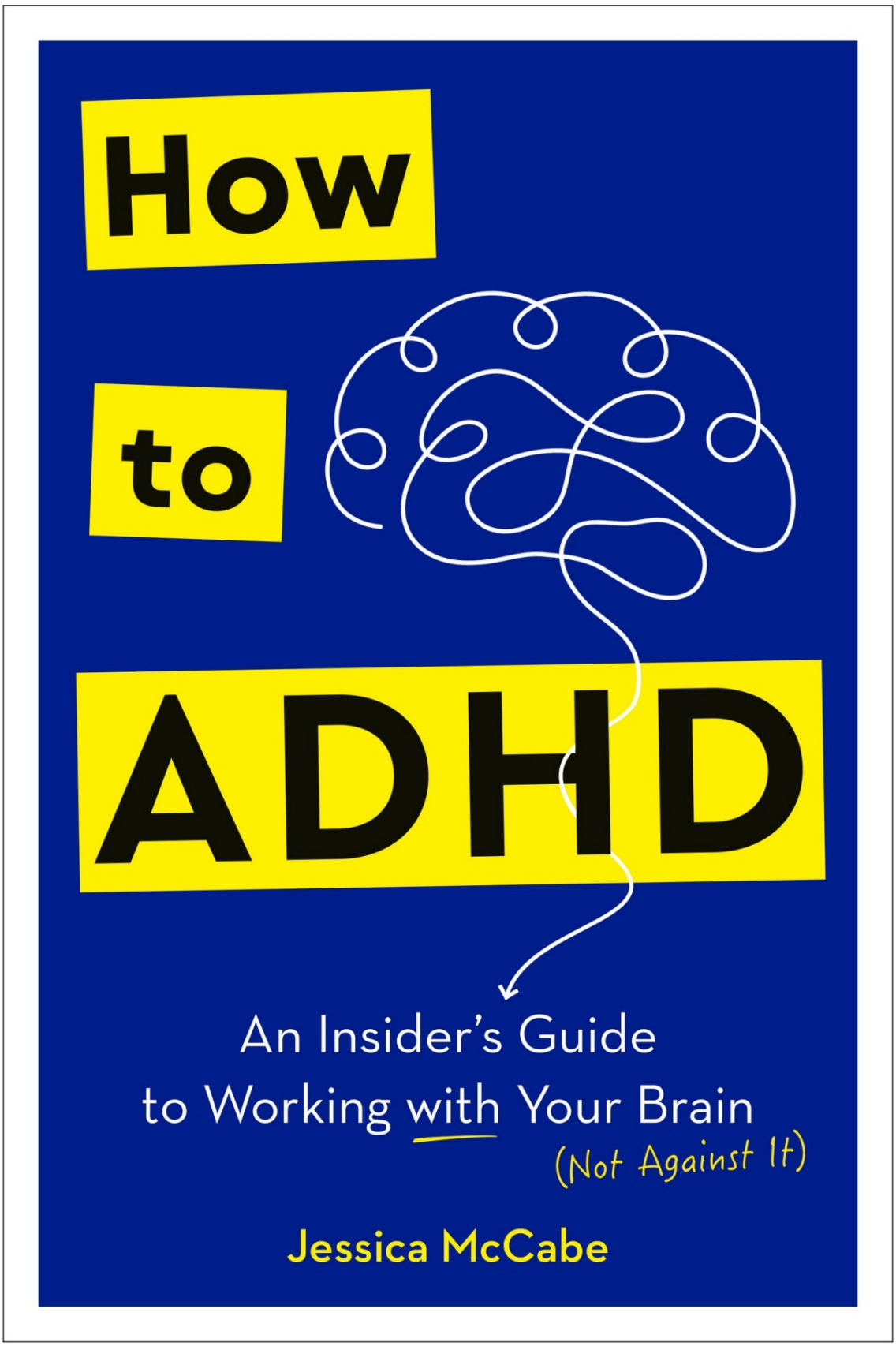
How to ADHD



An Insider's Guide to Working with Your Brain (Not Against It)

Jessica McCabe

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

How to ADHD

An Insider's Guide to Working with Your Brain (Not Against It)

Jessica McCabe



RODALE
NEW YORK

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bu kitap, yazarın kişisel deneyim ve araştırmalarına dayalı faydalı bilgiler sunmayı amaçlamaktadır, ancak doktorunuzun teşhis uzmanlığının ve tıbbi tavsiyelerinin yerini alması amaçlanmamıştır. Tedavi gerektirebilecek herhangi bir tıbbi rahatsızlığınız olduğunu düşünüyorsanız lütfen doktorunuza danışın.

Telif Hakkı © 2024 Jessica McCabe'ye aittir

Her hakkı saklıdır.

Random House LLC'nin bir bölümü olan Penguin Random House'un bir yayını olan Rodale Books tarafından ABD'de yayınlanmıştır.

RodaleBooks.com | RandomHouseBooks.com

RODALE ve Bitki kolofonu Penguin Random House LLC'nin tescilli ticari markalarıdır.

Bu sayfadaki “Kendini Geliştirme” diyagramı, Dani Donovan'ın izniyle burada yeniden üretilmiştir, © 2019.

Kongre Kütüphanesi Kataloglama-Yayın Veri İsimleri: McCabe,
Jessica, 1982– yazar.
LC kaydına https://lccn.loc.gov/2023036480 adresinden ulaşılabilir.
LC e-kitap kaydına https://lccn.loc.gov/2023036481 adresinden ulaşılabilir.

Ciltli ISBN 9780593578940
E-kitap ISBN 9780593578957

Kitap tasarımı Andrea Lau tarafından yapılmış olup e-kitaba uyarlanmıştır
Bölüm açılış çizimleri Stephen Foster ve Palestrina McCaffrey'e aittir
Kapak tasarımı Irene Ng'ye aittir
Kapak resmi Ann1911/Shutterstock'a aittir

ep_prh_6.1_145816692_c0_r0

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

İçindekiler

giriiş

Dil Üzerine Bir Not

Bölüm 1

Her Şeyde Nasıl Başarısız Olunur

Bölüm 2

DEHB Nasıl Eklenir?

Bölüm 3

(Aşırı) Odaklanma Nasıl Yapılır

Bölüm 4

(Yönetici) İşlevi Nasıl Yapılır

Bölüm 5

Nasıl Uyunur?

Bölüm 6

Zamanı Nasıl Görebiliriz?

Bölüm 7

Beyninizi Nasıl Motive Edersiniz?

Bölüm 8

Bir Şeyleri Nasıl Hatırlarsınız?

Machine Translated by Google

Bölüm 9

Nasıl Hissedilir

Bölüm 10

İnsanlar Nasıl

Bölüm 11

DEHB'yi Nasıl Zorlaştırabiliriz?

Bölüm 12

Kalp Nasıl Kazanılır

Bölüm 13

Dünyayı Nasıl Değiştirebiliriz?

Hikayeler ve Sonlar

Bekle, Bir Şey Daha!!!

Ekler

Notlar

Sözlük

Destek Kuruluşları

Adanmışlık

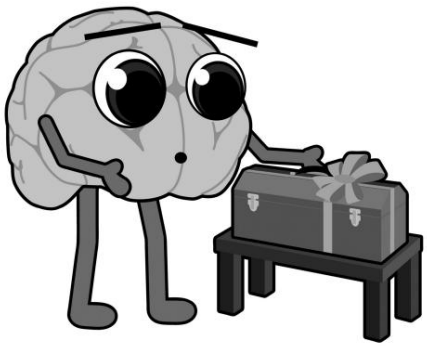
Teşekkürler

Dizin

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

giriiş



Bir şey söylemek istediğiniz için yazmazsınız; söyleyecek bir şeyiniz olduğu için yazarsınız.

—F. SCOTT FITZGERALD

Merhaba Beyinler!

Kitabımı buldun! BİR KİTAP! Nasıl oldu bu? Önce bir tane yazmam gerekiyordu. Peki, DEHB'li biri olarak neden bu kadar uzun ve uzun süren bir şey yaptım? Çünkü bir şeyleri kaybedip unutuyorum ve son yedi yılda öğrendiklerim bunu yapmak için çok önemli. 1. Bölüm'de açıklayacağım gibi, "How to ADHD" adlı YouTube kanalını açma amacım, DEHB hakkında öğrendiğim her şeyi tek bir yerde toplamak ve ihtiyacım olduğunda tekrar bulabilmemdi.

Yıllar geçti. Kanalı oluşturma sürecinde, DEHB'li kişilerin karşılaştığı görünmez engeller ve bunlarla başa çıkma seçeneklerimiz hakkında derin ve ayrıntılı bir anlayış geliştirdim.
Öğrendiklerimi, yolculuğum boyunca attığım her adımı paylaştığım (neredeyse) haftalık videolar, bana ve milyonlarca insana beynimize karşı değil, onunla birlikte çalışmayı öğretmeye yardımcı oldu.

Machine Translated by Google

Aslında ekibimle o kadar çok video çektik ki, bir araya getirdiğimiz bilgi miktarı karşısında ben bile biraz bunaldım! Bazen keşke sadece içindekiler tablosuna geçebilsem, kanalıma veya beynime Control-F yapabilsem diye düşünüyorum.

Bu mümkün olana kadar, öğrendiğim en önemli bilgileri, yani hem benim hem de topluluğum için en faydalı olanları bir kitaba koyuyorum. Kapağı, içindekiler tablosu ve dizini olan somut bir şey. Kendimi sıkışmış hissettiğimde kullanabileceğim bir aracı hatırlatacak bir referans. Ve yanlışlıkla okul defterlerimin yarısı gibi otobüste unutursam, dünyanın neresinde olursam olayım yenisini alabilirim. (Merhaba, Uluslararası Beyinler!!)

Bunu, beynimizin nasıl çalıştığını hem açıklayan hem de açıklayan, içgörüler, araştırmalar, stratejiler ve doğrulamalarla dolu bir DEHB kullanıcı kılavuzu olarak düşünün.

Daha da önemlisi, insanlara TEDx Konuşmamı izleseler, videolarımı izleseler, yorumlar bölümünde takılsalar ve benimle kahve içseler yaşayacakları deneyimi yaşatacak bir kitap yazmak istiyordum. Kendi yolculuğumda keşfettiklerimi, eğer mümkünse başkalarına da aktarmak istiyordum: Beynimizin nasıl çalıştığına dair derin bir anlayış, dayanışma duygusu ve hedeflediğimiz hedefe ulaşma yolunda karşılaştığımız belirli zorluklara göre uyarlanmış stratejilerle dolu bir araç kutusu. Görünmez engellerimizi olabildiğince çok insan için görünür kılmak istiyordum ki, onlara takılıp kaldığımız için kendimizi suçlamayı bırakıp bunların üstesinden nasıl geleceğimizi anlayalım. Ve hepsini tek bir kitapta yapmak istiyordum.

İddialı bir projeydi ve nasıl gerçekleştireceğimi bilmiyordum. Hatta yaratırken birçok kez bunun mümkün olmayacağından bile emindim.
Ama bitiş çizgisine ulaşmak için yazmakta olduğum kitabı kullandım; araçlardan yararlandım, cesaretim kırıldığında her bölümün sonundaki anekdotları okudum ve... işte, işte burada!

Şu anda elinizde tuttuğunuz kitap benim ihtiyacım olan kitaptır ve
Sahip değildin. Belki de ihtiyacın olan ama sahip olmadığın kitaptı .

Machine Translated by Google

Bunu, beyinlerimizin nasıl çalıştığını hem açıklayan hem de benimseyen, içgörüler, araştırmalar, stratejiler ve doğrulamalarla dolu bir DEHB kullanıcı rehberi olarak düşünün. DEHB'yi yönetmek için kesin çözümler bulamayacaksınız; ancak topluluktan, DEHB uzmanlarından, yaşanmış deneyimlerden ve araştırmalardan derlediğim bir araç menüsü bulacaksınız. Ayrıca, bu stratejilere neden ihtiyaç duyduğumuza dair derinlemesine bilgiler de bulacaksınız, böylece benzersiz yaşamınıza ve beyninize uygun olanları seçebilirsiniz. Bu bölümlerde paylaştığım bilgi ve stratejiler, DEHB'li kişileri güçlendirmek, DEHB'li birini sevenlerin çabalarını aydınlatmak ve desteklemek ve yalnızca insan olan herkes için faydalı ve içgörülü olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Nasıl Rezervasyon Yapılır

Bu kitap, DEHB'li beyinler tarafından ve onlar için yazılmıştır. Bununla birlikte, DEHB'li beyinler genellikle kitap okumakta zorlanırlar. Dikkatimiz dağılır (veya sıkılırız), az önce okuduğumuzu unutur, yerimizi kaybeder veya aynı metin duvarına beş dakika boyunca bakıp okuyamayız.

Bu nedenle, bu kitabı DEHB dostu bir şekilde yazmaya kararlıydım. Sayfalarda bolca boşluk var, paragraflar kısa ve hatta tutması bile keyifli. Kitap boyunca birçok okuma "kısayolu" da ekledim: ana fikirleri yakalamak için tarayabileceğiniz alıntılar, madde işaretleri ve kalın alt başlıklar var. Bu kadar bilgi dolu bir kitap için metni olabildiğince DEHB dostu hale getirmek için (çok sabırlı!) editörümle yakın bir şekilde çalıştım.

DEHB ile Nasıl Başa Çıkılır Topluluğu'ndaki Brains'den alıntılar ekledim. Engelleri nasıl aştıklarını ve beyinlerini nasıl kullandıklarını da içeren kişisel deneyimlerini paylaşıyorlar; bu araçlardan herhangi birini nasıl uygulayacağınıza dair fikirlere ihtiyacınız olursa diye. Ayrıca bölümleri, önemli bilgileri kaçırmadan sırayla okuyabileceğiniz veya ilginizi çeken bölümlere geçebileceğiniz şekilde yazdım. (Ne de olsa ilgi alanına göre öğreniyoruz!) Neredeyse her bölüm dört bölüme ayrılmıştır.

Machine Translated by Google

1. DENEYİM...

Her bölümün başında, DEHB'li kişilerin anlayabileceği şekilde, bölümün konusuyla ilgili yaşadığım deneyimlerimi anlatıyorum.
Bazen bu bölümlerde biraz edebi bir dil kullanıyorum. Okumayı (ve dürüst olalım, yazmayı) daha eğlenceli hale getirmek için metaforlar, abartılar veya şakalar kullanabiliyorum. Bu tür şeyleri okumaktan hoşlanmıyorsanız veya mecazi dil yerine gerçek dili tercih ediyor ve sadece gerçeklere inmek istiyorsanız, bölüm girişlerini hızlıca gözden geçirin (veya atlayın).

Bu bölümler bazen duygusal olarak ağır konularla, özellikle de "Nasıl Hissedilir", "Nasıl Hissedilir" ve "İnsanlar Nasıl" bölümlerinin başındakilerle ilgili olabiliyor. Buradaki deneyimlerim konusunda dürüst olmam benim için önemliydi, çünkü bu alanlarda karşılaştığımız zorluklar son derece acı verici olabilir, ancak isterseniz bir adım geri çekilip devam edebilirsiniz.

2. NE ÖĞRENDİM

Bu bölümde, kendi yolculuğumda bana en çok yardımcı olan bilgileri ve topluluğumda en çok yankı uyandıran bilgileri paylaşıyorum.
Eğer ders tarzındaki videolarımda anlaşılır bilimsel iletişimi beğeniyorsanız, bölümün bu kısmı tam size göre.

Hakemli çalışmalar, DEHB koçları, doktorlar ve araştırmacılar tarafından yazılmış kitaplar ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşmeler gibi güvenilir kaynaklardan edindiğim gerçekleri ve içgörüleri derledim. Bununla birlikte, bu konuların her biri hakkında tek bir kitaba sığdırabileceğimden çok daha fazla bilgi var ve sürekli olarak yeni araştırmalar yayınlanıyor. Eğer daha fazla merakınız varsa, lütfen bu bilgileri daha fazla bilgi edinmek için bir başlangıç noktası olarak değerlendirin ve daha derinlemesine incelemek isterseniz, bu sayfadaki bağlantıda alıntılanan araştırma makalelerine göz atın.

Machine Translated by Google

3. ALET KUTUSU

Her araç kutusu bölümünde, DEHB beyninize zarar vermek yerine onunla birlikte çalışan stratejiler bulacaksınız . Eklediğim stratejiler, araştırmalarla desteklenmiş, DEHB koçları tarafından sıklıkla önerilen ve/veya topluluğuma ve bana faydalı olmuş stratejilerdir. Her araç kutusu bölümünde, dört veya beş temel kanıta dayalı strateji (araç) ve her birinin kullanılabileceği birkaç yol bulunmaktadır.

Bu araçların hiçbirinin, DEHB'li kişilerin karşılaştığı engelleri acısız bir şekilde ortadan kaldıracak sihirli değnekler olmadığını belirtmek önemlidir. Herkesin daha sık işe yarayan ve sadece ara sıra kullandığı birkaç aracı vardır. Ve hepimizin hiçbir şeyin işe yaramadığı günler olur. Umarım bu kitabın sonunda, seçeneklerle dolu kişisel bir araç kutunuz olur. Deneyimlerime göre bu, üzerinde sadece "daha çok çabala" yazan bir not bulunan bir araç kutusundan daha iyidir. Bu araçlardan bazılarını hiç kullanmasanız bile, ihtiyaç duyduğunuzda yanınızdadırlar.

Bu sayfada yepyeni, pırıl pırıl bir alet çantası sayfası bulabilirsiniz; kopyalarını çıkarın, yırtın, deftere yazın, ne isterseniz. Burada, denemek istediğiniz üç aleti, bunları ne kadar süreyle deneyeceğinizi (bazı stratejilerin hayatımızı kolaylaştıracak kadar rahat/rutin hale gelmesi zaman alabilir) ve hangi amaçla kullanacağınızı listeleyebileceğiniz bir alan bulacaksınız. Üç aletle sınırlı olmasının bir sebebi var. Bu alet çantasını yedi yılda, haftada bir alet öğrenerek oluşturdum. Ve yine de bazen bunaltıcı olabiliyor. Her şeyi yapmak isteyen beyinlerimiz var, ancak şu anda denediğiniz aletlere alıştıkça (veya onlardan nefret etmeye karar verdikçe) yavaş yavaş daha fazla alet eklemenizi öneririm.

Machine Translated by Google

4. SON ANEKDOT

Belirli bir konuyu aylarca, yıllarca inceledikten sonra, ona bakış açım sık sık değişiyor. Her bölümün son kısmı da bu bakış açısı değişimini paylaşıyor. Bu hikayeleri, size (ve kendime) hiçbir konuya bakmanın tek bir yolu olmadığını ve her zaman yeni bir şeyler öğrenebileceğimizi hatırlatmak için ekliyorum; sadece yeni bilgiler değil, aynı zamanda onlara bakmanın yeni yolları da. Beyne sahip olmanın harika yanlarından biri de bu.

KİTAP MI? KİTAP MI?

İşte karşınızda. DEHB Nasıl Tedavi Edilir: Kitap.

Bu yolculuğun tamamı kişisel bir proje olarak başladı; bir girişim beynimi daha etkili bir şekilde nasıl kullanacağımı anlamak.

Hızla bir grup projesine dönüştü. Topluluğum, daha sormayı bile düşünmeden bana yardım etmek için harekete geçti. Burada yazdıklarımın çoğunu Brains, Hearts, DEHB uzmanları ve araştırmacılarıyla konuşarak öğrendim.[*]

Yıllar boyunca, DEHB'li olmanın ne anlama geldiği hakkında uzun ve derin tartışmalar yaptık. "Normal" olmanın gerçekçi bir hedef olmadığı, ancak işlevsel olmanın gerçekçi bir hedef olduğu hakkında. Bazen, paradoksal olarak, işlevsel olmanın daha az (nöro)tipik davranışlar sergilemek anlamına geldiği, böylece kendimiz ve sevdiklerimiz için daha zihinsel olarak sağlıklı, mutlu ve cömert insanlar olabileceğimiz hakkında.

Öğrendiklerimin hepsini size, okuyucuya sunuyorum. Bu kitabın ortaya çıkışından gerçekten gurur duyuyorum. Bu sayfalara ulaştığınız için teşekkür ederim. Beyninizin bu kitabı istediği gibi keşfetmesine izin verin. Bu kitap beyniniz için yazıldı ve umarım beyniniz bundan keyif alır. Peki ya bizi ilk kez burada buluyorsanız?

Merhaba Beyin!

Topluluğa hoş geldiniz.

Notları Atla

Machine Translated by Google

* İzleyicilerime "Beyinler" (Merhaba, Beyinler!) diyorum çünkü onları kanalıma getiren beyinleri. Ayrıca, beyinlerini öğrenmek için buradalar. İnsanlar DEHB'li birini sevdikleri ve onu daha iyi anlamak istedikleri için kanalıma geldiklerinde, onlara "Kalpler" (Merhaba, Kalpler!) diyorum çünkü onları oraya getiren şey kalpleriydi. (Bu kitapta öğrenebileceklerinize ek olarak, Kalpler için bir bölüm de yazdım; bu sayfaya bakın.)

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Dil Üzerine Bir Not

Ne zaman öncelik vereceğim Dilin erişilebilirliği söz konusudur .

Çoğumuz erişim sorunlarıyla karşılaştık; beynimizin nasıl çalıştığına dair bilgiye erişim, ihtiyaç duyduğumuz desteklere erişim, birbirimize erişim ve hatta kendimize ve kendi sesimize erişim.

Erişimi azaltan veya engelleyen bir dil var, ben kullanmıyorum veya Toplumumda izin verilen: saldıran, utandıran veya susturan dil.

Erişimi sağlayan bir dil vardır. Örneğin, "engellilik" bize yasal korumalara ve düzenlemelere erişim sağlar. "Engelliler" ise neye ihtiyaç duyabileceğimizi ve nerede zorlanabileceğimizi açıklar. "Tepki engelleme", "ıraksak düşünme" ve "çalışma belleği" gibi araştırmaya dayalı terimler, bize ve sağlık hizmeti sağlayıcılarımıza, nörotipik beyinlere kıyasla eksikliklerimiz ve güçlü yönlerimiz hakkında bilgi sağlayarak ihtiyaçlarımıza göre uyarlanmış tedaviye erişebilmemizi sağlar. "Kıyamet sarmalları" ve "beyin pürüzleri" gibi günlük konuşma dili, zorluklarımızı tartışmayı lisansüstü eğitim almamış olanlarımız için daha erişilebilir hale getirir ve topluluk oluşturmamıza yardımcı olur.

İnsanların kendilerini veya sevdiklerini tanımlamak için kullandıkları bir dil vardır: kimlik odaklı dil, kişi odaklı dil veya "nöroçeşitli" ya da "nörotipik" gibi terimler. İnsanlar hangi dil türünün uygun olduğu konusunda hararetle tartışır ve bazı topluluklar, insanların kendilerine nasıl hitap ettikleri de dahil olmak üzere, bir terimin veya diğerinin kullanımını yasaklar. Ben ise yasaklamıyorum.

Kullandığımız dil önemli olsa da, belirli bir dilin kullanımını katı bir şekilde zorlamak, en çok ihtiyaç duyanların, yani en az bilgiye sahip olanların erişimini engelleyebilir.

Machine Translated by Google

Bilişsel esneklik veya hatırlama ve "doğru" yapma becerisinin en düşük olması ya da DEHB'nin en az anlaşıldığı yerlerde yaşayanlar. Bu durum, kendileri için farklı bir terminoloji kullanmakta daha rahat olan veya öz kimlik ve öz kabul yolculuklarında farklı bir noktada olan kişileri yabancılaştırabilir veya izole edebilir. Dahası, bazı insanlar "doğru" dili, toplumumuzu aktif olarak damgalayacak şekilde kötü niyetli bir şekilde kullanırken, diğerleri "yanlış" dili kabul edici ve destekleyici bir bağlamda kullanabilir.

Benim politikam, bir bireyin tercih ettiği dili kullanmaktır: "beyin sahibinin tercihi" diyorum. Bu nedenle, belirli bir topluluğun açık bir tercihi olduğunda kullandığı dili de kullanıyorum. Bizim topluluğumuzda insanlar genellikle aynı şeyi ifade etmek için farklı terimler kullanır. Bu durumlarda, bu farklı terimleri birbirinin yerine kullanıyorum.

Benim politikam, bir bireyin tercih ettiği dili kullanmaktır: "beyin sahibinin tercihi" diyorum buna.

Nihayetinde, eğitim ve anlayış yoluyla DEHB'yi çevreleyen temel damgayı kırmayı ve DEHB deneyimini, kullanılan belirli dil ne olursa olsun, anlamın saygılı olduğu varsayılabilecek kadar normalleştirmeyi umuyorum. Tıpkı yeşil gözlü bir kız veya yeşil gözlü bir kız olarak nitelendirilebileceğim gibi, kendim de dahil olmak üzere hiç kimse beni küçümsemeden. Bu kitaptaki dil kullanımımın bu hedefe ulaşmaya yardımcı olmasını umuyorum.

Kendimden bahsederken, bağlama bağlı olarak, kişi odaklı ve kimlik odaklı bir dil kullanıyorum. Ayrıca, özellikle kaygılarım veya travmalarım hakkında konuşurken, "nöro-baharatlı" gibi gündelik, topluluk tarafından oluşturulmuş terimleri kullanmaktan da hoşlanıyorum. Şu anda kullandığım bazı kelimelere alışmam biraz zaman aldı. Uzun süre "engellilik" teriminden kaçındım. Engellilik ayrımcılığı toplumumuzda kökleşmiş durumda ve ben de bunu içselleştirdim. Fakat benim için daha büyük sorun, bu kimliği ve beraberinde gelen koruma ve kolaylıkları sahiplenecek kadar "engelli" olmadığımı hissetm

Machine Translated by Google

İçselleştirilmiş engelliliğimin bana onlarsız da yapabileceğimi söylediğini anlamam uzun zaman aldı.

Umuyorum ki "engellilik" kelimesini kullanmak, içselleştirilmiş engellilik algımdan kurtulmama ve başkalarının kendilerini kabul edip ihtiyaç duydukları destek ve korumalara erişmelerine yardımcı olur. Değeri ne olursa olsun, birçok şey, hatta hamilelik bile, engellilik olarak kabul edilebilir. Engelli Amerikalılar Yasası'na (ADA) göre "engellilik", odaklanma, çalışma veya iletişim gibi "bir veya daha fazla önemli yaşam aktivitesini önemli ölçüde kısıtlayan zihinsel veya fiziksel bir engele" sahip olmak anlamına gelir. Bunu öğrenmek ve benimsemek benim için faydalı oldu.

Engellilik etrafındaki damgalama ve konuşma isteğine gelince
Benimkini açıkça anlatabilir miydim? Ben bu konuda bir adım öndeydim.

Engelli olmak, annemle paylaştığım bir kimlik. Annem, bir bacağı diğerinden kısa doğmuş ve birkaç başarısız ameliyattan sonra özel bir ayakkabı, koltuk değneği ve/veya tekerlekli sandalye kullanarak bu dünyada hayatta kalmayı başarmış. Aynı zamanda yetenekli bir özel eğitim okul öncesi ve anaokulu öğretmeni ve tanıdığım en güçlü, en becerikli kadındı. Kendisine engelli olduğu söylendiğinde sesindeki şaşkın tonu hâlâ duyabiliyorum.

Önemsediği bir şeyden dışlanmak. "Ne demek koltuk değnekleriyle o sınıfta ders veremiyorum? Yere halı ser!" (Ve serdiler!)

Annem, merak eden herkese engeli hakkında açıkça konuşurdu. Markette çocuklar ona dik dik bakardı. "Bacağında ne var?" gibi sorular sorduklarında anne babaları kızarır, çocuklarını hızla uzaklaştırır ve onları azarlamaya başlardı.

Dil konuşma yoluyla gelişir.

Annem, "Hayır... bırak sorsunlar!" diye cevap verirdi. Sonra sabırla yaralarını anlatır, onlara nasıl dokunacaklarını gösterir ("Gördünüz mü? Sorun değil!"[*]) ve hareketlilik yardımcılarının nasıl çalıştığını anlamalarına yardımcı olurdu. Bu açıklamaların, deneyimlerini onlar için normalleştireceğini ve onlara yardımcı olacağını biliyordu.

Machine Translated by Google

Vücutların çalışma biçiminde farklılıklar olduğunu anlamıştı. Bu farkındalığın, "farklı" insanlar hakkındaki önyargılara yol açan damgayı ortadan kaldırdığını biliyordu. Meraklı herkesi, ne kadar garip olursa olsun, bu sohbetlere katılmaya teşvik etti.

Bunun nedeni, insanların her zaman iletişim kurabileceğini bilmesiydi.
farklı olarak dil, konuşma yoluyla gelişir.

Eğitimli bir konuşma ve dil patoloğu olarak annemin işi, engelli öğrencilerin iletişim kurmayı öğrenmelerine yardımcı olmaktı ve her öğrencinin bulunduğu yerde onlara seslerini duyurabilecekleri ve konuşmayı öğrenirken ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir yol sağlamak için destekleyici ve alternatif iletişim sistemlerini teşvik etti.

Yaygın kanaatin ve başkalarının endişelerinin aksine, bu farklı iletişim biçimlerinin öğrencilerinin konuşmayı öğrenmesini zorlaştırmayacağını, aksine ona giden bir yol olacağını biliyordu. Beş yaşımdan itibaren her yaz onun sınıfında gönüllü olarak çalıştım ve onun sınıf kuralları benim çalışmalarımı da yönlendiriyor: Öğrenmek için buradayız.

Farklılıklara alan açıyoruz. Ve tüm seslerin duyulmasını sağlıyoruz.

Annem, öğrencilerine dil konusunda örnek oldu ve onların da ellerinden geldiğince karşılık vermelerine izin verdi. Bu, onların güven ve etkinlik duygusunu artırdı; bu da zamanla sohbette kalmalarını ve daha incelikli iletişim kurmayı öğrenmelerini kolaylaştırdı. Annem -Bayan McCabe veya öğrencilerinin çoğu için "abecca"- bana hem sınıfında hem de dışında örnek oldu. Annemin anısına, ben de bu kitapta ve sayfalarının ötesinde hâlâ aynısını yapıyorum.

Notları Atla

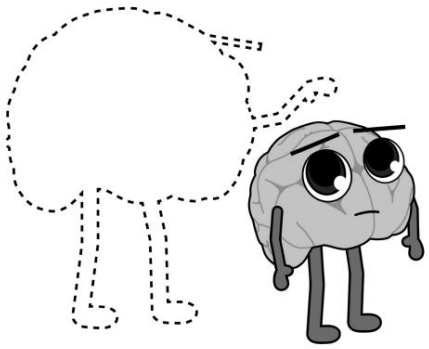
* Engelli biriyle karşılaştığınızda, tercihlerini sormanız iyi bir fikirdir: Soru sormanın uygun olup olmadığını. Hizmet köpeğine veya hareketlilik yardımcılarına dokunup dokunamayacağınızı. Size sağlamanızı istedikleri destek türleri olup olmadığını. Herkesin farklı ihtiyaçları ve tercihleri vardır. Varsayımda bulunmamak önemlidir.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 1

Her Şeyde Nasıl Başarısız Olunur



Kendin ol!...Hayır, öyle değil!

-TOPLUM

POTANSİYEL

Hayatım boyunca, olmam gereken kişi olmayı başaramadığımı hissettim.

Küçükken annem beni okula bırakırdı; saçlarım örülmüş, ceketim kurutucuda kuruduğu için tertemiz ve sıcaktı, sessizce yeni bir kitap okurdum. Günün sonunda babam beni almaya gelirdi; kirli, darmadağınık, sırt çantam fermuarsız ve dağınık, ceketimi unuttuğum için endişeyle titriyordum.

Okula, olmam gereken kişi gibi görünerek gittim.
ev bana benziyor.

Ve ben kimsenin beklediği gibi biri değildim.

Sekiz yaşına geldiğinizde, insanlar sizden kendi kendinize giyinebilmenizi, ayakkabılarınızı bağlayabilmenizi ve sırt çantanızın fermuarını kapalı tutabilmenizi bekler. Temel bilgiler.

Machine Translated by Google

Otuz yaşına geldiğinizde, insanlar sizden işe zamanında gelmenizi, faturalarınızı ödemenizi ve arabanızın benzinini bitmeden doldurmanızı bekler .

Temel beklentileri karşılamada hiçbir zaman iyi olamadım.

Ancak ben onları aşabilirdim .

Okulda her yıl standart testlere giriyordum. Bu testler, her dersteki performansımı sınıf seviyesine göre ölçüyordu. Üçüncü sınıfta okuduğunu anlama becerim "PHS" çıktı. Öğretmenime ne anlama geldiğini sordum. Bilmiyordu, bu yüzden müdüre sordu. Müdür bize "Lise sonrası" dedi. (Okumayı gerçekten severdim.)

Lisedeyken bana bir kompozisyon ödevi verilmişti. Konunun ne olduğunu hatırlamıyorum ama düzgün bir araştırma yapmak için bir ördek çiftliğine gitmem, birkaç yumurta almam, yumurtaları kuluçkaya yatırıp yavrularını büyütmem ve sonra onlara küvetimde yüzmeyi öğretmem gerektiğine karar verdim. Bu arada, bu bir bilim fuarı projesi için değildi. Bunu İngilizce dersi için yapmıştım. Neden bu kadar ileri gitmem gerektiğini bilmiyorum ama ödevimi sınıfa sunduğum gün, kampüste üç ördek yavrusuyla dolaşan tek öğrenci bendim.

Öğretmenim bana hayatım boyunca duyduğum aynı geri bildirimi verdi: "Çok büyük bir potansiyelin var!"

Üniversitedeyken, o zamanlar müzisyen olan erkek arkadaşımı desteklemek için müzik sektörüyle ilgili birkaç derse kaydoldum. Besteci olmayı hiç planlamamıştım ama matematik kullanarak müzik yazmayı öğrendiğim bir kompozisyon dersine katıldım. Hem de oldukça iyiydim! Öğretmenim bana hayatım boyunca duyduğum aynı geri bildirimi verdi: " Çok büyük bir potansiyelin var!"

Machine Translated by Google

BEKLENTİLER

Bazen beklentileri aşabilmem, temel beklentileri karşılayamadığımda benim ve çevremdeki herkesin daha da sinirlenmesine neden oluyordu.

İyi Bir Kız Ol

Bir kız olarak annemi ve babamı gururlandırmam gerekiyordu.

Ama ailemin benden beklentilerinin çoğunu karşılamakta zorlandım: yatak odanı temizle, ödevlerini yap ve yemek masasında uslu dur. Bu yüzden saygılarını başka yollarla kazanmaya çalıştım.

Ortaokuldayken annem iki arkadaşının ölümüne neden olan bir araba kazasından sağ kurtuldu. Kaza, onda asla iyileşmeyecek bir sırt kırığı bıraktı.

Tamamen iyileşti. Her iki şoförün de sigortasız olması ve özel eğitim öğretmeni olan annemin aniden çalışamaz hale gelmesiyle, ailemiz maddi olarak rahatken iflasa sürüklendi. Annemin muhtemelen olması gerekenden daha erken işe dönmesi gerekiyordu.

Oyunculuk kariyerime on beş yaşında başladım çünkü Los Angeles'ta büyüyen bir çocuk olarak, benim yaşımda birinin ailesini geçindirecek kadar para kazanabileceği bir yol olduğunu biliyordum. Annemin artık çalışmak zorunda kalmasını istemiyordum; ne kadar acı çektiği ortadaydı. Acısını dindiremezdim ama hayatını kolaylaştırmaya çalışabilirdim.

Ailem evliliklerinde sorunlar yaşadığında terapistlik yapmayı denedim.

Küçük kardeşim ciddi ruh sağlığı sorunları yaşadığında, onunla ailem arasında arabuluculuk yapmaya çalıştım. Bazen de ona kendim ebeveynlik yaptım.

Uzun bir terapi sürecinden sonra bunun sağlıklı olmadığını anladım ama iyi bir kız olmak ve engelli annemin hayatını kolaylaştırmak için elimden geleni yaptım, özellikle de kendimi "zor" bir çocuk gibi hissettiğim için.

Machine Translated by Google

Sınıfta Dikkat Edin

Öğrenci olduğum için sınıfta neler olup bittiğini bilmem gerekiyordu.

İlkokulda, zeki olduğum için pencereden dışarı bakıp sınavlarda dikkatim dağılabiliyordu. Bütün gün tek bir sınıfta kalıyorduk ve beni çalışmaya motive eden çıkartma tabloları ve ödüller vardı. Ortaokulda ise, kendimi çalışmaya motive etmekten, doğru kitapları doğru sınıfa getirmekten ve ödevlerimi tek başıma halletmekten sorumlu olduğumda, akademik hayatım altüst oldu.

On iki yaşlarımda o kadar zorlanıyordum ki annem beni doktora götürdü ve doktor bana dikkat eksikliği bozukluğu (DEHB) teşhisi koydu.[*1] Günlük uyarıcı ilaçlar reçete edildi ve bu odaklanmama yardımcı oldu. Not ortalamam, başka hiçbir şey yapmama rağmen tam bir puan yükseldi. Zaten harcadığım çaba birdenbire işe yaradı. Tanıdığım herkesin anladığı kadarıyla DEHB'im başarıyla tedavi edilmişti ve bunun sonu olması gerekiyordu.

Ama ilaçlar yeni beklentiler yaratıyordu. Artık "Uğraşmayı bırak, okula hazır mısın?" sorusunun ardından "İlaçlarını aldın mı?" sorusu geliyordu.
Artık herkesin benden beklediği kişi olamamam için hiçbir mazeretim olmadığını düşündüm: Tüm derslerden A alan ve "sınıfta bulunması çok keyifli" olan yetenekli öğrenci.

Okul ödevlerimi tamamlamanın ve ders dışı aktivitelere zaman ayırmanın yanı sıra, her ay doktor randevularımı planlamayı, onlara gitmeyi, reçetemi almayı, iki günlük süre içinde yenilemeyi ve ardından ilaçlarımı doğru zamanda almayı (uyandıktan sonra ama o gece uyumak istiyorsam çok geç olmadan) hatırlamam gerekiyordu.

Ve ilaçlarımın etkisi geçtiğinde veya onları almayı unuttuğumda, daha da zorlandım
Daha önce yaptığımdan daha zor.

Üniversite Diploması Alın

Yetenekli bir öğrenci olduğum için üniversiteden mezun olmam gerekiyordu.

Machine Translated by Google

Üniversite başvuruları için tüm son tarihleri kaçırmış olsam da, üniversiteye giriş sınavlarımda çok başarılı oldum. Danışmanım endişelenmediğini söyledi. Dört yıllık bir üniversiteye sorunsuz bir şekilde geçiş yapabileceğimi söyledi.

Bana olan güvenine rağmen, bir şekilde başka bir beklentiyi kaçırdım: Üniversitede ders gerekliliklerini tamamlamak için plan yapma kısmı. Gazetecilik okumak istiyordum ama yazarlık dersleri yerine eskrim dersi aldım. Ve bahsettiğim müzik işletmesi dersleri. Ve bale. Ve opera. Ve operada ne söylediğimi anlayabilmek için İtalyanca. Bir dönem, mezun olmak için gerçekten ihtiyacım olan istatistik dersini almaya karar verdim. Derse zamanında kaydolmayı unuttum[*2] ama profesör yine de derse gelmemi söyledi. Dersi tamamladığımda, bir sonraki dönem resmi olarak derse kaydolduğumda aldığım notu bana vereceğini söyledi.

İstatistik zor bir iş. Her derse gittim, günde iki saatimi ödev yaparak geçirdim ve dersten çok iyi not aldım. Ancak bir sonraki dönem yine kaydolmayı unuttum. Yılın geri kalanını, kampüste bu profesörü gördüğümde saklanacak çalılar arayarak geçirdim. Bir yıl sonra hatamı kabul edip dersine kaydolup A alabilir miyim diye sorduğumda, bana çok uzun zaman geçtiğini, tekrar almam gerektiğini söyledi. O kadar cesaretim kırılmıştı ki, kısa süre sonra okulu bıraktım. İstatistiksel olarak, yakın zamanda mezun olma şansımın pek yüksek olmadığını biliyordum.

Başarılı Olun

Öğrencilik hayatımda potansiyelime ulaşamadım, bu yüzden kariyerimde ulaşmaya çalıştım.

Üniversiteyi bıraktıktan sonra oyunculuğa bir şans daha vermeye karar verdim. Tiyatro öğretmenim daha önce beni oyunculuk menajeriyle tanıştırmıştı, o da bana inanıyordu.

Oyunculuğu da her şeyi yaptığım gibi yaptım - tam bir coşkuyla! Dikkatim dağılmadığı sürece... ya da sıkıcı bir şey yapmak zorunda kalmadığım sürece...

Machine Translated by Google

replikleri ezberlemek, başkası konuşurken dinlemek veya nispeten hareketsiz durmak, ki bunlar profesyonel bir aktör olmanın yüzde 90'ını oluşturur.

Başlangıçta birkaç başarı elde ettim, ancak zaman geçtikçe fırsatlar giderek azaldı. (Dikkat: Düzensiz beslenme hakkında samimi bir tartışma bulacaksınız. Bir sonraki sayfaya geçebilirsiniz.)

Menajerim ve menajerim kariyerimi ilerletmek için fikirler üretmişti: "On kilo ver, sana bir pilot ayarlayabiliriz!" Yeni bir diyet veya farklı bir antrenman denerdim ama çabalarımı hiçbir zaman işe yarayacak kadar uzun süre sürdüremezdim. Cesaretim kırılır, pes ederdim veya karşılayamadığım kişisel antrenörlere para ödemek veya en son diyeti uygulayabilmek için kurutucular ve diğer ekipmanlar almaktan param biterdi. Yeme bozukluğuna hak kazanıp kazanmadığımdan emin değildim ama kesinlikle yeme bozukluğuna yakalandım (bu sayfadaki "Yeme Sorunları Hakkında Konuşalım" bölümüne bakın).

Utancımı ve hayal kırıklığımı seçme odasına taşıdım. Beş kilo bile vermemiştim. Aynı rol için yarışan, benden daha zayıf, daha güzel ya da hazırlıklarına daha güvenen başka kızların içeri girdiğini gördüm. Repliklerimi bile hatırlayamıyordum.

Bir role hazırlanmak için günlerce çalışırdım, sonra seçmelere katılıp oyuncu yönetmenine "Zamanınızı boşa harcadığım için özür dilerim" derdim.

Sadece oyunculukta zorlanmadım. Üniversiteden ayrıldıktan sonraki on yılda, On beş işimden ayrıldım veya kovuldum, birçok kariyerimi de yarıda bıraktım.

Bir çalışan olarak performansım inanılmaz derecede tutarsızdı. Bazen süperstar oluyordum. Milyonerler için bir huzurevinde garson olarak ilk işimde, sipariş almak için düzenli bir sistemleri olmadığını fark ettim, bu yüzden bir sistem oluşturdum. İşe erken gidiyor, eve gitmeden önce tüm ek işlerimi hallediyor ve ihtiyaç duydukları kadar geç saatlere kadar kalıyordum.

Başka bir işte, öğle yemeğinde erkek arkadaşımı görmeye gittim ve geri dönmedim. Sanırım beni kovdular. Emin değilim. Doğru hatırlıyorsam, aradıklarında telefonu açmadım ve bir daha o McDonald's'a gitmedim.

Machine Translated by Google

Evinize ve İçindeki Herkese İyi Bakın

Doksanlarda çocukken annemin üç çocuğunu büyütmesini, kariyer yapmasını, evini temiz tutmasını, mali işlerini yönetmesini ve her gece sofraya yemek koymasını izledim.

Otuz yaşında arabamı bile temiz tutamıyordum. Torpido gözüm ödenmemiş park cezalarıyla doluydu. Oyunculuk kariyerim sekteye uğramıştı ve kiramı yarı zamanlı garsonluk yaparak ödüyordum.

Evimin ne kadar dağınık olduğundan utanıyordum. Bazen o kadar bunalıyordum ki annem gelip temizlikte bana yardım ediyordu. Annemin hareket kabiliyeti kısıtlıydı ve kronik ağrıları vardı! Eşyaları ait oldukları odalara taşıyıp yerleştirir, bulaşıklarımı yıkar ve koltuk değnekleriyle arabamı temizlerdi. Tamamen sağlamdım. Neden bunu kendim yapamıyordum?[*3]

—

Bir yetişkin ve bir kadın olarak kendimi kanıtlamak için can atıyordum, uzun süredir birlikte olduğum erkek arkadaşımla evlendim. Güzel bir düğün planladım, dans derslerine kaydoldum, mükemmel balo elbisesi tarzı bir gelinlik buldum ve bir vals ezberledim. Evlilik dört ay sürdü.

Benim yaşlarımda, göz kamaştırıcı kariyerleri, istikrarlı ilişkileri ve kusursuz manikürlü tırnakları olan kadınlar gördüm. Bu arada, parasızdım, boşanmıştım ve restoranlarda çalışıyordum, bu yüzden ellerim berbattı (akşam yemeği telaşında, vardiya için kaç tane limona ihtiyacın olduğunu azımsadığın için limon kesmek zor, özellikle de sakarsan! Ama neyse, bu benim ek işimdi... Yapmalıyım Jess, tembel olma...).

NE ÖĞRENDİM

En azından sürekli olarak olmam gereken kişi olmadığımı biliyordum ve diğer açıklamalar yerine bana verilenleri kabul ettim ve içselleştirdim.
bana.

Machine Translated by Google

Ben "Sorumsuzum"

"Sorumlu insanlar sonuna kadar gider," diye düşündüm. "Yapmaları gereken şeylerden vazgeçmez, ertelemez veya kaçınmazlar." Peki ya ben? Sahip olmadığım parayı ihtiyacım olmayan veya bulamadığım şeylere harcadım ve sonra faturalarımı ödemeyi unuttum. Derslere, toplantılara ve işe geç veya hazırlıksız gittim. Arkadaşlarıma sözler verdim ve dikkatim dağıldığında veya bunaldığımda onları bozdum.

Sanırım kimse yüzüme karşı bana sorumsuz demedi, ama benzer şekilde başarısız olan başkaları olduğunda insanların ne dediğini duydum. İki kere ikiyi toplamak zor değildi.

Ben "Dağınık"ım

Çocukken bir lakabım vardı: "Dağınık Jessie" ve bunu hak etmiştim. Odam genellikle içinde bir şey patlamış gibi görünürdü. Sırt çantam ve masam sürekli dağınıktı. Sürekli üzerime bir şeyler dökerdim.

Lakaptan büyümüş olsam da, karmaşadan asla kurtulamadım. Misafir ağırlamaktan çekinirdim çünkü insanların dairemin halini görmesini istemezdim. Arkadaşlarım onları eve bırakıp bırakamayacağımı sorduklarında, kararım asla ne kadar uzağa gitmeleri gerektiğine veya o gün başka ne planladığıma bağlı değildi. Ön koltukta ne kadar eşyam olduğuna ve onları kaldırımda beş dakika boyunca hiçbir şey yapmadan, sadece izleyip yargılamak için bekletmeyecek kadar hızlı bir şekilde arka koltuğa sığdırıp sığdıramayacağıma bağlıydı.

Düşüncelerim, duygularım ve konuşmam da aynı derecede dağınıktı. Biriyle nerede buluşacağımı karıştırıyor, yanlış zamanda veya yerde çıkıyordum. İlişkilerde, biriyle çıkmaya başlamadan önce o kişiden hoşlandığımdan emin olmak gibi adımları atlıyordum . Hiç tanımadığım insanlarla gereğinden fazla paylaşımda bulunuyor ve önemsediğim insanlara önemli şeylerden bahsetmeyi akıl edemiyordum.

Machine Translated by Google

Havalı, eğlenceli bir arkadaş ve sevgili olmak istiyordum. Özenli, esprili ve özlü olmak istiyordum ama büyük duygularım ve çok fazla düşüncem vardı ve bunları ifade etmeye çalıştığımda kelimeler ağzımdan dökülüyor, her zaman bir dizi özürle sonuçlanıyordu. "Çok dağınık olduğum için özür dilerim."

Ben "Dikkatsizim"

Öğretmenlerim ne kadar "dikkatsiz" olduğumu ilk fark edenlerdi. Ödevlerimi teslim etmeyi ihmal eder, teslim tarihlerini kaçırır ve öğle yemeğimi unuturdum. Sınavlarım kırmızıyla işaretlenmiş ve kenarlarına "dikkatsizlik hataları" yazılmış olarak geri dönerdi. Heceleme yarışmasında her zaman ikinci olan ama "gerçekten çalışsaydım" "daha iyisini yapabileceğim" çocuk bendim. "Dikkat etme zahmetine girseydim" öğretmenin sorusuna cevap verebilirdim.

Yetişkin biri olarak, bu gibi küçük hataların daha ciddi sonuçları oldu. Kurumsal bir iş görüşmesine gittim ve iyi geçti. Şirket bana hayatımda kazandığımdan daha yüksek bir maaş teklif etti. Hemen kabul ettim ve benim için bir masa ayırmaya başladılar. Bir şirket arabam olacaktı! Gerçek bir yetişkin olacaktım! Çok heyecanlıydım, ta ki çağrıyı alana kadar.

Hakkımda yaptıkları geçmiş kontrolü, ehliyetimin askıya alındığını gösterdi. Artık beni işe alamıyorlardı çünkü araba kullanmama izin vermiyorlardı.
bir şirket arabası.

Ehliyetine aylar önce kırılan stop lambası nedeniyle el konuldu.
Arka lambayı tamir etmiştim ama cezayı ödemeyi unutmuşum; bir başka "dikkatsizlik hatası" daha.

Bu İnançların Yankıları Hala Sürüyor

Artık daha iyisini bilmeme rağmen, bazen kendime hâlâ bu olumsuz şeyleri söylüyorum. Bu yargılar, ne kadar yanlış olduklarını öğrendiğimde bile, görünmez engellerin ardındaki biyolojiyi anladığım şimdi bile...

Machine Translated by Google

Tökezleyip kendimi suçlamam—onlarca yıldır bir araya gelen ve birlikte çalışan sinir yollarının etkisiyle katılaşıp sabitleşti.

Bu bölümü yazdığım gün, aylarca süren hazırlıkları olan bir çevrimiçi paneli yönetmem gerekiyordu. Takvimime çok hızlı bakmışım ve yarım saat erken oturum açmam gerektiğini fark etmemişim. Hatamı fark eder etmez ofisime koştum, görüntülü toplantıya on beş dakika geç katıldım ve en azından etkinlik başlamadan önce orada olduğum için rahat bir nefes aldım; ancak yavaş yavaş dehşet içinde dizüstü bilgisayarımın pilinin yüzde 3'te olduğunu ve şarj cihazımı unuttuğumu fark ettim.

Nasıl görüneceğini biliyordum. İnsanların ne gibi varsayımlarda bulunacağını biliyordum.

"Ne kadar sorumsuzca," dediklerini hayal ettim, sırt çantamın dağınıklığını karıştırırken, gözyaşlarımı tutmaya çalışırken, yanılmış olmayı, şarj cihazımın bir yerlerde olmasını umarken. Ama yanılmış değildim.

"Umurunda olmamalı."

Ama umursuyorum ve olmam gereken kişi olmayı çok istiyorum. Denedim. Aslında, iyi niyetli öğretmenlerimin, doktorlarımın, arkadaşlarımın, ebeveynlerimin, profesyonellerin ve internetteki yabancıların bana önerdiği her şeyi ve kendi başıma öğrendiklerimi denedim. Bu bölümde sıraladığım büyük ölçüde uyumsuz başa çıkma stratejilerini aştım, ancak bunları ekliyorum çünkü çoğumuz destek alamadığımızda ve bizim için mantıklı stratejilerimiz olmadığında hayatımızı böyle geçiriyoruz. Bunlar benim ilk "araç" setimdi.

"ALET KUTUSU"

Özetle, kullandığım beş strateji vardı.
Sürekli. Bunları sizin için derledim, kolaylık olsun diye.

Machine Translated by Google

1. REDDETMEK

Çok az insan ne kadar zorlandığımı biliyordu çünkü her şey yolundaymış gibi davranma konusunda ustalaşmıştım. Kaygı, unutkanlığımı maskelemeye yardımcı oluyordu. (Bunu yaptım mı? Kontrol etsen iyi olur. Ve tekrar kontrol etsen iyi olur.) Kaygımı neşeli bir maskeyle örttüm. (İyiyim. Bu iyi.) İpuçları bulmak için beynimi zorlarken insanların isimlerini hatırlıyormuş gibi yaptım.
Gelecek hafta teslim etmem gereken projeye kesinlikle başlamışım gibi davrandım. Bütçeme sadık kaldığımı ve o gece dışarıda yemeğe çıkabileceğimi iddia ettim. İhtiyaçlarımın olmadığını, ya da en azından karşılanmamasının sorun olmadığını iddia ettim. Dizüstü bilgisayarımı ders için unutmadığımı iddia ettim.
Ben sadece elle not almayı tercih ettim . Yardıma ihtiyacım yokmuş gibi davrandım.

2. ÖZÜR DİLEMEK

İnsanlar temel beklentileri karşılayamadığımı bilselerdi, en azından kendimi bu konuda gerçekten kötü hissedebilirdim. İş öyle bir noktaya geldi ki, uzaktan yakından benim hatam olmayan şeyler için bile düzenli olarak özür diledim çünkü öyle olduklarını varsayıyordum. Çünkü her zaman öyleydiler. Neye üzüldülerse özür diledim ve bununla birlikte gelen ahlaki yargıları kabullendim. Sonuçta, bu kadar zorlanmam "gerekmiyordu", özellikle de o zamanki yaşımda. Daha iyisini biliyordum. Her şey benim hatam olmalı.

3. YALVARIN

Yalvardım. Af dilemek, borç istemek, bir şans daha istemek, son teslim tarihinin uzatılması için. Cezadan kurtulmak, patronumun beni kovmaması, evimin veya arabamın durumu yüzünden yargılanmamak için. Hatta, nihayet ihtiyacım olduğu anlaşıldığında yardım için. "Telafi etme", "bir dahaki sefere daha iyisini yapma" şansı için.

Machine Translated by Google

4. BİR DAHAKİ SEFER DAHA İYİSİNİ YAPMAYA ÇALIŞIN

Beklentileri karşılayamazsam, onları aşmayı deneyebilirdim. Fazla verebilir, fazla çalışabilir, fazla plan yapabilirdim. Birine 30 dolarlık doğum günü hediyesi almayı mı unuttunuz? 100 dolarlık bir hediye kartıyla düzeltin. On beş dakika geç mi kaldınız? İki saat geç kalsam nasıl olur? Birini tekrar hayal kırıklığına uğratmamak için sabahlara kadar çalıştım. Listeler yaptım - ve bu listeleri takip etmeme yardımcı olacak listeler. Zamanında varma umudum olsun diye bir yere gitmek için saatler öncesinden hazırlanmaya başladım. Ters gidebilecek her şeyi düşündüm ve tüm bu senaryolara göre plan yapmaya çalıştım. Kaçınılmaz olarak, yine de bir şeyi kaçırıyordum.

5. DAHA ÇOK ÇALIŞIN

Karnelerde "çok büyük potansiyel"den hemen sonra gördüğüm o cümleyi hiç unutmadım: "Daha çok çabalaması gerekiyor." Potansiyelime ulaşamadığımda yaptığım şey buydu. Daha çok çabaladım. Ama hayat karmaşıklaştıkça ve ödevlerden daha fazlası yapıldıkça, yeterince çabalamadığım inancı daha sinsi bir inanca dönüştü.

"Yeterince Şey Yapmıyorum"

Sürekli daha fazlasını yapmam gerektiğini hissediyordum . İlaçlarım bunu yapmamı sağladı. On beş yaşında liseye gidiyor, çocuk kitapları yazma dersleri alıyor, yüzme takımı antrenmanlarına katılıyor, yerel bir fast food restoranında çalışıyor ve bir dizi erkek arkadaşımla çıkıyordum; tüm bunları yaparken profesyonel bir oyuncu olmaya çalışıyordum. İlaçlara rağmen beynimin ve vücudumun kaldırabileceği sınırları zorluyordum.

Yetişkin olduğumda da aynı tempoyu korudum. Kariyerim, ailem, partnerlerim, arkadaşlarım, maddi sağlığım, fiziksel görünümüm ve geleceğim için yapabileceğim daha çok şey vardı. Kendimi ikinci (veya üçüncü) işi bulmaya, o ekstra antrenmanı bitirmeye, o derse katılmaya ve bana ihtiyacı olan herkese yardım etmeye zorladım. Kişisel gelişim kitaplarını denedim.

Machine Translated by Google

seminerler ve herkesin önerdiği her türlü organizasyon stratejisi.
Ne zaman biri benden bir şey istese, ihtiyaçlarım hiçe sayılırdı. Yapmaya karar verdiğim şeyleri yapamadığımda kendimi azarlardım: "Tembellik etmeyi bırak. Sen dengesizsin. Çok kolay pes ediyorsun."

Bir arkadaşım, bir görevi yaparken ne kadar başarısız olduğumu görünce bana, "Bunu yapmanın daha kolay bir yolu olup olmadığını hiç kendine sordun mu?" diye sordu.

"Ben her şeyin zor olmasına alışığım."

Ona baktım. "Hayır. Sadece işlerin zor olmasına alışkınım."

Herkesin beklentilerini karşılamaya ne kadar çok çalışsam da, başaramıyordum. Daha çok çabaladım ve daha hızlı hareket ettim, ta ki çabalarım çılgına dönene kadar. Araba kullanırken ve makyaj yaparken replikleri ezberliyordum. Çalışırken yemek yiyordum. Arkadaşlarımla takılmam gerekirken bir kavgadan sonra erkek arkadaşıma mesaj atıyordum ya da işte fazladan bir vardiya almak için son anda iptal ediyordum. Durduğum tek an, fiziksel olarak devam edemediğimde ve yorgunluktan bayıldığımdaydı.

Sonunda tükendim.

DENEMEDİĞİM TEK ŞEY

Otuz iki yaşındayken, parasızdım, boşanmıştım ve annemle yaşıyordum.
Kredi notum çok kötüydü. Arkadaşlarımla en son ne zaman vakit geçirdiğimi hatırlayamıyordum ve beni sevip sevmediklerinden bile emin değildim.

Sanki beynim greve girmiş gibiydi. Bitkindim. Hayal kırıklığına uğramıştım. Artık umursamıyordum. Nasıl devam edeceğimi bilmiyordum. Daha iyisini nasıl yapacağımı, herkesi nasıl mutlu edeceğimi veya o beş kiloyu nasıl vereceğimi bilmiyordum. Sadece yaptığım şeyin işe yaramadığını biliyordum.

Herkesin olmamı istediği kişi olamayacağımı kabul etmeye hazırdım. Artık bu kadar potansiyeli olan biri değildim. Hemen...

Machine Translated by Google

henüz ulaşamamış biri haline gelmek.

Başkalarının benden beklediği kalıplara uymaya o kadar çok çabaladım ki, aslında olduğum kişiyi asla tanıyamadım . "Potansiyelimi gerçekleştirmek" ve "en iyi halim olmak" için çalıştığımı sanıyordum ama aslında olduğum şey, olmadığım biri olmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktı.

Başarılı olmak için değişmem gerektiğine dair inancımı sorgulayan ilk kişi bir terapist, doktor ya da annem değildi. Oyunculara yaşam koçluğu yapan Alison Robertson'dı.

Bu noktada, on yıldan fazla bir süredir bir oyuncu olarak ilgi odağı olmak için çabalıyordum.

Oyunculuk atölyelerinden birine gittim ve orada rolünü şöyle anlattı:
Yaşam koçuyla tanışalım ve ona sorular soralım.

Elimi kaldırdım. "On kilo nasıl verebilirim?"

Bana gülümsedi. "Neden? Beş kilo vermene gerek yok."

Başımı salladım. "Anlamıyorsun. Evet, anlıyorum. Eğer bir... olmak istiyorsam..."
Başarılı bir oyuncuyum, beş kilo vermem gerekiyor. Nasıl yapacağım bunu?"

Geriye dönüp baktığımda aslında sorduğum şey şuydu: "Ajansımın ve menajerimin benden beklentilerini nasıl karşılayabilirim? Herkesin olmam gerektiğini söylediği kişi nasıl olabilirim?"

"Daha küçük olmana gerek yok. Daha büyük olman gerek," diye cevap verdi. Kafam karışmıştı. "Küçük olman gerektiğini düşünüyorsun, bu yüzden kendini küçültüyorsun. Belki de on yıl önce, ergenlik çağında bir kız rolü yapmaya çalışırken mantıklıydı, ama artık bir kadınsın. Yer kaplamana izin veriliyor."

"Henüz çabanızı nereye koymanız gerektiğini bilmiyoruz."

Bu cevap beni rahatsız etti.

Onun yanıldığından emindim .

Ama ne kadar çok düşünürsem, bana en iyi çabalarıma rağmen başaramadığım bir şeyi başarmak için mücadele etmeye devam etmem gerekmediğini söyleyen ilk kişinin o olduğunu fark ettim. Duymam gerektiğine karar verdim.

Machine Translated by Google

Söyleyeceklerinin daha fazlasını, sadece birkaç seansa gücüm yetse bile, dinleyebildim.

İlk seansıma elimde market parasıyla geldim ve
"Peki, ne yapmam gerekiyor?" diye sordu.

"Hiçbir şey," dedi.

"Hiçbir şey derken neyi kastediyorsun ?"

Alison bana her şeyi yapmayı bırakmamı söyledi. Oyunculuk dersleri almayı bırak, seçmelere gitmeyi bırak, kilo vermeye çalışmayı bırak, kişisel gelişim kitapları okumayı bırak, başkalarının taleplerine ve krizlerine yanıt vermeyi bırak, kariyerimde, arkadaşlıklarımda, ilişkilerimde kaybettiğim zamanı telafi etmeye çalışmayı bırak.

"Henüz çabanızı nereye koymanız gerektiğini bilmiyoruz."

Bir ömür boyu daha çok çabaladıktan sonra, tamamen denemekten vazgeçmek korkutucu ve yanlış geldi. Ama her şeyi denemiştim.

Yani, hayatta ne kadar geride kaldığımı düşünsem de, durmaya vaktim yokmuş gibi hissetsem de , durdum. Seçmelere katılmadım. Menajerimi aramadım. Diyet yapmadım. Geçmişteki başarısızlıklarımı ailemle ve arkadaşlarımla telafi etmedim.

Ve işe yaradı.

Bir ömür gibi gelen bir ay içinde , nerede olduğumu fark ettim
çaba göstermem gerekiyordu.

Başarılı olmak için yapmam gerektiğine inandığım her şeyi yapmaya çalışmıyordum . Sonunda işe yaramayacağını gördüm. İşe yarayabilecek olsaydı, yardı. Uzun zamandır yapıyordum ve elde ettiğim tek şey yorgunluktu. Bunun yerine, etrafımdaki herkes bana işe yaraması gerektiğini söylerken, neden işe yaramadığını anlamaya çalışmam gerektiğini fark ettim.

Alison'a bir fikirle geri döndüm. "Çabamı, çözüme odaklamam gerekiyor."
"Yoluma neyin çıktığını ve bu konuda ne yapabileceğimi anladım." diye kabul etti.

"Çocukken DEHB teşhisi kondu, belki de bunda bir doğruluk payı vardır? Ara sıra, kullanmayı bırakana kadar bir süreliğine işe yarayan bir stratejiyle karşılaşıyorum ve sonra istediğimde tekrar bulamıyorum.
Belki neyle mücadele ettiğimi anlayabilir, yardımcı olabilecek stratejiler bulabilir ve bunları tekrar bulabileceğim bir yere koyabilirim."

"Mesela bir defter mi?"

Machine Translated by Google

Başımı salladım. Defterlerimi kaybettim. Her şeyimi kaybettim.
"YouTube."

YouTube'u kaybetmeyeceğimi biliyordum.

Alison'ın tavsiyesi bana o kadar iyi geldi ki, sizin de aynısını yapmanız için bu kitabın arkasına (bu sayfaya) bir izin belgesi ekledim. Harcadığınız çabalar işe yaramadığında, kısa bir süreliğine durma izniniz var.

Notları Atla

*1 Bu, hikayenin kısaltılmış hali. Gerçekte, beni DEHB'im olamayacağını söyleyen bir doktora götürdü; "çok zekiydim". Annem bu doktora fikri için teşekkür etti ve bir uzmana görünmek istedi. Uzman, "zeki olmamak" ifadesinin belirtiler listesinde olmadığını biliyordu ve bana uygun bir değerlendirme yaptı.

*2 Dürüst olmak gerekirse, derslere zamanında kayıt olmayı unutmam, ihtiyacım olmayan birçok derse girmemin yarısıydı. Geriye kalan tek dersler bunlardı çünkü derslere erken kaydolan öğrenciler, gerekli olan tüm kontenjanları doldurmuştu.

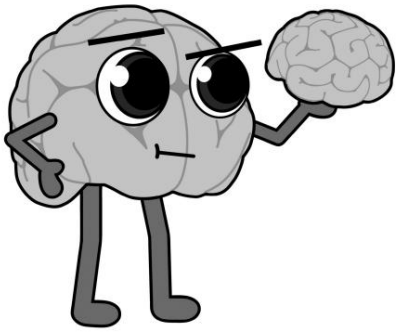
*3 Evet, buna geri döneceğiz. Bu sayfanın 4. Bölümü "(Yönetici) İşlevi Nasıl Yapılır"a bakın.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 2

DEHB Nasıl Eklenir?



Ne olduğumuzu biliyoruz, ama ne olabileceğimizi bilmiyoruz.

—OPHELIA, WILLIAM SHAKESPEARE'İN HAMLET OYUNUNDAN

EKLEMEM GEREK YOK

"DEHB Nasıl Edinilir" adını vermeyi planladığım YouTube kanalımı açtığımda başıma gelen ilk şey, aslında DEHB'im olmadığını öğrenmek oldu.

Ne? Artık hepsine DEHB mi deniyor?!

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan birinin klişesini düşündüm - duvarlardan sekerek giden Bart Simpson tipi bir çocuk - ve bunu pencereden dışarı bakıp hayallere dalan halimle karşılaştırdım. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğum olduğunu söylemek... tuhaf geldi.

DEHB'nin "dikkatsiz bir sunumu" olduğunu kısa sürede öğrendim. Hiperaktivitenin biyolojik cinsiyete göre farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini öğrendim. Bir kitap serisini iştahla okumak gibi görünebileceğini veya

Machine Translated by Google

sınıfta söz kesmek veya kelimeler arasında boşluk bırakmadan çok hızlı konuşmak!

Ayrıca hem dikkatsiz hem de dikkatsiz kategorisine girebileceğinizi keşfettim. DEHB'nin hiperaktif belirtilerine "kombine tip" adı verildi.

Ha.

Bir sonraki doktor randevumda hangi sunumun olduğunu sordum. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM) bir kopyasına göz attı.

"Bacağının nasıl kıpırdadığını görüyor musun? Evet, sende DEHB'li karma tip var." Saatine baktı ve bir reçete yazdı. "Gelecek ay görüşürüz?"

Teşekkürler, Doktor.

Tekrar Google'a döndüm.

Yönetici işlev mi? O da ne? Çalışma belleği mi? Tanımlar mısınız lütfen! Motivasyon eksikliği mi? Aman Tanrım.

Belki de uğraştığım her şey kafamın içinde değildi. Daha doğrusu, hayal görmüyordum. Mücadele gerçekti. (Yani teknik olarak kafamın içindeydi çünkü beyniniz orada.)

Yirmi yıldır her ay veya üç ayda bir doktora gidiyordum ve hiçbiri bana bunlardan bahsetmemişti.

Sanki bir yazıcıdaki hata kodlarını okuyup, hata kodlarının ne anlama geldiğini bilmek gibiydi!

Tüm bu geç kalmaların, organize olma zorluğunun, "sorumsuz" harcamaların ve berbat hissetmenin yirmi yıl önce teşhis edilen rahatsızlıkla bağlantılı olduğunu bilmiyordum.

Odaklanmakta zorlandığımı biliyordum, bu yüzden ilaç alıyordum; ancak DEHB ile ilişkili yönetici işlev zorlukları (ki bundan haberim yoktu) hakkında okudukça (ki bundan da haberim yoktu), yirmi yıldır her bir ila üç ayda bir doktora gitmeme rağmen hiçbirinin bana bunlardan bahsetmemiş olmasına şaştım .

Machine Translated by Google

Rahatlamış, öfkeli, sevinçli, üzgün ve haklı çıkmış hissettim . DEHB'nin düşündüğümden daha fazlası olduğunu fark ettim . Stratejileri paylaşan ve bunlara neden ihtiyacımız olduğunu açıklayan makaleler buldum. Beyninizin bozuklukları hakkında bilgi edinmenin moral bozucu olabileceğini düşünebilirsiniz, ama bu bilgi bana umut verdi. Eğer bunlar gerçek bozukluklarsa, gerçek çözümler de olmalı.

İlk videolarımda her hafta DEHB'nin bir yönünü ele alıyordum: DEHB ile ilgili bir zorluğu araştırıp açıklıyordum ve yardımcı olabilecek olası bir stratejiyi sunuyordum.

DEHB uzmanları ve araştırmacılarından beynim hakkında bu bilgiyi edinmek, bana daha önce hiç deneyimlemediğim bir güç verdi. İlgili belirli eksiklikleri öğrendim, bu da sürekli tökezlediğim görünmez engelleri artık "görebildiğim", etiketleyebildiğim ve bunların üstesinden nasıl geleceğimi anlayabildiğim anlamına geliyordu. Sanki bir yazıcıdaki hata kodlarını okuyup hata kodlarının ne anlama geldiğini gerçekten biliyormuşum gibiydi! Kağıdın bittiğini bilirsem, boş tepsiyi doldurabiliyordum; bu da yazıcıya vurmaktan çok daha faydalıydı. Kesinlikle "daha çok çabalamaktan" daha iyi sonuç veriyordu.

Öğrendiklerimde hem sevinç ve onay buldum, hem de keder. Bu bilgiyi bilseydim ne kadar acıdan kaçınabilirdim? Kaç başarısız ilişki? Üniversiteyi bitirebilir miydim? Hiçbir zaman işe yaramayan kişisel gelişim kitaplarına harcadığım tüm parayı biriktirebilir miydim?
[*1] Daha iyi bir kız olabilir miydim?

Bazen, yanaklarımdan yaşlar süzülürken araştırma makaleleri okuyor, geçmiş benliğimin yasını tutuyordum. Her şeyi yanlış yaptığını düşünen o küçük kız, karşılaştığı engellerin farkında bile değildi . Tüm gençliğini, araştırmacılara ve DEHB uzmanlarına göre DEHB'li kişiler için tamamen normal olan zorluklar yüzünden kendini suçlayarak geçirdi.

Ama kederim, tutkumun, öğrendiklerimi herkese anlatma konusundaki kararlılığımın gölgesinde kalmıştı. Gereksiz yere acı çekmek, dünyada en sevmediğim şey. Ama acıma anlam verebilseydim, deneyimimi başkalarının benim yaşadıklarımı yaşamamasına yardımcı olmak için kullanabilseydim, pişmanlıklarımla yaşayabilirdim.

Machine Translated by Google

Çalıştığım restoranda masalarıma giden kanaldan bahsettim.
Onlara oyuncak ve simli şişeler verip abone olmalarını istedim.

Web sitesi tanıtımı hakkında bilgi edindim ve insanları videoları izlemeye teşvik etmek, daha fazla insana ihtiyaç duydukları bilgileri ulaştırmak için yapışkan notlar ve stres oyuncakları hediye etmeye başladım. En azından ihtiyacım olan bilgilerdi bunlar. Durumumu anladığımı düşündüğüm için ihtiyacım olduğunu bile bilmediğim bilgilerdi bunlar.

Sadece DEHB hakkında bir şeyler öğrenmiyordum . Teşhisimden bu yana geçen yıllarda biriktirdiğim tüm varsayımları ve yanlış anlamaları da unutuyordum. Keşfettiklerim beni ne kadar heyecanlandırsa (ve şok etse de bazen üzse de), yorum yapan izleyiciler de aynı derecede coşkulu ve kafaları karışıktı. "Bunu neden hiç bilmiyordum?" "Neden kimse bana DEHB'm hakkında bunu söylemedi?" Hatta " Bir dakika... *bende* DEHB var mı?"

Bu kadar iyi bilinen bir durum nasıl bu kadar az anlaşılabilir?
Yıllarca hatta on yıllarca süren teşhis ve tedaviden sonra neden çoğumuz hâlâ bu kadar zorluk çekiyorduk? Ve neden bu kadar çok insan tıbbi durumlarını ilk kez YouTube'da üniversite terk birinden öğreniyordu?

NE ÖĞRENDİM

DEHB, hem bu hastalığa sahip olanlar hem de bu hastalığı tedavi eden birçok profesyonel tarafından inanılmaz derecede yanlış anlaşılıyor.

Neden? Hakemli makalelerin araştırılması ve yayınlanması zaman alır ve yeni bilgilerin ihtiyaç duyanlara ulaşması daha da uzun sürer.
Bu, DEHB hakkında bildiğimizi sandığımız birçok şeyin (ve doktorlarımızın bildiklerinin) artık güncelliğini yitirdiği anlamına geliyor.

Birçok kişi DEHB'nin diğer ruh sağlığı sorunlarına göre daha az ciddi olduğunu düşünüyor; öyle ki sağlık uzmanlarına bile çoğu zaman bu konuda pek bir şey öğretilmiyor. Sonuçta, belirtileri herkesin zaman zaman deneyimlediği eğilimleri tanımlıyor. DEHB'nin komik medya tasvirleri,

Machine Translated by Google

"Herkes biraz DEHB'li değil midir?" gibi yorumlar ve küçümseyen arkadaşlar ve/veya akrabalar (ailelerinde DEHB olduğu için kendileri de teşhis edilmemiş DEHB'li olabilirler), DEHB'nin komik bir tuhaflıktan başka bir şey olmadığı fikrini pekiştirir. "Aaa, bak kelebek."

Üstelik yanlış bilgi her yerde. DEHB hakkındaki yanlış bilgiler sosyal medyada ve kulaktan kulağa yayılıyor; üstelik çoğu zaman doğru bilgilerden daha hızlı. İnsanlar basit cevaplara yönelme eğiliminde ve... gerçek genellikle sinir bozucu derecede karmaşıktır.

Gerçek çoğu zaman karmaşık olsa da, kendi (veya sevdiğiniz birinin) ruh sağlığı durumu hakkında doğru bir anlayışa sahip olmak çok daha faydalıdır. Güncel anlayışımıza, DEHB hakkındaki bazı yaygın yanlış anlamaları düzelterek başlayalım.

DEHB, DİKKAT EKSİKLİĞİNİ İÇERMEZ

DEHB, bu durum için kötü bir isim çünkü "dikkat eksikliği" dikkat eksikliği anlamına geliyor. Ancak beynimiz bazen oldukça iyi odaklanabiliyor; özellikle de hobilerimiz, hoşlandığımız şeyler, video oyunları vb. gibi ilgi çekici bulduğumuz şeylere. Sorun şu ki, odaklanma yoğunluğumuzu veya neye odaklandığımızı kontrol edemiyoruz. (Bunun hakkında daha fazla bilgiyi bu sayfanın 3. Bölümünde öğreneceğiz.) Bu büyük yanılgı, insanların bazen odaklanabildikleri için teşhis arama olasılıklarını düşürüyor.

HİPERAKTİF GÖRÜNMENİZE GEREK YOK DEHB

Birçok kişi, hiperaktif görünmüyorsanız DEHB'niz olmadığına inanıyor. Bu durum, teşhislerin atlanmasına ve başlangıçta DEHB teşhisi konanların (merhaba!) DEHB'ye nasıl sahip olabileceklerini anlayamamalarına yol açıyor.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun üç görünümü vardır:

Machine Translated by Google

- Öncelikli dikkat eksikliği (DEHB-PI)
- Öncelikle hiperaktif/dürtüsel (DEHB-HI)
- Kombine tip (DEHB-C)

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerin çoğu karma tiptedir; yani hem dikkat eksikliği hem de hiperaktivite/dürtüsellik belirtilerini yeterince taşırlar ve her ikisine de uygun olurlar.

Ancak, DEHB'nin öncelikli olarak dikkat eksikliğiyle ilişkili sunumu için , tanıya hak kazanmak için herhangi bir hiperaktivite semptomuna sahip olmanız gerekmez (çünkü, aynı durum, farklı sunumlar). Ayrıca, hiperaktivite ve dürtüsellikle ilgili semptomları olanlar bile her zaman fiziksel olarak hiperaktif değildir. Sözel hiperaktivite bir olgudur ve kızlarda ve kadınlarda hiperaktivitenin ortaya çıkma eğiliminde olduğu yollardan biridir. (Ne kadar hızlı konuştuğumla ilgili çok fazla yorum alıyorum.) Fiziksel hiperaktivite de sıklıkla zihinsel huzursuzluğa dönüşür. Ayrıca, sunumlar zamanla değişebilir.

Kısacası, DEHB duvarlardan sekerek ilerleyen bir çocuğa benzeyebilir . Aynı zamanda, hızla akan düşünceler yüzünden uyuyamayan yetişkin bir insana veya pencereden dışarı dalgın dalgın bakan bir çocuğa da benzeyebilir.

DEHB NÖROLOJİK BİR SORUNDUR - DAVRANIŞSAL DEĞİL

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) eskiden davranışsal bir rahatsızlık olarak kabul edilirdi (ve gerçekten de öyle görünebilir!), ancak artık DEHB ile ilişkili davranışsal sorunların nörolojik sebeplerden kaynaklandığı anlaşılıyor.

DEHB, sinirsel bir gelişim bozukluğudur; bu da
Beyin de dahil olmak üzere tüm sistemler farklı şekilde gelişir ve işlev görür.

Beyin gelişimi ve yapısındaki temel farklılıklar, davranış farklılıklarına katkıda bulunur. Bu nedenle, nörotipik kişilerde işe yarayan davranış stratejileri, DEHB'li kişilerde sıklıkla başarısız olur. Davranışlarımız farklı nedenlerle ortaya çıkar.

Aslında araştırmalar, nörotipik çocuklara kıyasla, cezanın DEHB'li çocuklar için daha az etkili olduğunu, anında olumlu tepkilerin ise daha az etkili olduğunu gösteriyor.

Machine Translated by Google

Geri bildirim ve belirgin ödüller daha etkilidir.[*2] Cezalandırmanın aksine, ödüller DEHB'ye özgü motivasyonel eksiklikleri giderebilir (daha fazla bilgi edinmek için bu sayfadaki "Beyninizi Nasıl Motive Edersiniz" bölümüne bakın).

DEHB'NİN CİDDİ BİR ETKİSİ VAR

Bireysel DEHB belirtileri "çok büyük bir sorun" gibi görünmese de, DEHB'li kişilerin mücadele ettiği kapsam ve tutarlılık büyük bir sorundur .

DEHB, hayatımızın birçok yönünü günlük ve hatta anlık olarak etkiler. Kişisel olarak DEHB'li beynimde değer verdiğim birçok şey olsa da, özellikle tedavi edilmezse, DEHB'li kişilerin yaşam sonuçları ortalama olarak daha kötüdür. DEHB'li kişilerin boşanma, işten çıkarılma ve trafik kazası geçirme olasılığı daha yüksektir.

Önde gelen bir DEHB araştırmacısı olan psikolog Dr. Russell Barkley'nin araştırması, DEHB'nin yaşam beklentisi üzerinde ortalama 12,7 yıl gibi önemli bir olumsuz etkiye sahip olduğunu gösteriyor. DEHB hayatımızı zorlaştırıyor ve kısaltıyor. Cinsiyet, ırk, sosyoekonomik durum ve beraberindeki ruh sağlığı sorunlarının etkileriyle birleştiğinde, bunların çoğu DEHB'de daha yaygın olduğundan, sonuçlar daha da vahim olabilir (bkz. Bölüm 11, "DEHB'yi Nasıl Zorlaştırabiliriz?", bu sayfa).

Bu faktörler ve aralarındaki etkileşim, DEHB'yi insanların düşündüğünden çok daha ciddi bir hale getiriyor; üstelik sadece sevimli bir özellik olmaktan çok daha ciddi bir durum.

"TEK" BİR ÇÖZÜM YOKTUR

Doktorlarıma her gittiğimde, uyarıcı ilacımın bana iyi gelip gelmediğini (geliyordu) ve herhangi bir yan etkisi olup olmadığını (gelmiyordu) sordular. Bana başka bir reçete yazıp yolluyorlardı.

Machine Translated by Google

Ekibimizden Jessica adında birinin sözleriyle, "Şu var ki,
"Tüm DEHB sorunlarınızı çözecek sihirli bir gökkuşağı tek boynuzlu at aracı yok."

Araştırmalara göre DEHB için en uygun tedavi multimodal olup, birden fazla tedavi seçeneğinin bir arada yer aldığı bir tedavidir.

Aslında, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, DEHB tedavisi hakkında muazzam bir çalışma yürüttü (ve ona aynı derecede muazzam bir isim verdi): Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun Çok Modlu Tedavisi Çalışması veya kısaca MTA Çalışması. MTA Çalışması, DEHB'yi etkili bir şekilde tedavi etmek için tek başına ilaç tedavisinin yeterli olmadığını ve en başarılı tedavilerin terapi ve ilacı birleştirdiğini ortaya koydu.

MTA Çalışması yalnızca iki tedavi seçeneğini ele almış olsa da, DEHB'yi etkili bir şekilde tedavi etmenin birçok yolu vardır. Çok modlu bir yaklaşım aşağıdakilerden bazılarını içerebilir:

- İlaç tedavisi

  Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) için en yaygın tedavi yöntemi uyarıcı ilaçlardır, ancak uyarıcı olmayan seçenekler de mevcuttur. Her beyin farklıdır, bu yüzden doğru ilacı ve dozu bulmak biraz deneme yanılma gerektirebilir. Ancak ilaçlar genellikle DEHB için oldukça etkilidir ve mevcut tüm tedavi seçenekleri arasında DEHB semptomlarında en hızlı iyileşmeyi sağlar. Etkileri geçicidir ve ilaçlar etkisini gösterdiğinde ortadan kalkar, ancak çoğu kişi için odaklanma, üretkenlik ve hatta duygu düzenleme becerilerimizde yarattıkları fark derin olabilir.

- Psikoeğitim Psikoeğitim,
  bir kişinin ruh sağlığı durumunu anlamasına ve bununla başa çıkmasına yardımcı olacak bilgi ve eğitim sağlamak anlamına gelir. Her ne kadar DEHB'ye özgü olmasa da, çeşitli tanılar üzerinde yapılan araştırmalar, psikoeğitimin yalnızca bireysel danışan sonuçları için değil, aynı zamanda

Machine Translated by Google

Aile üyeleri için de. Ayrıca öz farkındalığı da geliştiriyor ki bu, bu konuda zorluk çeken bizler için faydalı. Meğerse, üzerinde çalıştığınız beyni anlamanıza yardımcı oluyormuş. Kim bilebilirdi ki?

- Beceri eğitimi

  Beceri eğitimi birçok konuya (örneğin sosyal beceriler, ebeveynlik becerileri, yaşam becerileri ve organizasyon becerileri) odaklanabilir ve hem DEHB'li kişiye hem de bakıcılarına fayda sağlayabilir. DEHB'li çocukların ebeveynleri için ebeveyn yönetimi eğitimi (PMT), çocuklarının DEHB zorluklarını hesaba katan ve destekleyen bir şekilde ebeveynlik yapmayı öğrenmelerine yardımcı olabilir. Yetişkinler için beceri eğitimi ayrıca kariyer gelişimi, kişisel finans, iletişim, hedef belirleme ve önceliklendirme gibi DEHB konusunda bilgilendirilmiş eğitimlere de odaklanabilir.

- Terapi

  Bilişsel davranışçı terapi (BDT), diyalektik davranışçı terapi (DBT) ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT) dahil olmak üzere çeşitli psikoterapi türlerinin DEHB için oldukça etkili olduğu kanıtlanmıştır. Tüm bunlar, yararsız düşünce kalıplarımızı çözmemize ve işlevsel bozukluklarımızı kötüleştiren ve duygularımızı yönetmeyi zorlaştıran davranışlarımızı düzeltmemize yardımcı olabilir. Terapi, terapistinizle iyi bir terapötik ilişki geliştirdiğinizde, yani hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacağına güvendiğinizde en başarılı olur.[*3]

- Koçluk DEHB

  koçu, DEHB ile ilişkili işlevsel bozuklukları en aza indirmeye yardımcı olacak sorumluluk, rehberlik, içgörü ve pratik stratejiler sunan kişidir. Hedef belirleme ve bunlara ulaşma konusunda inanılmaz derecede faydalı bir kaynak olabilirler.

Machine Translated by Google

Çoğu zaman, DEHB koçları kendileri DEHB'lidir ve yalnızca DEHB'li danışanlarla çalışırlar; bu da DEHB'ye özgü zengin bir kişisel deneyime ve bilgiye sahip oldukları anlamına gelir.

- Destek

  DEHB'li olmak zordur. Bununla başarılı bir şekilde başa çıkmanın en önemli faktörlerinden biri aile, arkadaşlar, iş, okul ve akranlarımızdan destek almaktır. Diğer DEHB'li kişilerle bağlantı kurmak özellikle faydalı olabilir, çünkü dünyanın büyük çoğunluğundan farklı çalışan bir beyne sahip olmanın zorluklarını normalleştirebilir. Bu sayfadaki "İnsanlara Nasıl Destek Olunur" bölümünde bir destek ağının nasıl geliştirilebileceği hakkında daha fazla bilgi vereceğim. Bu sayfadaki "Nasıl Destek Olunur" bölümü ise, önemsediğiniz birine -bu kişi siz olsanız bile- nasıl destek sunacağınızı ele alıyor.

Ne yazık ki, bu seçeneklerden bir veya birkaçına erişimi engelleyen engeller sıklıkla mevcut. Neyse ki, birçok uzman ücretsiz kaynaklar sunuyor (bazıları bu sayfada listelenmiştir) ve ben de bunları araştırarak DEHB'im hakkında bilgi edinmeye başladım.

ÇOK SAYIDA İNSAN DEHB İLE MÜCADELE EDİYOR

Kendi ailem dışında DEHB'li kimseyi tanımadığım için, etrafımdaki herkesin nörotipik olduğunu varsayıyordum . (O zamandan beri varsayımda bulunmamayı öğrendim.)

Öğrendikçe kanalımda daha çok şey paylaştım. Kanalımda daha çok şey paylaştıkça yalnız olmadığımı daha çok fark ettim.

Dünyanın dört bir yanından insanlar, benim DEHB sorunlarım hakkında açıkça konuştuğumu duyduktan sonra yorum yapmaya ve kendi DEHB sorunlarını açıkça paylaşmaya başladılar. İlk kez, bana kusurlu veya tuhaf biriymişim gibi bakan birine neden bir şey yapmakta zorlandığımı açıklamam gerekmedi.

Başlarını sallayıp "ben de!" diyen birçok kişi vardı.

Machine Translated by Google

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) düşündüğümden çok daha yaygın olduğu doğru; mücadele gerçekti ve sadece benim için geçerli değildi.

Eğer bu durum bu kadar yaygınsa, [*4] herkes nereye saklanıyordu? Bu kadar çok insanın mücadelesi nasıl fark edilmedi ve dile getirilmedi? Ve neden?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Hakkında Çok Fazla Damga Var

Birçok DEHB hastası, etrafındaki damgalanma (yanlış anlamalar ve yanlış kanılar) nedeniyle teşhislerini açıklamaktan çekinir. Yasadışı olsa da, işverenlerden, profesörlerden ve hatta tıp uzmanlarından ayrımcılık görülebilir. Bazı insanlar DEHB'li olduklarının farkında bile değildir; birçok ebeveyn, "etiket" alırlarsa ne olacağından korktukları için ya çocuklarını muayene ettirmez ya da teşhislerini çocuklarına söylemez. (Bu konu hakkında daha fazla bilgi için bu sayfadaki "DEHB'yi Nasıl Zorlaştırabilirsiniz" bölümüne bakın.)

DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar konusunda ciddi bir damgalanma var ve bu da ilaçları kullananlara karşı önyargı ve ayrımcılığa yol açıyor. DEHB'li kişiler bazen, en yakınlarından bile, ilaç kullandıklarını gizleme ihtiyacı hissediyorlar. DEHB'li çocukların ebeveynleri, internette, şahsen ve hatta sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından çocuklarını "uyuşturarak" tedaviye uyum sağlamaları için "uyuşturmakla" suçlanıyor. Bir bölümde anneme beni "uyuşturduğu" için teşekkür ettiğim içten bir mektup paylaştığımda, internette alnıma "KÖTÜ" yazılmış bir fotoğrafımı görmem uzun sürmedi.

Nörotipik bireylerimizle aynı beklentilere sahibiz Akranlar (ve Onlarla Tanışmadığımız İçin Cezalandırılıyoruz)

Bozukluğumuzun seviyesi ne olursa olsun ve tedavi ve/veya düzenlemeler alıp almadığımıza bakılmaksızın, DEHB'lilerin genellikle aşağıdaki gereksinimleri karşılamaları beklenir:

Machine Translated by Google

nörotipik akranlarımızla aynı standartlara sahibiz ve uymadığımızda cezalandırılıyoruz.

Bu yüzden DEHB davranışlarımızı maskelemeyi ve toplum içinde olduğumuzda bizden bekleneni yapmayı öğreniyoruz: sessiz olmak, hareketsiz oturmak, dikkat etmek . Bedelini daha sonra ödüyoruz: çöküyor, bitkin hissediyor, duvara boş boş bakıyor veya sadece enerji toplamak için saatlerce sosyal medyada geziniyoruz.

Başkaları tanımızı bilse bile, mücadelelerimizle etkili bir şekilde başa çıkmak yerine onları nasıl gizleyeceğimiz öğretiliyor.

Aşırı yemek yiyerek aşırı duygularımızı bastırabiliriz.

Çaba sarf etmemizin anlamı ne olursa olsun, kendimizi hareketsiz oturmaya zorlayabiliriz. Derse odaklanamıyorum.

Birisi eve geldiğinde panikle evimizi temizliyoruz, çoğu zaman gittiklerinde eşyalarımızı tekrar bulabilme pahasına. (Neden iyi tavayı yatağın altına koydum ki?)

Projeleri zamanında yetiştirmeye çalışarak geceler boyu çalışıyoruz, sonra da teslim etmemiz gereken derste uyuyakalıyoruz.

Sık sık kaygı, depresyon veya her ikisini birden yaşarız. Çoğumuz alkol veya diğer uyuşturucularla kendi kendimizi tedavi ederiz. Ve bu durumlar da DEHB'yi maskeleyebilir.

Hiç Kimse -Biz Dahil- Ne Kadar Daha Zor Olduğumuzun Farkında Değil Mücadele etme

Bireysel semptomlarımızın çoğu "herkesin zaman zaman mücadele ettiği" şeylerdir, bu yüzden mücadele ettiğimiz şeyin normal olduğunu düşünürüz.

Benzer şekilde, başkaları da ne kadar zorlandığımızın farkında olmayabilir, çünkü görebildikleri davranışlar buzdağının sadece görünen kısmıdır. Nörotipik beklentileri karşılamak için o kadar çok çabalıyoruz ki, iyi gidiyormuşuz gibi görünebilir - iyi olmasak bile. Bu beklentileri karşılamak için ne kadar canımızı acıtacak bir çaba sarf ettiğimizi fark etmek zor.

Üniversitedeyken insanlar bana Dekanlık Onur Listesi'ne girmiş, kampüste çalışan ve bir erkek arkadaşı olan, kendi kendine yeten bir öğrenci görüyordu.

Machine Translated by Google

Kimsenin görmediği şey, her gün öğle yemeğinde limonlu kurabiye yediğim, mezun olmama yardımcı olmayacak derslere kaydolduğum ve erkek arkadaşlarımı matematik ödevlerimde bana yardımcı olabilecek kişilere göre seçtiğimdi.

Sonradan hayatımdaki diğer insanların da buzdağının görünen kısmında benzer deneyimler yaşadığını öğrendim. Başarılarıyla beni etkileyen, hayatlarını benim kesinlikle sahip olmadığım şekilde bir düzene sokan insanlar, yıllar sonra bana "Bak, ne oldu biliyor musun! DEHB'im var!" diye itiraf ettiler ve yüzeyin altındaki zorlukların listesini ortaya döktüler.

DEHB'li biri son derece başarılı olabilir. DEHB'li sanatçılar, doktorlar ve CEO'larla konuştum. Ancak başarının, DEHB'li olmadıkları veya DEHB'nin zihinsel engellilik yaratmadığı anlamına gelmediğini anlamak çok önemli. Harika şeyler başarabiliriz , ancak uygun destek olmadan, hayatımızın diğer alanlarında veya kendimizde büyük kayıplara yol açabilir.

İhtiyaç duydukları tüm desteğe erişebilen kişiler için DEHB bir süper güç gibi hissedilebilir. Yaşamın denizinde boğulma endişesi yaşamadan yaratıcılıklarını ve aşırı odaklanma yeteneklerini kullanabilirler.

Yeterli desteğe sahip olmayanlar için DEHB bir kabusa dönüşebilir. Aileleri ve arkadaşlarının eleştiri ve utançlarına karşı sürekli kendilerini savunmak zorunda kalırlar. İşyerinde tükenmişlik sendromu yaşarlar ve herkesin "kolay olması gerektiğini" söylediği görevlerde zorlanırlar. Başarılı olmaları daha uzun sürer ve bunun bedeli çok daha ağır olur.



Shawn T., 39, Kaliforniya

"Son yirmi yıldır DEHB'li olduğumu varsayıyordum ama Jessica'nın kanalını keşfedip öğrenmeye başlayana kadar teşhisin bir fark yaratacağını fark etmemiştim. İki ay önce teşhis konuldu ve şimdi ilaç tedavisi görüyorum. Bu teşhis benim için şimdiden çok etkili oldu çünkü artık hayattaki mücadelelerimin doğası hakkında çok zengin bir bilgiye sahibim. Diğer DEHB'lilerin dayanışması muhtemelen daha da etkili oldu."

Machine Translated by Google

İlaçlardan daha büyük bir yardım (ama ilaçlarımı almayın, onlar da işe yarıyor!).”

Daniel C., 36, Kansas

"Yetişkinken DEHB teşhisi kondu. Üniversitede profesörüm. Zorlu bir derse hazırlanmak için bir ayım vardı. Bunun yerine, masamda oturarak bir Netflix dizisinin tüm sezonunu tek bir günde izledim. Depresyonda olduğuma karar verdim ve bir terapiste başvurdum.

"Neredeyse hemen, DEHB olup olmadığımı hiç merak edip etmediğimi sordu. Hayatıma dönüp baktığımda, arabamın ilk yılında anahtarlarımı sekiz kez arabanın içinde nasıl unuttuğumu hatırlamaya başladım. Gözaltına alındığım tek zamanın, tam not aldığım karnemi imzalatmayı unuttuğum zaman olduğunu hatırladım.

"Terapistim tanı kriterlerini inceledi Aile hekimime gittim ve terapistimin değerlendirmesine katıldı. Teşhis çok rahatlatıcıydı."

Brody S., 26, Pensilvanya

"DEHB ile mücadele ettiğimi başkalarına anlatmak gerçekten zor, çünkü bozuk plak gibi görünmek istemiyorum, tüm kişiliğim 'Merhaba, DEHB'im var. DEHB'im olduğunu biliyor muydunuz?' gibi bir şeye dönüşsün istemiyorum. Ayrıca bahaneler uyduruyormuşum gibi görünmek de istemiyorum. DEHB'im olduğunu öğrendikten sonra bunun ne anlama geldiğini anlamam bir yıl sürdü. Başkalarının anlamayacağını bildiğimde bunu açıkça söylemek zor."

Machine Translated by Google

Benimki gibi davranan bir beyinle yaşama deneyimim var. Bununla birlikte, çevremdekiler üzerindeki etkisinin sorumluluğunu alırken bu konuda açık olmaya çalışıyorum. Yine de zor."

Jill C., 32, Virginia

"Yedi yaşındayken DEHB teşhisi kondu ama on dört yaşıma kadar bunun tıbbi bir rahatsızlık olduğunu bilmiyordum (sanırım bunu bir tür kişilik özelliği olarak görüyordum). Her gece saatlerce ödevle uğraşmanın normal olduğunu düşünüyordum. Her şeyin zor olmasının, öğretmenlerinizin sürekli sizden bıkmasının ve hiçbir şeyi doğru yapamadığınız için başkalarının gelişiminin önünde engel gibi hissetmenizin normal olduğunu düşünüyordum.

"DEHB'nin basmakalıp bir örneği değilim. Dışarıdan oldukça düzenli ve tertipliyim ama kafamın içi karmakarışık. Bir yetişkin olarak, ihtiyacım olanı bulmak için zihinsel karmaşanın içinden geçmek çok zaman ve çaba gerektiriyor.

"Son zamanlarda fark ettim ki, tüm hayatım, yeterince hızlı hareket etmediğim veya bir şeyi yeterince hızlı anlamadığım için insanların bana kızmasını izlemekle geçti ve bu muhtemelen değişmeyecek. Bu tepkiyi bekleyerek, onlardan ve kendimden nefret etmeyerek hayatımı çok daha keyifli hale getirebildim."

Machine Translated by Google

ALET KUTUSU

DEHB'ye karşı eski yaklaşımımın neden benim için pek işe yaramadığını şimdi daha iyi anlıyorum. Daha çok çabalamak, zaten ne kadar çabaladığımı açıklamıyordu.
Ayrıca , hayatımın birçok alanını ve fark ettiğimden çok daha önemli ölçüde etkileyen DEHB'im olduğu gerçeğini de hesaba katmamıştım . Artık bunu anladığıma göre, mücadelelerime çok farklı bir yaklaşım benimsiyorum ve DEHB'si olan herkese bunu öneriyorum.

1. DEHB'yi ciddiye alın

Görünmeyen engelleri görmezden gelmek kolaydır, ancak DEHB inanılmaz derecede engelleyici olabilir. Eğer şimdiye kadar fark etmediyseniz, görünmez engellerimiz, elimizden gelenin en iyisini yapsak bile hedeflerimize ulaşmamızı engelleyebilir.

"Hafif"[*5] DEHB bile hayatımızın birçok yönünü önemli ölçüde etkiler. (Eğer etkilemeseydi, teşhis için yeterli olmazdı.)

DEHB'li olmanın ne kadar harika olduğuna dair güvenceler veya karşılaştığımız zorlukları yok saymak o an için iyi hissettirebilir. Ancak, kabul etsek de etmesek de engellerimiz var. Tıpkı kaçındığımız ödevler gibi. Kendimizi olduğumuz gibi kabul edip anlayabilirsek, öz benliğimiz ve güçlenme duygumuz çok daha güçlü hale gelir; olması gerektiğini düşündüğümüz gibi değil. Bazı insanlar engellerinizi kabul etmenin kendinize sınırlar koymak anlamına geldiğini düşünür. Ben ise tam tersinin doğru olduğunu gördüm. Engellerimi fark etmeyi ve onlarla nasıl başa çıkacağımı öğrenmem, beni daha az değil, daha işlevsel hale getirdi.

DEHB'yi ciddiye almak, kabullenmekle başlar. Zorluklarımızı fark edip onlarla başa çıkabilmemizin tek yolu, "yeterince önemli" olup olmadıklarına bakılmaksızın, onlar hakkında dürüst olmaktır. Bu kitapta sunduğum tedavilerin, stratejilerin, düzenlemelerin veya çevresel değişikliklerin hiçbiri, zorluklarımızın boyutunu inkar edersek ve "gerçekten yardıma ihtiyacımız olmadığını" düşünürsek, işe yaramayacaktır.

Machine Translated by Google

2. BAŞKALARIYLA BAĞLANTI KURUN

Araştırmaları okumak, engellerimi anlamama ve onları ciddiye almama yardımcı olduğu kadar, DEHB'li diğer insanlarla birlikte olmak da onları normalleştirmeme yardımcı oldu.

Utandığımız zorluklar ve başkalarının çocukça bulduğu desteğe ihtiyaç duyduğumuz zamanlar hakkında hikayeler paylaştığımızda büyülü bir şey oldu. (Çıkartma grafikleri yetişkinler için de işe yarar!)

"Olmamız gereken" kişiliğe dair şablon yıkıldı ve geriye kalan biz olduk: meraklı, tutkulu, farklı düşünen, bizim için inşa edilmemiş bir dünyada var olmaya çalışan kişiler.

Kendimde sadece eksiklikler görüyordum. DEHB özelliklerimin ne gibi faydalar sağlayabileceğini göremiyordum. Başkalarında görebiliyordum . Komiktiler. Şefkatliydiler. Büyüleyici. Cömert. Yaratıcı. Aptal. Tutkulu. Hırslı. Ve onlar da benim gibiydiler.

Onları o kadar çok sevdiğim için sonunda kendimi de sevmeye başladım . Belki de...

Benim mücadelelerime rağmen, değer de taşıyorum.

Beyinleri sizinki gibi çalışan insanlarla vakit geçirmek inanılmaz bir deneyim. Utanç duygusu azalmaya başlıyor ve kendimizi birbirimizin gözünden görmeye başlıyoruz; komik, yetenekli, meraklı veya hırslı insanlar olarak, gayet normal mücadelelerle. Çünkü bunlar nörotipik olanlar için mantıklı gelmeyebilirken, DEHB'niz varsa normaldir .

3. BEYNİNİZLE BİRLİKTE ÇALIŞIN, ONA KARŞI DEĞİL

Bir şeylerin yolunda gitmediğini hissettiren o dişli gıcırdama hissini yaşadığınızda, daha fazla çabalamayın. Farklı şeyler deneyin.

Beyninizle nasıl çalışacağınızı öğrenerek farklı başlangıçlar deneyin. DEHB'li olanlarımız, kendimizi işleri "doğru" (yani nörotipik) şekilde yapmaya zorlamadığımızda genellikle çok daha iyi ve daha hızlı çalışırız. Beynimiz meşgul olduğunda performansımız olağanüstü olabilir. Buna değer olabilir.

Machine Translated by Google

Beyninizin işine yarayacak bir şeyi nasıl yapacağınızı bulmak için biraz daha fazla zaman harcayın; alışılmadık görünse bile.

Beynimle çalışmanın benim için anlamı şöyle:

- "Olması gereken" şeye odaklanmak yerine, benim için işe yarayan şeye odaklanmak .
- Zorlandığım görevlerde kullanabileceğim stratejilerden oluşan bir araç kutusu oluşturuyorum.
- Beynimin en iyi çalıştığı zamanlarda en zorlu işlerimi yapıyorum.
- Mümkün olduğunda DEHB dostu ürün ve hizmetleri tercih edin.
- İhtiyacım olan araçları/kolaylıkları istemek veya bunları kendim sağlamak.
- Görevlere bir müzakere gibi yaklaşmak. 'İş'i başarmak için neye ihtiyacım var? Bunun gerçekleşmesi için beynimin neye ihtiyacı var?

DEVAM ETMEK

Hayatım boyunca o kadar çok, o kadar çok ve o kadar tutarlı bir şekilde başarısız oldum ki, kanalımı kurarken kendimden şüphe duymaya başladım. Kafamın içinde sürekli bir ses bana "Bunu yapamazsın" diyordu.
Başarısız olacaksın. Her zaman yaptığın gibi bir gün pes edeceksin."

Ben henüz yeni başladığımda ve hala bir garson olarak çalıştığımda, Vazgeçmemek gerçekten çok zordu . Çünkü sürekli engellerle karşılaşıyordum.

Bazı haftalar geride kalıyordum ve yetişmek için iş yerindeki vardiyaları aksatmam gerekiyordu.

Machine Translated by Google

Bazen kameramın pilinin bittiğini fark etmiyordum.
Çalışmam gerektiği için videoyu gece yarısına kadar, bazen bir veya iki saate kadar yeniden çekemedim.

Bir zamanlar haftalarca bir senaryo yazamadım çünkü
Konuyla ilgili araştırma yapmak çok acı vericiydi.

Bir keresinde, yeni fonumu alttan buharlamaya çalışıyordum ve buhar makinesinin kapağı açılıp yüzüme kaynar su döküldü. Çekim yapacağım gün yüzümdeki yanıklarla acil servise kaldırıldım.

Bir sürü şey ters gitti ama ben hepsine karşı mücadele ettim. Kısmen yaptığım işi çok önemsediğimden, kısmen de o sesin yanıldığını kanıtlamak istediğimden.

Ama bir hafta sonra artık buna itiraz edemedim. Çekilip düzenlenmesi gerekene kadar tek bir bölüm bile yazmamıştım . Sadece başarısız olmuyordum; başarısız olmuştum. Bu başarısızlığımı resmen duyuran bir tweet attım ve topluluğuma şöyle dedim: "Belki de o ses haklıydı. Belki de bunu yapamam."

Topluluğumun benimle aynı fikirde olmasını ve onlara yardım etme sözümden beni kurtarmasını bekledim. Bana artık başka bir şey yapmamın sorun olmayacağını söylemelerini bekledim. Belki de beni azarlarlardı ki bunu hak ettiğimi düşündüm.

Bunun yerine cesaretlendirildim.
"Ne? Hayır. Harika gidiyorsun. Devam et."
Devam etmek.
...Böyle bir seçeneğin olduğunu bilmiyordum.

Bana başka bir şey yapmanın uygun olduğunu söylemelerini bekliyordum
Şimdi.

Aldığım şey devam etme izniydi.

Machine Translated by Google

Kulağa saçma geliyor ama DEHB ile yaşamak ve onun zorluklarıyla boğuşmak, oyunun bitmesi için belirli sayıda başarısızlığa uğrayabileceğime inanmama neden oldu. Zamanım ve anlayışım tükenmeden önce. Kovulmadan veya biri arkadaşım olmayı bırakmadan önce. İnsanları hayal kırıklığına uğratma sınırıma ulaşmadan önce. Kendimi hayal kırıklığına uğratma sınırıma ulaşmadan önce. Vazgeçmeden önce. Başarısız olunca , devam edip başka bir şey denemek zorundaydın. İşte böyle oldu, değil mi?

Durma izni verilmişti bana. Şimdi bırakma izni bekliyordum.

Aldığım şey devam etme izniydi.

Topluluğumun teşviki beni bu konuda bir video yapmaya teşvik etti Başarının başarısızlıktan kaçınmakla ilgili olmadığını, ona rağmen devam etmekle ilgili olduğunu.

Bu, sürekli başarısız olduğunuz bir şeyi yapmaya çalışmaya devam etmeniz gerektiği anlamına mı geliyor?

Hayır, bazen bir şey bize uymadığı için başarısız oluruz. Ve kafanı duvara vurmaya devam etmek seni hiçbir yere götürmez. Baş ağrısı hariç.

Ama eğer bir şey sizin için önemliyse, başarısız olsanız bile devam edebilirsiniz . Başarısızlık sizi başarısız yapmaz. Korktuğum gibi, başarının tam tersi değildir. Bu, hayat boyunca olan ve olacak bir şeydir.
yol.

Başarısız olmak seni başarısız yapmaz.

Başarısızlıklar üst üste geldiğinde devam etmemizi sağlayan şey, başkalarının teşvikidir. Tıpkı canlarınız bittikten sonra atari oyunu oynamaya devam etmek için kullandığınız bozuk paralar gibi.

Bazen biri öyle mükemmel, öyle güçlü bir şey söyler ki, sanki sihirli bir çeyreklik gibidir; tekrar tekrar kullanabileceğiniz bir çeyreklik.

O günden bu yana birkaç kez büyük, kesin ve inkar edilemez bir şekilde başarısızlığa uğradım. Her seferinde utanç ve umutsuzluk beni raydan çıkarmaya çalıştığında, o büyülü şeyi kullandım

Machine Translated by Google

Mahallemdeki birinin bana verdiği ve çok iyi gittiğimi söyleyen bir çeyrek. "Devam et."

Eğer herhangi biri kendisinin önemsiz olduğunu düşünüyorsa veya inandığı birine cesaret vermenin bir fark yaratmadığını düşünüyorsa, bilin ki elinizdeki bu kitap, bunu yapan biri olmasaydı var olmazdı.

Umarım bu kitap cebinizi bozuk paralarla doldurur.

Şimdilik sana benimkini ödünç vereyim.

Harika gidiyorsun. Devam et.

Notları Atla

*1 Evet, bu kitaplardan birini kendim yazmanın ironisini farkındayım, ancak bu kitap benim

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu!

*2 DEHB'li çocukların ebeveynleri için, çocukları yaramazlık yaptığında yabancılar tarafından yargılanmanın bu kadar sinir bozucu olmasının nedenlerinden biri de budur. Disipline ihtiyaçları varmış gibi görünebilir ; aslında ihtiyaç duydukları şey destektir.

*3 Terapistlerimiz DEHB ve deneyimimizdeki diğer önemli faktörler hakkında sağlam bir anlayışa sahip olduğunda bunu yapmak daha kolaydır, çünkü mücadelelerimizi anlama ve bizim için işe yarayan rehberlik sunma olasılıkları daha yüksektir.

*4 Araştırmaya göre toplumun yüzde 3 ila 8'inde DEHB görülüyor.

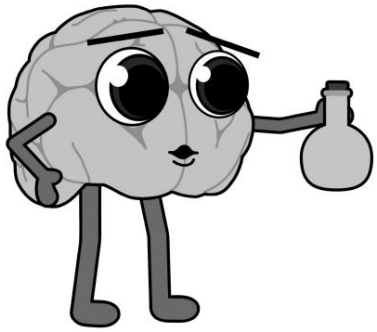
*5 Bu, aynı kelime kullanılsa bile, klinik dilin günlük dille aynı anlama gelmediğine bir örnektir. 1'den 10'a kadar bir "mücadele ölçeği" düşünün; tipik mücadeleler 1'den 7'ye kadardır. Teşhisler 8'den 10'a kadar, "hafif" bir teşhis ise 8 olurdu ki bu bile başlı başına büyük bir sorun!

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 3

(Hiper)odaklanma nasıl yapılır



Dikkatimi dağıtma eğilimimden dolayı modern teknolojiyi suçlayamam, özellikle de kayıp balonların bulutların arasında kaybolmasını saatlerce izledikten sonra.

—COLSON WHITEHEAD

ODAK

"Jessica. Odaklan."

İnsanlar bana odaklanmamı, dikkat etmemi söylediler, sanki bu yapabileceğim bir seçimmiş gibi. Yapabileceğim bir şey veya eylem. Sadece yapabilmem gereken bir şey.

Ama benim için odaklanmak bir fiil değildi. Bir isimdi. Yapabileceğim bir şey değildi, daha çok yakalamaya çalıştığım, yakalanması zor, güvenilmez bir yaratıktı . Sanki efsanevi bir hayvanı, sihirli bir şekilde bana bağlanmış ama aynı zamanda yaramazlık tutkusu olan ve saklambaç oynamayı seven bir hayvanı amansızca arıyormuşum gibi hissediyordum. Odak Canavarı.

Machine Translated by Google

Çoğu zaman, odaklanabilmek (fiil) için yeterli odaklanma yeteneğim (isim) yoktu . En azından, o sırada başarmaya çalıştığım göreve odaklanamıyordum. Odaklanmayı başardığımda, bundan faydalanmayı çabucak öğrendim.

Çocukken, sınıfta öğretmenlerime dikkat etmeye çalışırdım . Öğrenmeyi çok severdim ama kelimeler ve tarihler birbirine karışmadan önce asla uzun sürmezdi. Odaklanmadığımı, öğretmenin odaklanmadığımı bildiğini ve tüm sınıfın bunu öğreneceğini bildiğimde sıranın bana verilmesinin yarattığı dehşeti hâlâ hatırlıyorum. Ardından gelen utancı.

"Özür dilerim. Dikkatim dağıldı."

Odaklanmam söylendiğinde, aslında duyduğum şey, odak noktamı aramayı bırakıp bulmuş gibi davranmam gerektiğiydi. Monty Python ve Kutsal Kase'deki biniciler gibi, bir Focus Beast'e binerken yapılan tüm hareketleri, aslında binecek bir Focus Beast'im olmadan da yapardım.

Ama benim için odaklanmak bir fiil değildi. Bir isimdi. Yapabileceğim bir şeyden ziyade, tekrar tekrar yakalamaya çalıştığım, yakalanması zor, güvenilmez bir yaratıktı.

Odaklandığımda veya odaklanmaya başladığımda, çoğu zaman bunu hiç yapmıyormuşum gibi görünürüm.

Saçma geliyordu ama en azından odaklanıyormuş gibi yapmak bir dereceye kadar mümkündü. Tırnaklarımı avucuma batırarak nispeten hareketsiz oturabiliyordum. Kitabıma bakabiliyordum. Aslında bir patates kadar odaklanmıştım ama neyse ki, sınıfta sözümün kesilmesini engelliyordu. Öğretmenleri mutlu ediyordu. Bana bağırılmasını engelliyordu.

Odaklandığımda veya odaklanmaya başladığımda, çoğu zaman hiçbir şey yapmıyormuşum gibi görünürüm. Muhtemelen bir şeyler yiyorum veya saçlarımla oynuyorumdur. Müzik dinliyor, sallanıyor veya sallanıyor olabilirim. Ya da gözlerim kapalıdır. Belki de yeni öğrendiklerimi paylaşmak için sabırsızlandığım için arkadaşıma mesaj atıyorum. Dersteysem, her beş saniyede bir soru sormak için elimi kaldırıyor veya yeni öğrendiklerimi Google'da aramak için telefonumu elime alıyorum.

Machine Translated by Google

Hikâyelerde, bir büyü yaparak büyülü bir yaratığı yakalayıp evcilleştirebilirsiniz. Ben de farklı malzemeler ve büyüler deneyerek kendi büyümü yapmaya çalıştım. Bazen, doğru kombinasyonu yakalarsam ve kimse büyü yapmamı engellemezse, odak noktam ortaya çıkıyor. Dikkatimi dağıtan diğer her şeyi -saatin tik takları, gıcırdayan sandalye, kıyafetlerimdeki etiketler- görmezden gelip, odaklanmam gereken yere varana kadar yeterince uzun süre odaklanabiliyorum.

Ne yazık ki, büyü yapmak bazı tuhaf malzemeler gerektiriyor ve her seferinde değişiyor gibi görünüyorlar. Bir keresinde, bir kigurumi içinde, salıncakta hayvan krakerleri yerken işimi yaparken odaklanma büyüsü yaptım. Ancak bir sonraki sefer, salıncak ellerimi acıttı, kigurumi çok sıcaktı ve hayvan krakerleri bana hayvanat bahçesine gitmek istediğimi hatırlattı.
(Ve hey, en yakın hayvanat bahçesi nerede? Bakmalıyım!) Pek çok genç büyücü gibi, benim büyülerim bazen ters tepti.

Diğer zamanlarda, canavarı büyüleyen ben olmuyordum; o beni büyülüyordu. Otururdum ve kendimi saatler sonra, öğle yemeğini kaçırmış ama (nişanlı olmamama rağmen) tam bir düğün planlamış halde, sandalyemde simit gibi erimiş halde bulurdum. Dizüstü bilgisayarım neredeyse ölmüş olurdu, her yer yapışkan notlarla kaplı olurdu; on yedi kısa mesaj almıştım ve hiçbirinin sesini duymamıştım. Eğer gücüm tükenir ve bu durumdan doğal bir şekilde çıkarsam, eğer sert bir şekilde sürüp yavaşlama şansım olursa, bu inanılmaz bir deneyim olurdu. Öte yandan, işe gitmem gereken saatten veya öğle yemeği yemem gereken arkadaşımla buluşmamdan hemen sonra sürersem, başım belaya girerdi. İronik olarak, sadece odaklanmayı öğrenmekle kalmayıp, aynı zamanda bir şeylere çarpmamak için onu dizginlemeyi de öğrenmek zorundaydım.

Bazen canavarı büyüleyen ben olmuyordum; o beni büyülüyordu.

Dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi konulduktan ve uyarıcı ilaç verildikten sonra, sanki biri bana bir iksir vermiş gibiydi. "Odaklanmayı sağlar. Süresi: dört ila altı saat."

Machine Translated by Google

Sıkıcı olan şeylere bile odaklanmamı sağlayacak bir şey ?
Büyülüydü.

Sonunda, tüm enerjimi odaklanmaya çalışarak veya büyü yuvalarım (ya da hayvan krakerlerim) tükenmeden, odaklanmaya çalışarak harcamıyordum. Artık odaklanabiliyordum ve enerjimi onu kullanmaya harcayabiliyordum .

İlaçlar mükemmel bir çözüm değildi. Odaklanma iksirim etkisini gösterdikten sonra bile ne yaptığım konusunda dikkatli olmam gerekiyordu. Bir keresinde küvette sosyal medyada gezinirken etkisini gösterdi ve dört saat boyunca küvetten çıkmadım.

Bazen ilaçlarımı karşılayamıyordum çünkü sigortam yoktu veya yeni sigortam karşılamıyordu. Bazen eczanede stokta olmuyordu veya eczaneye gittiğimde kontrol altındaki bir madde oldukları ve kimliğimi unuttuğum için alamıyordum. (DEHB'im olduğunu söylemiş miydim?) Yeni bir reçete almak için randevu almayı unutabiliyordum (tekrar söylüyorum, kontrol altındaki bir madde, reçeteyi yenileyemiyorsunuz). Bazen DEHB ilaçları yazmaya istekli bir sağlık hizmeti sağlayıcısı bile bulamıyordum.

İlaçlarım yanımda olmadığında, her şey eskisinden daha da bulanık görünüyordu. Odaklanma iksiri kullanmak odaklanma yeteneğimi geliştirmeme yardımcı olmuyor, aynı zamanda pratik yapma yeteneğimi de kaybetmeme neden oluyordu. İhtiyaç duyduğumda odaklanmaya o kadar alışmıştım ki, tekrar aramak zorunda kalmak daha da sinir bozucu ve cesaret kırıcıydı.

Bana iyi gelen ve çoğu zaman erişebildiğim bir "iksir" bulduğum için minnettardım. Ama onsuz kendimi bu kadar güçsüz hissetmek hoşuma gitmiyordu. Odaklanma sorunu, mücadele etmekten inanılmaz derecede yorulduğum, ömür boyu süren, devam eden bir mücadeleydi. Bu yüzden DEHB araştırmalarına başladığımda ilk odak noktam odaklanma oldu.

NE ÖĞRENDİM

Yirmi yıl boyunca dikkat eksikliğim olduğunu düşündüm. Yani, teşhisimin adı da bu: dikkat eksikliği bozukluğu. Beynimizin dolu bir depoya ihtiyacı var.

Machine Translated by Google

düzgün çalışmaya dikkat edin, yani birkaç litre eksik olmalı. Değil mi?

Yanlış. Gerçek şu ki, bolca dikkatimiz var. Eksik olan şey ise dikkatimizi düzenleme yeteneğimiz. Kertenkelelerin vücut ısılarını nasıl düzenleyemediklerini biliyor musunuz? DEHB'li beyinler odaklanmalarını (ve duygularını, uykusunu ve... tamam, evet, buna daha sonra değineceğiz) düzenlemekte zorlanırlar.

Odağımızı kontrol etme yeteneğimiz -yukarıdan aşağıya dikkat kontrolü olarak da adlandırılır- prefrontal kortekse dayanır. Beynin en son gelişen kısmıdır ve DEHB'li kişilerde daha da yavaş gelişir. Tamamen geliştikten sonra bile, yine de bozulmuştur.

İşte bu yüzden odaklanma yeteneğimizi desteklemek için sık sık büyü, iksir gibi büyük çabalar sarf etmemiz gerekir. Gözlerimizi kapattığımız, karalama yaptığımız veya masamızdaki eşyaları karıştırdığımız için odaklanmadığımızı varsaymak kolaydır.
Ama çoğu zaman odaklanmaya çalıştığımız için bunları yapıyoruz. Tıpkı kertenkelelerin vücut ısılarını dışarıdan düzenlemeleri gibi, biz de dikkatimizi dışarıdan düzenlemeye çalışıyoruz.

Sanki biri kapıyı açık bırakmış gibi

DEHB hakkında izlediğim ilk videoda, "Just Jen" adıyla paylaşım yapan bir kadın, doktorunun dikkat kavramını her zaman açık bir kapı olarak tanımlamasını anlatmıştı. Diğer insanlar kapılarını kapatıp odaklanabilirdi, ancak DEHB'li beyinlerde kapı her şeyin içeri girmesine izin verir. Başkalarının duymazdan gelebildiği şeyleri görmezden gelemeyiz.

Bir öğretmenin "kendi işine odaklan" dediğini ne sıklıkla duyduğunuzu hatırlıyor musunuz? Laboratuvar çalışmalarında bilim insanları, DEHB'li kişilerin dikkatlerini çalıştıkları görevden ne sıklıkla uzaklaştırdıklarını ölçmek için göz takibi kullandılar ve... vay canına, kendi işimize odaklanamıyoruz. En azından, DEHB'si olmayan akranlarımız kadar odaklanamıyoruz.

Dikkatimizi vermediğimiz tek şey dışsal dikkat dağıtıcı unsurlar değil. Beynimiz ayrıca kaygılarımıza, olumsuz düşüncelerimize veya parlak yeni fikirlerimize "kapıyı kapatmakta" da zorlanıyor. Ayrıca,

Machine Translated by Google

(Bu sayfadaki "Şeyleri Nasıl Hatırlarsınız?" bölümüne bakın .) Bazen dikkatimizi dağıtan şey, unutmak istemediğimiz bir şeyi hatırlama veya iletme çabamızdır.

BAZEN ODAKLANMA TÜNEL GİBİDİR

Açık kapı dikkat dağınıklığının diğer yüzü ise hiper odaklanmadır; yani o kadar meşgul olma hali ki, hiper odaklanma tünelimizin dışındaki hiçbir şeyi fark etmiyoruz ve çoğu zaman dikkatimizi başka yöne çekemiyoruz. Birçok gözden kaçan teşhis hiper odaklanma olgusuna bağlanabilir. İnsanlar, birinin "istediği zaman" çok iyi odaklanabildiği için DEHB'si olamayacağını düşünürler .

Ancak hiper odaklanma, DEHB'li beyinlerin tipik özelliği olan dengesiz dikkat düzenlemesinin bir işlevidir. Bir şeye hiper odaklanmayı kendimiz seçmiyoruz ; kendimizi kaptırıyoruz. Bu olduğunda, zamanın nasıl geçtiğini anlamayız ve işimiz bitene, ölene veya biri ya da bir şey bizi oradan çekip çıkarana kadar bu durumdan çıkamayız.

Bazen hiper odaklanma bizim için harika sonuçlar doğurur; bazen de yapmaz.[*1]

Bitirmemiz gereken kağıda aşırı odaklanarak
Başka bir yerde olmamıza gerek yok mu? Harika.

Okuduğunuz bir kitaba aşırı odaklanıp kitap kulübünü kaçırmak
Toplantı için mi okuyordun? Pek sayılmaz.[*2]

Çünkü odaklanmak bizim için çok zordur, üzerinde çalışmamız gereken bir şeye aşırı odaklanmak, mücadeleden kurtulmamızı sağlayan bir kart gibi hissettirebilir.
Bir kere de beynimizle savaşmamıza gerek kalmadı!

Yine de, her odaklanmanın bir bedeli olduğunu unutmamak önemlidir . Zaman su gibi akıp geçmiş olabilir, ancak beynimiz on saat aralıksız çalışsa bile, ertesi gün bunu hissedecek ve muhtemelen odaklanmakta daha fazla zorlanacağız.

Machine Translated by Google

ODAKLANMA YETENEĞİMİZ İLGİ TEMELLİDİR

DEHB'li beyinler kronik olarak yeterince uyarılmaz, bu yüzden tedavide uyarıcı ilaçlar kullanılır. İlgimizi çekmeyen bir şey olduğunda, ona dikkat etmemiz daha zordur. Öğrenmeyi veya istenen şeyi yapmayı önemsiyor olsak bile.

Parks and Recreation'dan bu olguyu mükemmel bir şekilde gösteren bir klip var . Sevimli ahmak Andy Dwyer, patronunun talimatlarını yarıda kesip coşkuyla haykırıyor: "Az önce söylediklerine pek dikkat etmiyordum ama yüzde 110'umu vereceğim! Kendini daha ilginç bir şekilde tekrarladığın anda."

Andy patronunu görmezden gelmek istemiyor. Beyni muhtemelen beyin bilimcilerinin varsayılan mod ağı (DMN) olarak adlandırdığı bir şekilde çalışıyordu. Dikkati daha ilgi çekici bir şey ararken, aslında dinlemeden "dinliyor" ve otomatik pilottaydı. Eğlenceli çıkışı gerçekten de oldukça içgörülü: Patronunun isteğine odaklanmasına olanak sağlayacak bir uzlaşma için kendini savunmaya çalışıyor.

Varsayılan mod ağı, DEHB beyinlerinde normalden daha aktiftir nörotipik beyinler.[*3] Bu eğilim bir tercih değil; beyin yapımızdan kaynaklanıyor. DEHB'li beyinlerin varsayılan mod ağında, nörotipik beyinlere göre daha fazla gri madde bulunur. Bu nedenle, beynin bu bölümünün aktif hale gelmesi ve aktif kalması daha kolaydır; bu da dikkat dağıtıcı unsurlara ve duş düşüncelerine kapı açar. DEHB'li kişilerin farklı düşünmede daha iyi olmasının nedeni de budur!

---

farklı düşünme (isim)

Birçok olası çözümü keşfederek veya bir düşünceden diğerine atlayarak yaratıcı fikirler üreten bilişsel bir süreçtir. Iraksak düşünme genellikle kendiliğinden ortaya çıkar, nadiren doğrusaldır ve bol miktarda ve benzersiz fikirler üretme eğilimindedir.

Machine Translated by Google

Çoğu zaman neye odaklanacağımızdan emin değiliz

Dikkatimizi düzenlemekte zorlanmamızın yanı sıra, neye odaklanacağımızı önceliklendirmekte de zorlanıyoruz . Sinyali, yani yapmamız gereken görevi, gürültüden, yani diğer her şeyden ayırmakta zorlanıyoruz.

Acil bir şey ön plana çıktığında, onu öncelikli olarak görmek daha kolaydır. Sonunda ona odaklanabiliriz ve bu da çoğu zaman daha önemli olan şeyleri göz ardı etmemize neden olabilir.

Acil olanın ne olduğu net olmadığında, tüm sinyaller aynı gelebilir ve çoğu zaman takılıp kalırız. DEHB'li olanlarımız için karar felci yaygın bir deneyimdir. Yakınsak düşünmeye dayanan bir süreç olan seçeneklerimizi daraltmaya çalıştığımızda, ıraksak düşünen beynimiz genellikle bize daha fazla seçenek sunmaya devam eder ve sonunda bunalmış hissedebiliriz. [*4]

Öte yandan, yapmamız gereken her şey acilse, hepsini aynı anda yapmaya çalışabiliriz; ancak bu da karışık sonuçlar doğurabilir.



Çoklu Görev Hakkında Bir Not

DEHB'li kişiler, nörotipik akranlarına göre aynı anda birden fazla iş yapma eğilimindeler. Ne yazık ki araştırmalar, aynı anda birden fazla iş yapmanın sandığımız kadar zaman kazandırıcı olmadığını gösteriyor.

Aynı anda birden fazla şey yapmak ne kadar harika hissettirse de, beyinlerimiz aslında aynı anda birden fazla şeye odaklanamaz. Çoklu görev yaptığımızda aslında olan şey, ya görevlerden birinin gerçekten dikkatimizi gerektirmemesi ya da dikkatimizi farklı görevler arasında hızla ileri geri kaydırmamızdır. Her dikkat değişimi çok az zaman alır ve tam olarak odaklanmak...

Machine Translated by Google

Uzaklaştığımız bir göreve tekrar odaklandığımızda tekrar odaklanmamız yirmi beş dakikaya kadar sürebilir.

Çoklu görev yaparken hatalar da daha sık görülüyor. Bizim için de görevlerden birini tamamen unutmak aynı şey. Tüm dikkatimizi gerektirmeyen görevler için (örneğin, bir komedi dizisinin tekrarlarını izlerken bininci kez çamaşır katlamak gibi) çoklu görev gayet işe yarıyor. Hatta faydalı bile olabiliyor çünkü görevi daha az sıkıcı hale getiriyor, bu da yapma olasılığımızı artırıyor. (Bu konuda daha fazla bilgi için bu sayfadaki "Beyninizi Nasıl Motive Edersiniz" bölümüne bakın.) Dikkat gerektiren görevler (örneğin, daha önce hiç yapmadığınız bir yemeği pişirirken çocuğunuzun matematik ödevine yardım etmek gibi) komik bir felaketle sonuçlanabilir.

ÇOK FAZLA GÜRÜLTÜ VAR

Cebimizde, yazılmış her kitaba saniyeler içinde erişebilen ve oyun oynayabilen parlak süper bilgisayarlar taşıdığımız bir dünyada yaşıyoruz. Saatlerimiz bip sesi çıkarıyor, telefonlarımız ötüyor ve web tarayıcılarımız bize pop-up'lar gösteriyor. Hepimiz, DEHB'miz olsun ya da olmasın, dikkatimizi çekmek için yarışan bir uyaran bombardımanıyla karşı karşıyayız.

Bu inanılmaz derecede dikkat dağıtıcı ortam, DEHB'si olmayanların bile odaklanma sorunu yaşamasına yol açıyor; Dr. Ned Hallowell buna dikkat eksikliği özelliği diyor. Bu, DEHB'li olmakla aynı şey değil. Hallowell'a göre, dikkat eksikliği olan biri olarak, modern çağın tüm dikkat dağıtıcı unsurlarını bir kenara bırakıp bir çiftlikte yaşayıp sonunda huzur bulursanız, DEHB'niz yok demektir. Bunun yerine çiftliğe gidip o kadar sıkılırsanız ki bir karnaval kurmaya karar verirseniz, tebrikler, siz de bizdensiniz.

Koen S., 33, Belçika

Machine Translated by Google

"Normal odaklanmam, tüpteki diş macununun son damlasını sıkmak gibi geliyor. Gerçekten eğlenceli veya zorlayıcı değilse, odaklanmak zorunda kalmak gerçekten yorucu."

Joshua S., 31, Almanya

"DEHB'li bir beyinde odaklanmanın işe yaraması için birçok stratejiye veya araca ihtiyaç vardır. Bu, tepeye bir kova su taşımak gibidir. Eğer aletleriniz (kova) varsa işe yarayabilir, ama yorucudur. Başlamak zor, bırakmak kolaydır."

Miriam R., 30, Kanada

"Odaklanma ve aşırı odaklanma, bisiklete binmekle hızlı trene binmek arasındaki farktır. İkisi de beni hedefime ulaştırır, ancak biri benim için çaba gerektirirken diğeri zahmetsizdir."

ALET KUTUSU

Peki, beyin ne yapmalı? DEHB ilaçları, eğer sizde işe yarıyorsa, harikalar yaratabilir ve başlamak için iyi bir yerdir, çünkü beynimize ihtiyaç duyduğu uyarımı sağlar ve odaklanmamızı daha iyi düzenlememizi sağlar. Ancak herkeste işe yaramazlar, genellikle günün sonunda (hatta ortasında) etkisi geçer ve her zaman bir seçenek değildir.

Dikkatimizi eleştirel bir şekilde desteklemek için başka araçlar geliştirmenin faydalı olduğunu keşfettim. Böylece, odaklanmanız gerektiğinde (veya biri size odaklanmanızı söylediğinde) seçenekleriniz olur. Zeki arkadaşım ve ortaokul öğretmenim Jo Meleca-Voigt, öğrencilerine odaklanmayı şu kısaltmayla düşünmeyi öğretiyor: Nedeni Bul ve Bir Strateji Kullan (ODAK). Bu, odaklanmayı bir isimden başka bir şeye dönü

Machine Translated by Google

her zaman sahip olmadığımız bir şey—bir fiile—gerçekten yapabileceğimiz bir şey .[*5]

1. SİNYALİ ARTIRIN VE GÜRÜLTÜYÜ AZALTIN

Yapmamız gereken şeyin "sinyali", diğer her şeyin "gürültüsü" içinde kolayca kaybolduğu için, hem bu sinyali güçlendirmek hem de etrafındaki gürültüyü azaltmak faydalı olabilir. Böylece, odaklanmamız gereken şey daha net olur ve kaçınılmaz olarak uzaklaştığımızda ona geri dönmemiz daha kolay olur.

- Net ipuçları yaratın. DEHB'li beyinler,

  Nörotipik beyinlerden daha fazla çevresel ipucuna sahipler. Bu durumdan, yapmamız gereken şeyleri hatırlatan şeyleri görüş alanımıza bilerek ekleyerek ve yapmak istemediğimiz şeyleri hatırlatan şeyleri görüş alanımızdan çıkararak yararlanabiliriz. (Bu konu hakkında daha fazla bilgi için bu sayfadaki "İpuçlarını Kullanın - Ama Dikkatli Olun" bölümüne bakabilirsiniz.)

- Yolunuzu çizin. Başlamadan önce neleri başarmak istediğinizi düşünmek , önünüze milyonlarca dikkat dağıtıcı şey atıldığında hedefinize odaklanmanızı kolaylaştırabilir. Operasyon direktörümüz J2 buna "domino taşları kurmak" diyor. Bunu yapmanın birçok yolu var: Bir liste yapın, takviminizi inceleyin ve yataktan kalkmadan önce gününüzün nasıl geçmesini istediğinizi hayal edin.

- Dikkat dağıtıcı şeylere karşı dikkat dağıtıcı şeylerle savaşın. Müzik, TV programı veya stres giderici bir oyuncak kullanmak gibi özenle seçilmiş tek bir "dikkat dağıtıcı", beynimize yeterli uyarımı sağlayarak, onu aramak zorunda kalmamamızı ve daha heyecan verici bir şeye odaklanıp dikkatlerinin dağılmamasını sağlayabilir.

Machine Translated by Google

David A., 47, Kanada

"Köpeği gezdiriyorum, meditasyon yapıyorum ve ardından günlük tutuyorum (kaygılarımı kağıda döküyorum ki 'unutmam'), kahve içiyorum ve sessiz ve özel bir çalışma alanım olduğundan emin oluyorum. Gerçekten dalıp gitmeden önce yaklaşık dört saat (öğle yemeğine kadar) iyi oluyorum."

Mike G., 33, Montana

"Odaklanmamı engellemek zor. İlaçlar odaklanma engellerini aşmama yardımcı oluyor, bu da hiper odaklanmaya daha kolay geçmemi sağlıyor. Pomodoro zamanlayıcıları [görevleri yapılabilir bölümlere ayırmaya yardımcı olan zamanlayıcılar veya uygulamalar] 'geçiş/başlama' sorunlarının üstesinden gelmeme yardımcı oluyor. Kendimi on dakikalığına bir şey yapmaya kandırabiliyorum."

Natasha L., 25, Florida

Uyarım ölçeri doldurun. Bulaşık yıkarken bir podcast dinleyin veya temizlik yaparken uyarımı artırmak için müzik dinleyin. Ama bir denge bulun. Ölçerin %100'e ulaşması için gereken uyarımı ekleyerek 'boş alanı' doldurmalısınız, bu da odaklanmama yardımcı olur. Yüksek odaklanma gerektiren bir iş yapıyorsam, düşük uyarım (enstrümantal müzik gibi) eklerim; tersi de geçerlidir.

Böylece beynimin başka yerlere kaymasına yer kalmıyor."

Machine Translated by Google

2. YARGILAMAYAN YÖNLENDİRMEYİ UYGULAYIN

Beynimiz kaotik bir yerdir. Düşüncelerimiz sürekli dağılır. Hiç kimse düşüncelerini tamamen kontrol edemez ve DEHB'niz varsa, bu daha da zordur. Neyse ki, dikkatimizi (nazikçe) geri getirmek için kullanabileceğimiz birçok strateji var.

- Farkındalık pratiği yapın. Farkındalık, dikkatinizi şu anda yaptığınız, düşündüğünüz veya hissettiğiniz her şeye, yargılayıcı olmayan ve meraklı bir şekilde, bilinçli olarak geri getirme pratiğidir. Bulaşıkları yıkıyorsanız, suyun ellerinizde nasıl bir his bıraktığını fark edebilirsiniz. Bulaşıkları yıkamaktan kaçınıyorsanız, içinizde beliren duyguları fark edebilirsiniz. "Hıh. İlginç. Devam ediyorum." Farkındalık pratiği yapmak, öz farkındalığımızı geliştirir ve gerektiğinde dikkatimizi yeniden yönlendirme yeteneğimizi güçlendirir.

- Birkaç tampon takın. Bunu yapmanın en sevdiğim düşük teknolojili yolu, ayrı yapışkan notlara "Yapılacaklar" ve "Yapılmayacaklar" listesi oluşturmak. Her iki listeyi de çalışırken görebileceğiniz bir yere koyun, böylece yoldan saparsanız fark edebilirsiniz. Ayrıca fiziksel bariyerler de kurabilirsiniz. Yemek yaparken sürekli dikkatim dağıldığında, bir bebek kapısı taktım. Mutfaktan uzaklaşır uzaklaşmaz ocaktaki tencereyi unutacağımı biliyordum. Fiziksel bir bariyere çarpmak, yapmam gerekeni bana mükemmel bir şekilde hatırlattı ve dikkatimi de geri getirdi.

- Aklınıza bir şey gelirse, kağıda dökün. Aniden yapmanız gereken bir şey aklınıza gelirse, hemen harekete geçmek yerine bir "otoparkta" yazın. Elinizdeki iş üzerinde çalışmayı bitirdiğinizde yazdıklarınıza bir göz atabilir ve gerçekten hemen ilgilenilmesi gerekip gerekmediğini görebilirsiniz. Genellikle,

Machine Translated by Google

Aklınıza gelen şeyi tekrar düşündüğünüzde, düşündüğünüz kadar önemli olmadığını fark edebilirsiniz. Bu strateji, dikkat dağınıklığı gecikmemizi, yani bir dikkat dağınıklığına tepki vermeden önce bekleme yeteneğimizi güçlendirmeye yardımcı olur, böylece özellikle beynimizin kaçınmak istediği bir şey olduğunda, görevimize odaklanabiliriz.

Madalayne R., 24, Kanada

"Her gün beş dakika meditasyon ve on dakika kolay yoga yapıyorum. Bu bir pratik. Dikkatim dağıldığında, artık olan bitenin farkına varabiliyor, nefesime odaklanabiliyor ve odaklanmak istediğim şeye yavaşça geri dönebiliyorum."

Niki M., 35, ABD

“Evimde elastik spiral bilezikler bulunduruyorum. Yemek pişirmek gibi unutması tehlikeli olabilecek bir şey yaptığımda, bir bileklik takıyorum. Kaçınılmaz olarak ne yaptığımı unutup uzaklaşıyorum, ama bileklikle oynamaya başladığımda ne yaptığımı hatırlıyorum."

Ücretsiz P., 78, Georgia

"Küçük bir not defteri alıp dikkatimi dağıtan her şeyi yazıyorum. (Her odada bulunduruyorum.) Sonra 'kendime not'u alıp ofis masama koyuyorum. On dakika kadar boş zaman bulduğumda, not yığınımı karıştırıp acımasızca neredeyse tüm notlarımı atıyorum."

Machine Translated by Google

3. (HİPER) ODAKLANMAYA YER AÇIN VE KORUMA RAYLARI TAKIN

Hiper odaklanma, iki ucu keskin bir kılıç gibidir. Bu tür bir akışa girdiğimizde, bir göreve derinlemesine dalıp diğer her şeyi unutabiliriz.
Ama aynı zamanda, bu tür bir akışa girdiğimizde, bir göreve derinlemesine dalıp diğer her şeyi unutabiliriz. Kendimize aşırı odaklanmaya yetecek kadar zaman tanımak ve devam etmemiz gerektiğinde bu durumdan çıkmamıza yardımcı olacak bariyerler oluşturmak, mecazi anlamda bir uçurumdan aşağı yuvarlanmadan bu durumdan faydalanmamızı sağlayabilir.

- Hiper odaklanmanın gerçekleşmesi için doğru koşulları yaratın.
  Farklı beyinler hiper odaklanmayı farklı yollarla elde eder, ancak çoğumuzun belirli bir miktarda özel zamana ve uzun süreli odaklanmış çalışmaya elverişli bir ortama ihtiyacı vardır.
  İşe gitmeden önce beynimin başka bir şeyle meşgul olmasına neden olacak şeylerden kaçınmaya çalışıyorum ve bunun yerine beynimin kasıtlı olarak yapmasını istediğim görevle meşgul olmasını sağlıyorum.[*6]

- Bir son saat belirleyin. Uzun süreler boyunca hiper odaklanabiliyor olmanız, olabildiğince uzun süre çalışmaya devam etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Bazen yoğun odaklanmanızı sınırlamak ve yatağa girmek, yemek yemek veya vücudunuzun ihtiyaç duyduğu başka bir şey yapmak için bir son saat belirlemek, ertesi gün de üretken olmanıza yardımcı olabilir. Bu, daha iyi beyin günlerine ve genel olarak daha iyi üretkenliğe yol açabilir. Sadece... bir alarm kurduğunuzdan emin olun.

- Kendinize "ekmek kırıntıları" bırakın. Bazı durumlarda, gerçekten durmamız gerektiğini biliriz, ancak tekrar başlayıp başlayamayacağımızdan emin olmadığımız için durmaktan korkarız. Bir hiper odaklanma büyüsünün sona erme zamanı geldiğinde, kalan enerjinin bir kısmını kullanın.

Machine Translated by Google

Bu iki şeyi yazmak için zihinsel enerjiye ihtiyacım var: 1.) Az önce ne yaptım? 2.) Devam edebilseydim ne yapardım?
Hansel ve Gretel hikayesindeki ekmek kırıntısı yolu gibi bu ipuçları, ertesi gün göreve geri dönmenizi kolaylaştırabilir. Tabii ki yenmedikleri sürece.

Pete W., 32, Arizona

"Doğru türde müzikle (coşkulu ama abartılı tempo veya sözler olmadan, video oyunu müzikleri harika iş görür) ve ortamla (az ışık, diğer insanlardan gelen dikkat dağıtıcı sesler yok, bildirim sesleri yok) kolayca hiper odaklanmaya geçebilirim."

Miriam R., 30, Kanada

"Hiper odaklanmaya girdiğimde, önceden bir alarm hazırlamadığım sürece, bundan çıkamam. Sonuna ulaşana veya gerçekten büyük bir şey beni uyandırana kadar okumaya devam ederim. Derin düşüncelere daldığımda tamamen beklenmedik bir şey dışında her türlü sesi engelleyebilirim."

4. VÜCUDUNUZU HAREKET ETTİRİN

Dikkatimizi toplamamıza yardımcı olması için genellikle hareketsiz oturmamız teşvik edilse de, rutinlerimize hareket kattığımızda odaklanmak genellikle daha kolaydır.

- Egzersiz. Egzersiz, uyarıcı ilaçların odaklanmaya yardımcı olmak için ürettiği aynı kimyasallar olan dopamin ve norepinefrin üretir. Egzersizin odaklanmayı artırıcı etkileri genellikle uzun sürer.

Machine Translated by Google

yaklaşık bir saat sonra, yani beyninizi zorlayacak bir şey yapmaya çalışıyorsanız, öncesinde egzersiz yapmak faydalı olabilir!

- Alternatif "oturma" yöntemlerini keşfedin. Çalışırken yürümek (örneğin, masanın altına koşu bandı takılmış bir ayakta çalışma masası kullanmak), egzersizin faydalarından bazılarını elde ederken aynı zamanda "hareketlenmenin" bir yoludur. Yoga topları, sallanan veya dönen sandalyeler veya sabit bisiklet sandalyeleri gibi özel oturma düzenleri, beyninizin odaklanmasına yardımcı olmak için ek uyarım sağlayabilir. Hatta normal bir sandalye kullanıp zıplama bantları bile ekleyebilirsiniz! Beynimizin o günkü ihtiyaçlarına göre değişiklik yapmak genellikle faydalıdır. [*7

- Başka bir odaya geçin. Odaklanmakta zorlandığınızda, farklı bir odaya, binaya veya hatta eyalete taşınmak (bu bölümü Arizona'da bir tatil evinde yazdım) sıfırlamanıza ve yeniden odaklanmanıza yardımcı olabilir. Bazen odaklanmayı sağlayan şey dikkat dağıtıcı şeylerin olmamasıdır; bazen de yeniliktir!

Ana Luisa, 26, Brezilya

"Hareket halindeyken odaklanıyorum. Otobüste, yürürken veya hamakta olabilir; hareket halindeysem, kendimi meşgul hissediyorum. Genellikle, bitirmem gereken imkansız bir kompozisyon olduğunda, kendimi gece okurken kaydediyorum ve günlük egzersizim sırasında dinliyorum.

"Eskiden yolda kitap okurdum, ama sonra bir ağaca çarptım ve, diyelim ki, bir kaşımın çatılması ders almam için yeterli oldu."

Alison B., 44, Virginia

Machine Translated by Google

> "Mesleki yolumu, yani eğitimi, hareket etmemi sağladığı için seçtim. Hareket edebildiğimde çok daha iyi odaklanabiliyorum. Sanal olarak ders vermek çok zordu çünkü oturmak zorundaydım. Neyse ki, masanın altına yerleştirilen eliptik bisiklet, işimi yaparken biraz da olsa aktif olmamı sağladı."

5. BEYNİNİZİ DİNLENDİRİN

Odaklanmak enerji gerektirir ve her türlü odaklanmanın bir bedeli vardır. DEHB'de "kötü beyin günleri" olağan bir durumdur ve bunlarla mücadele etmek bazen mümkün (ve gerekli) olsa da, faydalarının dezavantajlarından daha ağır basıp basmadığını düşünmek önemlidir. Beyninizin bir molaya ihtiyacı varsa, bazen yapabileceğiniz en iyi şey ona bir mola vermektir, böylece daha sonra odaklanma şansı daha yüksek olur.

- Beyin molaları verin. Zihinsel enerjinizi kaybediyor ancak devam etmek istiyorsanız, sınırlı süreli bir "beyin molası" vermeyi düşünün. Mahallede yürüyüşe çıkmak, rahatlatıcı bir oyun oynamak veya sadece pencereden dışarı bakmak, sürekli zihinsel aktivite ile zihinsel aktivite arasındaki fark yaratabilir. üretkenlik ve bitkin ve huysuz bir beyin. (Uyku aynı zamanda harika bir beyin molasıdır! Daha fazlası bu sayfada.)

- Görevinizden uzakta zaman ayırın. Uzun ve bilişsel açıdan yoğun bir projeniz varsa (finallere çalışmak veya sunum yazmak gibi), mümkünse projenizden uzaklaşmak için zaman ayırın. Öğle tatilinizde parka gidin veya bir egzersiz kursuna kaydolun. Bir hafta boyunca bir çekmecede saklayın. Beyniniz sadece şarj olma şansı elde etmekle kalmayacak, aynı zamanda stres faktöründen uzak kalmak tükenmişliği önlemeye de yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

- Öz düzenlemeye ara verin. DEHB'li birçok kişi, rahatlamaya ÇALIŞIRKEN başka bir şeyle meşgul oldukları için "rahatlamada kötü" olduklarını düşünür. Öğrendiğim şey şu ki, bizim için öz düzenlemeye ara vermek bir moladır.

  Bazen beyninizin istediğini yapmasına izin vermek, hatta bu yeni bir projeye başlamak bile olsa, rahatlatıcı bir aktiviteye odaklanmasını istemekten daha dinlendirici olabilir.

Lucila S., 30, Meksika

"Üniversitedeyken denemelerimi yazabilmemin tek yolu romantik komediler izlemekti. Yirmi dakika çalışır, sonra on beş dakika falan izler ve sonra geri dönerdim. Biraz Pomodoro yöntemine [bir zaman yönetimi tekniği] benziyordu, ama takip etmesi kolay bir konusu olan ve henüz izlemediğim bir filmle yazmam gerekiyordu."

Emrys H., 32, Kaliforniya

Dersler arasında 'zihin molaları' veriyorum. Bunlara ihtiyacım var, yoksa kafama daha fazla bilgi sığdıramıyorum. Bir kedi videosu izliyorum veya dışarıda yürüyüşe çıkıyorum. Bunlar inanılmaz derecede işe yarıyor. Zihin molaları verdiğimde ve vermediğimde ne kadar çok şey hatırladığım arasında gözle görülür bir fark var.

Jennifer S., 38, Michigan

"Bu mantıksız görünebilir ama beynimi, vücudum harekete o kadar odaklanmış ki, beynimin parti yapmayı bırakmasını sağlayacak kadar fiziksel olarak zorlayıcı ve tekrarlayıcı bir şey yaparak dinlendiriyorum. Kürek çekmek ve bazen sadece bir tur veya bir şeyin aralıkları,

Machine Translated by Google

çalışır. Sonrasında, nispeten sessiz bir zaman dilimi olur."

GÜRÜLTÜYÜ SAVUNMAK İÇİN

Gazeteci Aarushi Agni ile yaptığım bir röportajda, sinyali nasıl güçlendirip gürültüyü nasıl azalttığımı gururla anlattım. Odaklanmama yardımcı olmak için ortamımı nasıl düzenlediğimi anlattım: oyun oynamak ve çalışmak için farklı bilgisayarlar kullanmak, bunalmış hissetmemek ve tamamen kaçınmak için yapılacaklar listemi sınırlamak, masama "yapılacaklar" ve "yapılmayacaklar" listelerinin olduğu yapışkan notlar koymak.

Düşünceli bir şekilde başını salladı. "Ama bazen gürültü sinyale dönüşür."

"Ne demek istiyorsun?" diye sordum.

Bana bazen bir görev üzerinde çalışırken dikkatini dağıtan düşüncenin, gelecekte odaklanmak istediği yeni projeye dönüştüğünü anlattı. Bu ironiye gülümsedi.

Yavaşça başımı salladım, bir gerçeğin farkına varıyordum.

Bir keresinde, çalışmak yerine Twitter'da gezinirken, insanların en sevdikleri müzikalleri sorduğu bir başlık gördüm. "Into the Woods" dedi biri. Hiç izlememiştim. O gün ne yapmam gerekiyorsa onu izlemek yerine izlemeye karar verdim. Etkileyiciydi. Sonunda bununla ilgili bir tür video denemesi hazırladım ve bugüne kadarki en gurur duyduğum başarılarımdan biri.

Odaklanmak harika olsa da, dikkatin dağılmasının da bir değeri var. İnovasyonun kaynağı da burası. Ve ben bunu unutmuştum. Geriye dönüp baktığımda, odaklanma çabamın beni ne kadar az yaratıcı hale getirdiğini görmeye başladım.

Odaklanmak harika olsa da dikkatin dağılmasının da bir değeri vardır.

Kanalı açtığımda beynim çoğu zaman serbestti. Kum havuzunda oturup oyun oynayabilirdi. O zamanlar birçok metafor üretmiştim.

Machine Translated by Google

Sonra. Kağıt Canavarı (birikmiş tüm posta ve kağıt yığınlarına verdiğim isim), (Büyülü) Teşvik Çeyrekleri, Motivasyon Köprüsü. Önemsiz şeylere neden odaklandığımızı açıklamak için Matris'teymişim gibi giyindim. Rutinlerin nasıl işlediğini açıklamak için domino taşlarını deviren parmak kuklaları yaptım. Ödev Şapkası takıp kamera karşısında dev pizzalar yedim. Odaklanmamı kontrol etmede ustalaştıkça daha üretken oldum, ama o yaratıcılığımın bir kısmını kaybettim.

Beyniniz başka yerlere dalıp gidemezse, beklenmedik bir şeyle geri dönemez. Eğer çiftçilik yapıp mısır ekiyorsanız, mısır elde edersiniz.
Yiyecek arıyor veya ormanda dolaşıyorsanız, meyvelerle karşılaşabilirsiniz. Ya da mantarlarla. Ya da perilerle. (Neden olmasın?) Beyinlerimiz farklı düşünme, birçok fikir üretme, yeni şeyler birleştirme ve sorunları çözme konusunda inanılmazdır . İşte bu yüzden çoğumuz mucit, teknolojiyi ilk benimseyen, sektör lideri ve çığır açan insanlarız.

Ve odaklanma yeteneğimizi geliştirmenin amansız arayışında, buna yer açmayı unutabiliyoruz.

Sahip olmadığımız şeyleri ararken sahip olduklarımızı hafife almak normaldir. Ancak bir de bunun bir bedeli var. Mecazi duşlar için zaman ayırmazsanız, mecazi duş düşüncelerine sahip olamazsınız.

Şimdi daha dengeli olmayı hedefliyorum. Odaklanmam gerektiğinde kullanabileceğim araçlarım var ama aynı zamanda kendime gezinmek için de zaman tanıyorum. Odaklanma canavarımı evcilleştirmede iyi bir iş çıkardım. Onu nasıl yönlendireceğimi biliyorum. Ama bazen, beni istediği yere götürmesine izin veriyorum. Beni şaşırtmasına izin veriyorum. Ve birlikte keşfedeceğimiz şeyler beni heyecanlandırıyor.

Yolculuğumuzun hangi aşamasında olursak olalım, beynimiz dolaşmaya devam edecek . Ve belki de bu sorun değil.

Onları her zaman (sonunda) geri getirebiliriz.

Notları Atla

*1 Dr. Russell Barkley buna saplantı diyor; artık yapmak istemediğimiz veya yapmak istemediğimiz şeylerden kendimizi uzaklaştıramama durumu.

*2 Gerçek bir hikaye. DEHB'li teyzem Suzy, bunun başına yeni geldiğini söyledi. "Kitap hakkında konuşmayı gerçekten dört gözle bekliyordum!"

Machine Translated by Google

*3 Araştırmalarda gördüğüm, DEHB'ye dair en sevdiğim açıklamalardan biri "kronik zihin dalgınlığı"dır.

*4 Yanlış bir şey seçme kaygısı da rol oynayabilir. Zamanı nasıl algıladığımızla ilgili zorluklar da buna dahildir.

*5 Jo, öğretmenlerin bu konuda nasıl destek olabileceğini açıklama nezaketini gösterdi. Bu sayfadaki bağlantıyı takip edin .

*6 Bu her zaman mümkün olmuyor. Şu anda odaklanamadığım zamanlarda "damak temizleyicileri" kullanmayı öğreniyorum. Bu damak temizleyicileri, bir görevden kurtulup bir sonrakine geçebilmek için kısa süreliğine yapabileceğim aktiviteler.

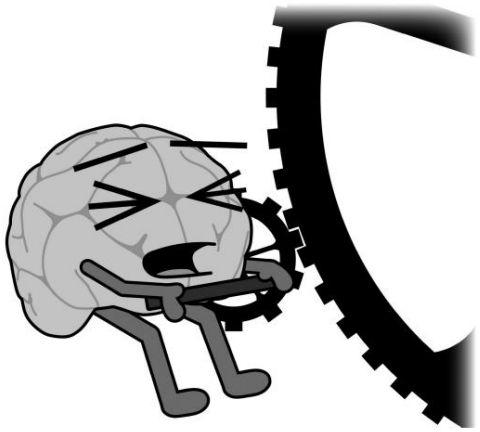
*7 Şimdiye kadarki en sevdiğim sınıf, öğretmene yakın masa ve sandalyelerin, odanın çeşitli yerlerine de koltukların yerleştirildiği sınıftı. Odaklanmak için sorumluluk almam gerektiğinde sıralara oturur, kaygının yüksek olduğu veya derse çok odaklandığım günlerde koltuklarda rahatlardım. O gün ihtiyaçlarıma göre oturma düzeni seçebilmek güçlendiriciydi ve normalde öğrenebileceğimden çok daha fazlasını öğrendim.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 4

(Yönetici) İşlevi Nasıl Yapılır



Ve artık mükemmel olmak zorunda değilsin, iyi olabilirsin.

—JOHN STEINBECK, CENNETİN DOĞUSU

DEHB YENİ YILI

Yeni bir ofise taşınmak üzereyim ve kendimi her yeni okul yılına başladığımda kurduğum aynı fanteziye kapılmış buluyorum: Sonunda düzenli olma fantezisi. Sonunda her şeyi "doğru" yapma fantezisi.

Bu sefer olmam gereken kişi olacağım hayali . Mekânımın olması gerektiği gibi görüneceği hayali. Bu sefer mükemmel olacak. Neden olmasın? Sıfırdan başlıyorum.[*1]

Sırt çantamı, yeni klasörümü, sekmelerimi, planlayıcımı ve düzenli kalmam için ihtiyaç duyabileceğim tüm dosyaları hazırlayarak dolu dolu, iyimser bir hafta geçirirdim. Annem bana dosyalarımı nasıl kuracağımı gösterir ve nasıl muhafaza edeceğimi anlatırdı. Okul yılının ikinci haftasında bunların hiçbiri önemli değildi. Hiçbir şey bulamıyordum . Her yerde Cracker Jack'ler olurc

Machine Translated by Google

Çantamın dibinde buruşturulmuş unutulmuş ödevlerim vardı ve annem düzenli olarak onları dışarı döküp bana yardım etmek zorundaydı.

> Her şeyin üstesinden nasıl geleceğimi bilmediğimde, her şeyin üstesinden gelmeye çalışmak bir bedeli beraberinde getirdi.

Ne oldu? Açıklayamadım. Sistemler çöktü.

Yetişkin olduğumda, DEHB Yeni Yılı'nı yeni çantalar, daireler ve masalarla kutladım. Yeni hobiler, arkadaşlıklar, kariyerler ve kredi kartlarıyla. Yeni bir eve taşınır, düzenleme kutuları ve temizlik malzemeleri alır, her şeyi ait olduğu yere koyar ve kendimle gurur duyardım. İki hafta sonra, tüm yüzeyler dağınık olurdu, lavabo dolar ve ben de az önce gördüğüme yemin edebileceğim şeyleri aramakla saatler geçirirdim.

Bazen yeni bir sistemle karşılaşırdım ve bu da bana boş bir sayfa sunardı. "Tamam, tabii, mali durumum berbat ve denediğim hiçbir şey işe yaramadı. Ama henüz bu sistemi denemedim. Belki de aradığım budur ."

Hayatımdaki şeyleri yönetmek için kurduğum neredeyse her sistem, genellikle aşağıdakilerin bir kombinasyonundan dolayı neredeyse anında bozuldu: Kullanmayı unuttum. Nasıl kullanılacağını unuttum. Kaybettim. Ondan sıkıldım. Varlığını unuttum. Çok Önemli Bir Yere koydum ve şimdi bulamıyorum. Kendime daha sonra güncelleyeceğime söz verdim. (Söz vermedim.) Dikkatim dağıldı. Telefonumu bozdum ve yedeklememiştim. Uygulamayı yanlışlıkla sildim veya şifremi hatırlayamadım. Artık karşılayamıyordum. Hayat böyleydi; hastalandım veya temizlik/yemek yapmam/bir şeyi düzenlemem gereken bir gün bir arkadaşımın evine gittim ve bir daha asla geri dönmedim.

Ve bir sistem çöktüğünde, ona yardımcı olması gereken her şey de bozuldu
Benim yönetimim. Benim eşyalarım. Benim zamanım. Benim ilişkilerim. Benim mali durumum.

Hayatımda mükemmel bir şekilde organize olduğum ve öyle kalabildiğim durumlar (ve alanlar) vardı, ama sadece sistemlerimi sıkı sıkıya koruduğum için. Takıntılı bir şekilde. Ne kadar yorgun olduğumun bir önemi yoktu; kıyafetlerimi Marie Kondo usulü katlıyordum, çünkü katlamadığım anda her şeyin çökeceğini biliyordum. Hayır, herkesle akşam yemeğine çıkamazdım; bu beni rahatsız ederdi.

Machine Translated by Google

Yaptığım yemek planı. Bazen renkli kalemlerimi renklerine göre düzenlemek, kaosu önleyen tek şey gibi geliyordu. Yani, hayır, üzgünüm, ödünç alamazdınız. Aslında ben bile kullanmazdım.

Her şeyin üstesinden nasıl geleceğimi bilmediğim zamanlarda, her şeyin üstesinden gelmeye çalışmak bir bedeli beraberinde getirdi. Hayat olmadığı sürece bunu yapabilirdim, bu yüzden hayatın olmasına izin vermedim. Bu, elbette, her şeyin üstesinden gelmenin tüm amacını -hayatınızı yaşamayı kolaylaştırmak- boşa çıkarıyor, ama yapmam gerektiğini hissettiğim bir bedeldi.

NE ÖĞRENDİM

Geriye dönüp baktığımda, düzenli olma ihtiyacım, çoğu zaman kontrolüm dışındaymış gibi hissettiğim bir hayatta bir nebze olsun kontrol sağlamanın bir yoluydu. Sürekli olarak kaosu kontrol altına alacak, yapmam gerekeni, yapmam gereken zamanda yapabilmemi sağlayacak sistemler ve kurallar bulmaya çalışıyordum. Kendimi berbat hissediyordum ve bir karmaşayla ne yaparsınız? Toplarsınız.

Her zamanki dağınıklık seviyem, işlevsellik yeteneğim üzerinde de çığ etkisi yarattı: Bir şeyi bulamıyorum, bu da geç kalmama, acele edip bir şeyi ait olmadığı yere koymama, daha sonra yeniden düzenleyeceğimi kendime söylememe neden oluyor, ki bunu yapmayı tamamen unutuyorum. İşlevsellikte zorluk çekiyordum ve sürekli olarak daha düzenli olmanın beni daha işlevsel hale getireceği söylendiği için, işlevsel olmaya çalışmak için bir sürü zaman, emek, para ve başka kaynaklar harcadım.

Gerçek, çoğumuza söylenenin tam tersi: DEHB'li olanlarımızın işlev görmekte sorun yaşamasının sebebi, henüz doğru sistemi bulamamış olmamız ve/veya ona "bağlı kalmamamız" değil. Aslında tam tersi. Bu sistemlere bağlı kalmakta sorun yaşamamızın ve eşyalarımızın, zamanımızın, eylemlerimizin, duygularımızın ve sözlerimizin etrafımızdakilere "taşmasının" sebebi, yönetici işlevlerde sorun yaşamamızdır.

Machine Translated by Google

YÖNETİCİ FONKSİYONU NEDİR?

Yönetici işlev (YÖ), beynin CEO'su gibidir. Uzun vadeli hedeflere yönelik çabalarımızı etkili bir şekilde planlamamıza, önceliklendirmemize ve sürdürmemize yardımcı olan, kendi kendimizi düzenlememize yardımcı olan bir dizi yukarıdan aşağıya bilişsel süreçtir (yönetici işlevler).

---

yönetici işlev (isim)

Uzun vadeli hedeflere yönelik çabaları etkili bir şekilde planlamamıza, önceliklendirmemize ve sürdürmemize yardımcı olan, kendi kendimizi düzenlememize yardımcı olan bir dizi yukarıdan aşağıya bilişsel süreç (yönetici işlevler).

Bu bilişsel süreçler, beynin en son gelişen kısmı olan prefrontal korteksten kaynaklanır. Çoğu insanda, yönetici işlev sistemi yirmi beş yaşına kadar gelişimini tamamlar. Bu nedenle, kariyer yönetebilmek, doğru kararlar alabilmek, faturalarımızı zamanında ödeyebilmek ve arabayı çarpmadan sürebilmek gibi yönetici işleve dayalı birçok beceriyi "yetişkin olmakla" ilişkilendiririz.

Pek çok organizasyonel, finansal ve proje yönetim sistemi, yürütme işlevini desteklemek üzere tasarlanmış olsa da, bunlar aynı zamanda onları kullanan kişinin yürütme işlevine de güvenir .

Nereye varmak istediğimi muhtemelen anlamışsınızdır.

DEHB'li Beyinlerde Yürütme İşlevi Bozulmuştur

Kanalı açtığımda, dikkatsizliğimin (ki artık bunun dikkatimi düzenlemede zorluk çekmek olduğunu anlıyorum (bu sayfadaki "Öğrendiklerim" bölümüne bakın)) sahip olduğum tek engel olduğunu düşünüyordum. Meğerse durum böyle değilmiş.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) sorunları daha çok yönetici işlevlerdeki zorluklardan kaynaklanır.

Machine Translated by Google

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan beyinlerde genellikle şu yönetici işlevler bozulur:

Tepki Engelleme

Tepki engelleme, belirli bir bağlamda bir hedefe müdahale eden veya uygunsuz (ya da artık uygunsuz) olan eylemlerin bastırılmasını ifade eder. Bir uyaran ile bir eylem arasında zihinsel ve zamansal bir boşluk yaratır. Öğretmeniniz soru sorduğu anda elinizi kaldırmadan cevap verdiniz mi, toplantı başlar başlamaz yerinizden kalktınız mı, aklınıza gelen düşünceleri düşünmeden söylediniz mi veya durmanız gerektiğini bildiğinizde bile aşırı paylaşımda bulunmaya (ya da aşırı açıklamaya!) devam ettiniz mi? Bu eylemlerin hepsi, bozulmuş tepki engellemesinin yaygın ve sinir bozucu sonuçlarıdır. Uyarıcılar oldu ve biz de tepki verdik.

Çalışma Belleği

Çalışan bellek, bilgileri zihnimizde geçici olarak tutma, işleme ve bir tepki veya eylem üretme yeteneğimizi ifade eder. Örneğin, akşam yemeği pişirirken, buzdolabınızın içini tararken gördüğünüz malzemeleri tutmak, bu malzemeleri nasıl karıştırıp eşleştirebileceğinizi düşünmek ve ardından ne yapacağınıza karar vermek için çalışan belleğinizi kullanabilirsiniz.[*2] (Çalışan bellek hakkında daha fazla bilgiyi bu sayfanın 8. Bölümü "Eşyaları Nasıl Hatırlarız"da öğreneceğiz .)

Set-Kayma

Set değiştirme, bir tarifi okuyup pişirmek veya bir konuşma sırasında konuşmacıdan dinleyiciye geçmek gibi farklı bilişsel gereksinimlere sahip görevler arasında geçiş yapma becerimizi ifade eder. Dikkatimizi gerektiren görevlerde çoklu görev yaptığımızda, set değiştirmeye güveniriz. Bu, talepler değiştiğinde esnek olmamızı sağlar. Set değiştirme, orta derecede

Machine Translated by Google

DEHB'de bozukluk. Görevler arasında geçiş yapmamızın beklendiği durumlarda, genellikle yavaş hareket ederiz veya daha fazla hata yaparız.

—

Bu yönetici işlevler birlikte çalışarak, işlev görmemize yardımcı olurlar.

Araştırmalar, örneğin, set değiştirmedeki bozuklukların çalışma belleği ve tepki engellemedeki eksikliklerden kaynaklanabileceğini ortaya koymuştur. Tekrar başladığımız görevin "kurallarını" hatırlayamadığımızda (örneğin, patronumuza e-posta yazmak) veya az önce odaklandığımız görevin kurallarını (örneğin arkadaşımıza mesaj atmak) takip etmeye devam ettiğimizde, hem hızlı hem de doğru bir şekilde set değiştirme yapmak daha zordur.

Bütün bunlar bir öğrenci olarak organizasyon konusunda yaşadığım zorlukların bir kısmını açıklıyor. Dersler arasındaki beş ila on dakikalık sürede not almayı bırakıp ödevin ne olduğunu bulmam, onu yazmak için ajandamı bulmam, kitaplarımı kaldırmam, dolabıma gitmem, şifremi ve bir sonraki ders için hangi malzemelere ihtiyacım olduğunu hatırlamam ve bir sonraki derse geçmem gerekiyordu. Tüm bunları yapmak ve eşyalarımı düzenlemek, henüz geliştirmediğim bir düzeyde yönetici işlev gerektiriyordu.

YÖNETİCİ FONKSİYONU DAHA YAVAŞ GELİŞİR DEHB BEYİNLERİ

İnsan yapımı sistemlerin çoğu, onları kullanan kişinin tipik yönetici işlev seviyelerine sahip olduğunu varsayar; hedef yaş grubu veya hedef kitle için normal kabul edilen her şey. Bir sistem çocuklar için yapılmışsa, muhtemelen kullanımı kolaydır veya bir ebeveyn ya da öğretmenin desteğiyle kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Üniversite öğrencileri için yapılmışsa, kullanıcılarının neredeyse gelişmiş bir yönetici işlev sistemine sahip olduğu varsayılabilir.

İnsanlar üniversiteye giden on sekiz yaşındaki birinin, on sekiz yaşındaki birinin yönetici işlev becerilerine sahip olmasını bekler.

Machine Translated by Google

Örneğin bir şirketi yönetmede çok iyi olmaları beklenmez, ancak derslere kayıt işlemlerini halledebilmeleri gerekir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişiler için bu durum çoğu zaman doğru değildir.

DEHB'de yönetici işlevler gecikir; yüzde 30'a kadar. Bu, üniversiteye gönderdiğiniz on sekiz yaşındaki çocuğunuzun on iki yaşındaki birinin yönetici işlevlerine sahip olabileceği anlamına gelir.

DEHB'li kişilerin "olgunlaşmamış" görünmelerinin nedeni budur. Aynı zamanda, aslında öyle olmadığı halde kasıtlı olarak kötü davranıyormuş gibi görünmemizin de nedeni budur. Talimatları takip etmememiz veya beklentileri karşılamamamız, beklentileri anlamadığımız veya karşılamak istemediğimiz anlamına gelmez. Çoğu zaman, bunları etkili bir şekilde yapacak yönetici işlevlere (henüz veya şu anda) sahip değilizdir.

"SICAK" VE "SERİN" YÖNETİCİ FONKSİYONLARI VARDIR SİSTEMLER

O anki heyecanla yaptığımız veya söylediğimiz şeyler, çoğu zaman yapmayı planladığımız veya bir başkasına önerdiğimiz şeylerden çok farklıdır.

Bunun nedeni, yöneticinin altında iki sinir yolunun bulunmasıdır
Karar almamıza ve hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olan fonksiyon sistemleri.

"Sıcak" yönetici işlev sistemi, duygusal ve motivasyonel süreçleri ifade eder; duygular ve riskler yüksek olduğunda devreye girer.

O anın heyecanını yaşamadığımızda veya riskler düşük olduğunda, "soğukkanlı" yönetici işlev (Yİ) sistemi devreye girer ve kararlarımız çok daha mantıklı olma eğilimindedir. Soğukkanlı Yİ, tepki engelleme, çalışma belleği ve set değiştirme gibi bilişsel süreçleri ifade eder.

Bu iki sistem arasında hızlı bir şekilde geçiş yapabiliriz. Ayrıca her ikisi de aynı anda aktif olabilirler, ancak genellikle biri diğerinin önüne geçer.

Bu herkes için geçerlidir.

Ama özellikle DEHB'li olanlarımız için bunu anlamak çok önemli.
Yönetici işlev bozuklukları mücadelelerimizin çoğunu açıklasa da,

Machine Translated by Google

Resmin tamamını çizmeyin. Aksi takdirde, DEHB'ye sadece yönetici işlev bozukluğu denirdi.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerde duygular yoğun yaşanır (bu sayfadaki "Nasıl Hissedilir" bölümüne bakın). Ayrıca motivasyon süreçlerimizde, ileride daha büyük ödüller yerine şimdi daha küçük ödüller seçme olasılığımızı artıran farklılıklar da vardır (bu sayfadaki "Beyninizi Nasıl Motive Edersiniz" bölümüne bakın).

Ve başarılı problem çözme (ki bu soğuk EF'yi kullanır) büyük ölçüde kişinin motivasyonel ve duygusal etkilerine (bizim sıcak EF'miz) dayanır.

Bu, organizasyon sistemlerimi kurarken ve başlangıçta bakımını yaparken zorluklarla karşılaştığımda, sorunları başarıyla çözebilmemi açıklıyor. Sistemleri kurmaktan heyecan duydum ve her şeyin güzel ve düzenli göründüğünü görmenin anında ödülünü aldım.

Bu aynı zamanda, bir dersten diğerine koşarken, neden nesnel olarak mantıksız bir seçim yaparak, kağıtlarımı sırt çantama sığabilecekleri her yere tıkıştırdığımı ve kendime (geçmişteki tüm deneyimlerin aksine) onları "daha sonra" düzenleyeceğimi söylediğimi de açıklıyor. Bir sonraki derse yetişme stresinden ve geç kalmanın sonuçlarından kaynaklanan duygular daha acildi.

Birçok insan, DEHB'leri olsun ya da olmasın, seçimler yapar sıcak EF sistemleri baskın olduğunda pek de mantıklı değiller.

Ancak araştırmaların da gösterdiği gibi, düşünme, bağlamlandırma ve soyut analiz yoluyla soğukkanlı EF'mizden yararlanmak, duygularımız ve motivasyonumuz bizi dürtüsel kararlara yönlendirse bile mantıklı kararlar almayı kolaylaştırabilir. Ve bunlar öğrenilebilen becerilerdir.

Joshua S., 31, Almanya

"DEHB'mle her gün farklı. Harika günlerim de oluyor, berbat günlerim de; ama nadiren 'sıradan' günler geçiriyorum. Bir sürü fikrim veya boş bir zihnim var. Çoğu zaman yüzde yüz verimsizim, ama sonra yapmam gereken her şeyi çok kısa bir sürede tamamlamayı başarıyorum."

Machine Translated by Google

Madalayne R., 24, Kanada

"Yönetici işlevlerle her gün mücadele ediyorum. Her görev için hatırlanması gereken o kadar çok küçük şey var ki!
İlaçlarınızı almayı unutmayın, yemek pişirdikten sonra fırını kapatın, markete gitmeden önce market poşetlerini alın, süzmeden önce bir bardak makarna suyunu saklayın, soğuduktan sonra kalanları buzdolabına koyun, şu randevuya gidin, şu arkadaşınızla buluşmak için plan yapın, kurutucudan çamaşırları alın. Yani.
Pek çok. Şey!”

Merle D., 21, Hollanda

"Görevlerle ve benzeri şeylerle boğuştuğumda, hayatımdaki hemen hemen herkes bana 'sadece başla' dedi. Bu her seferinde canımı acıtıyor, çünkü yaşadığım zorlukları (gerçek bir beyin rahatsızlığı yüzünden!) ciddiye almadıklarını hissediyorum."

Magi K., 40, Pensilvanya

"Anne olmak, yönetici işlev zorluklarımı artırdı çünkü artık sadece kendi hayatımı değil, onların da hayatını, çocukluklarını yönetmem gerekiyor. Temel ihtiyaçlarımı karşıladığımdan emin oluyorum ama karşılaştırdıkları kusursuz çocukluklarının yanından bile geç kalıyorum. En kötüsü ise 'nedenler': 'Geçen yıl tatillerde neden kurabiye yapmadık? Neden şeker toplamaya geç çıktık? Bir keresinde korkunç bir hazine avı düzenlediğini hatırlıyor musun? Neden bunu tekrar yapmadık?' Elimden geldiğince cevaplıyorum: 'Ben öyle değilim...'

Machine Translated by Google

İstemiyorum. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum...' İçten içe, hâlâ onları bir şekilde hayal kırıklığına uğrattığımı hissetmekten kendimi alamıyorum."

ALET KUTUSU

Birçok ruh sağlığı uzmanı yalnızca DEHB semptomlarına veya EF'deki göreceli güçlü ve zayıf yönlerimize odaklanır. Ancak asıl dikkate alınması gereken, beynimizdeki farklılıklar göz önüne alındığında nasıl çalıştığımızdır . EF'deki bu farklılıkları değiştiremesek de, bunun sonucunda karşılaştığımız bozulmalar en aza indirilebilir . EF farklılıklarımızı telafi etmek için yapabileceğimiz birçok şey var.

1. YÖNETİLECEK DAHA AZ EŞYA OLSUN

DEHB topluluğunda sık sık duyulan yaygın bir söz vardır: "Daha fazlasını yapmak istiyorsan, daha azını yap." Ne kadar çok şey yapmaya çalışırsanız, o kadar çok şeyi takip etmeniz gerekir ve yönetici işlev sisteminizin buna ayak uydurması o kadar zorlaşır. Bu herkes için geçerli, ancak özellikle de yönetici işlevi bozuk olanlarımız için geçerli. Çoğu zaman başa çıkabileceğimizden çok daha fazla yük aldığımız için, DEHB'li kişilerin işlerini daha iyi yönetmelerinin en faydalı yollarından biri, daha az yüke sahip olmaktır.

- Sorumluluk alanlarını devredin. Bireysel görevleri devretmek, DEHB'li olanlarımız için tasarruf sağladığından daha fazla bilişsel kaynak gerektirir. Ancak, tüm sorumluluk alanlarını devretmek , bir başkasının hem sorumluluğu hem de sorumluluğu devralmasına olanak tanıdığı için daha verimli bir yönetici işlev olabilir.

  Bir görevin yapılması ve yönetilmesi . Partnerinize bir alışveriş listesi vermek, size markete bir gidişten tasarruf sağlar, ancak karşılıklı olarak

Machine Translated by Google

Eşinizin evde yiyecek olduğundan emin olmanın sorumluluğunu üstlenmesi, beyninizin bant genişliğini önemli ölçüde boşaltır.

- Sistemleri basit tutun. Aşırı odaklandığımızda ayrıntılı bir organizasyon sistemi kurmak eğlenceli olabilir (bkz.: tepki engelleme sorunları), ancak dikkatimizi başka şeylere vermemiz gerektiğinde bu sistemi sürdürebilmek bambaşka bir konu. Sistemlerinizi bakımı daha kolay olacak şekilde basitleştirmek, uzun vadede işlevsel olmalarını ve bu işlevselliği korumalarını sağlayabilir. Bunun bir örneği, "kitaplar kitaplığa konur" yerine "kitapların renk ve boyutuna göre doğru rafa yerleştirilmesi gerekir" ifadesidir.

- Minimalizmi uygulayın. Minimalizm, özünde daha az eşyaya sahip olmak anlamına gelir. Yaratacak çok fazla eşyanız yoksa, dağınıklığı yönetmek çok daha kolaydır. Tanıştığım birçok DEHB'li, yönetecek, kaybedecek, düzenleyecek ve/veya temizleyecek daha az şeye sahip olduklarında daha etkili çalışabildikleri için minimalizme bayılıyor. Bu, projeler için de işe yarayabilir; özellikle uzun vadeli olanlar olmak üzere, devam eden projelerin sayısını sınırlamak, yönetici işlevimiz üzerindeki baskıyı azaltır.

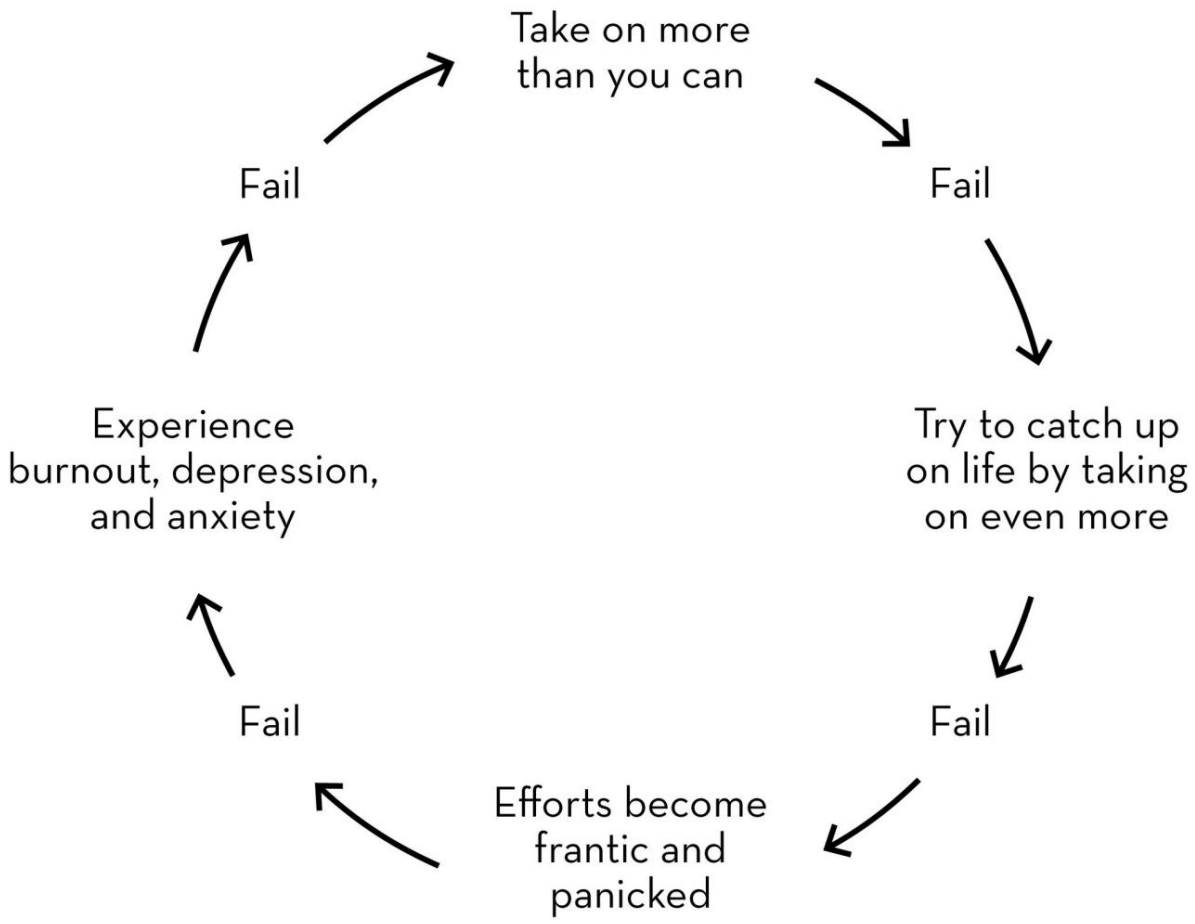
- (En azından bazı şeylere) hayır deyin. Devam eden projelerin, özellikle de uzun vadeli olanların sayısını sınırlamak, yönetici işlevimiz üzerindeki baskıyı azaltır. Hayatta yapabileceğimiz şeyler büfesi...

  Sınırsız. Kapasitemiz sınırsız. Tabağınız doluysa yeni tabak almayın.

Sonsuza dek daha azını mı yapmak zorundayız? Mutlaka değil. Ancak nörogelişimsel gecikmemiz nedeniyle, DEHB'li yetişkinler genellikle EF sınırlarına kadar zorlanırlar. Başa çıkma becerilerimiz taleplerden daha hızlı artmazsa, ayak uydurmak giderek zorlaşır ve kendimizden ve refahımızdan giderek daha fazla fedakarlık ederiz.

Machine Translated by Google

DEHB'NİN AŞIRI YÜK DÖNGÜSÜ[*3]



Bu döngüden çıkmanın yolu genellikle daha az şey yapmaya başlamaktır; ideal olarak şu anda kaldırabileceğiniz kadar. Daha fazlasına karar vermeden önce, becerilerinizi geliştirin.

Mark N., 66, ABD

Sertifikalı bir Finansal Planlamacı olarak, yalnızca müşterilerimle görüşüp tavsiyelerde bulunuyorum. Takvimimi başkası yönetiyor, notları kaydediyor, müşteri planları oluşturuyor, gelir tahsilatını yönetiyor ve operasyonel her şeyi hallediyor.

Machine Translated by Google

Jen M., 46, Colorado

"Çıtayı düşürün! Yerler kirli kalsın. Çamaşırlar iki hafta boyunca sepetlerde kalsın. Kimin umurunda? Siz ve çocuklarınızın/bitkilerinizin/evcil hayvanlarınızın beslendiğinden emin olun. Uykuya (mümkünse) ve eğlenceye zaman ayırın. Çamaşırlar dayanır. Hayat dayanmaz."

2. KENDİNİZE UYUM SAĞLAYIN

Başkalarının karşılaşmadığı zorluklarla karşılaştığımızda, başkalarının karşılaşmadığı araçlara ihtiyaç duyarız. Örneğin, ben kısa boyluyum. Dolabımın en üst rafına ulaşabilirim, ancak bunu güvenli bir şekilde yapmak istiyorsam bir basamaklı tabureye ihtiyacım olacak. Eşyaların yüksek raflarda olduğu ortamlarda, oyun alanını dengeler ve uzun boylu birine göre çok daha fazla zorlanmama yardımcı olur. Aynı şey DEHB için de geçerli. Düzenlemeler genellikle maliyetine değer (ve çoğu ücretsiz!) çünkü görevleri ve ortamları DEHB açısından daha erişilebilir hale getirir ve bu da normalde sahip olduğumuz seviyede performans gösterme becerimizde büyük bir fark yaratabilir. Düzenlemeleri, acilen ihtiyaç duymadan önce uygulamak idealdir , çünkü en etkili düzenlemeleri bulmak zaman alabilir.

- İskele ekleyin. Tıpkı bisiklet sürmeyi öğrenmek için destek tekerlekleri kullandığınız gibi, yeni bir sistemi öğrenmenize veya yeni sorumluluklar almanıza yardımcı olacak ek destekler de kullanabilirsiniz. Örneğin: önce, birisinin yanımda oturup bir şey yapmasını sağlarım. Sonra bazen kendi başıma yaparım. Alıştıktan sonra, tamamen kendi başıma yaparım. İskele bize fayda sağlar çünkü bir görevi öğrenmek için ihtiyacımız olan desteği alırız ve bu konuda daha fazla özgüven kazandıkça, bu destekten de vazgeçebiliriz.

Machine Translated by Google

- Kendi savunuculuğunu yap. Birisi senin için bir görevi daha yapılabilir hale getirebileceğinde sesini yükselt. Bu, başkalarının sana nasıl yardımcı olabileceklerini bilmelerini sağlar. Örneğin, okuyup takip edebilmeniz için birinin bir belgeyi paylaşıp paylaşamayacağını sorabilirsiniz. (Bu isteği neden yaptığınızı bilmeleri gerekiyorsa, bu sayfadaki "Bir Şeyleri Nasıl Hatırlarsınız" bölümüne bakın.)

- Resmi düzenlemeler talep edin. ABD'de engelli öğrenciler ve çalışanlar (ve yine DEHB de engellilik olarak nitelendirilebilir) yasal olarak makul düzenlemelere hak kazanırlar. Bireyselleştirilmiş Eğitim Planları (IEP'ler) ve 504 planları öğrencileri korurken, ADA (Amerikalılar Engelliler Yasası) artık okula gitmeyenleri korur. İş Uyum Ağı'nın web sitesi (askjan.org), engellilik veya yetersizliğe göre uyum seçeneklerini listeler ve hatta rehberliğe ihtiyaç duyanlar için canlı sohbet seçeneği bile sunar.

Stephanie R., 33, Kuzey Karolina

"Kız kardeşim ve ben DEHB hastasıyız ve aynı evde yaşıyoruz. "İşlerimizi halledebilmek için vücut dublörlüğü yapıyoruz. Ben bulaşık yıkıyorsam, o mutfakta oturup kağıtları kontrol ediyor ve birbirimizin işini yapmasını sağlıyoruz."

Jesse A., 42, Washington

"Patronumla 'hadi konuşalım' diye yapacağım sürpriz toplantıdan korkuyorum; altı aydan uzun süredir geride kaldığımı veya bir şeyleri yanlış yaptığımı öğreniyorum. Bu yüzden, bana bir şeyler söyleyeceği haftalık kontroller yapmaya başladık."

Machine Translated by Google

"Her şeyin onun bakış açısından olduğuna dair hızlı ve güven verici bir yeşil ışık." 

Reese, 40, Virginia

"Okula ilk geldiğimde, velilerin sınıf partileri için ne kadar çok pasta yapmalarını beklediklerini görünce şok oldum. Pasta yapmayı hem sıkıcı hem de stresli buluyorum, bu da yönetici işlevime zarar veriyor. Bu yüzden öğretmenlere 'Ben pasta yapmıyorum ama her partiye temalı tabak ve peçete getirmekten mutluluk duyarım!' diyerek beklentileri değiştirdim. Pat! Kabul edildi."

3. DEHB VERGİSİNİ HESAPLAYIN

DEHB vergisi, toplumda, zorluklarımızı hesaba katmayan bir dünyada DEHB'ye sahip olmanın getirdiği ek masrafları ifade etmek için kullanılan günlük bir terimdir. Terim genellikle finansal maliyetleri ifade etse de, DEHB vergisi enerji, zaman ve diğer kaynakları içerebilir. Ve pahalıdır . DEHB vergisini tamamen ortadan kaldıramasak da, hesaba katmak, karşılaştığımız krizlerin (en azından bazılarından) kaçınmamıza yardımcı olabilir. Ve mümkün olduğunda, DEHB vergisini önceden ödeyerek, yani zamanımızı, paramızı ve enerjimizi uzun vadede maliyeti azaltabilecek araç ve sistemlere yatırarak bu maliyeti azaltabiliriz. Bu topluluktaki birçok kişinin (ve bizi seven ve bizimle çalışanların) keşfettiği gibi, bu sadece daha az stresli olmakla kalmaz, aynı zamanda genellikle çok daha "ucuz" olur.

Machine Translated by Google



DEHB Vergisi Örnekleri

- Gecikme ücretleri
- Acil kargo ücretleri
- İptal etmeyi unuttuğumuz abonelik ve üyelik ücretleri
- Bozulmuş veya eksik içecekler
- Kaybettiğimiz veya kırdığımız şeylerin yerine yenileri
- Son dakika seyahat biletleri veya geç kalmanız / kimliğinizi unutmanız / yanlış havaalanına gitmeniz nedeniyle kaçırdığınız uçuşlar
- Takip etmeyi unuttuğumuz (veya çok bunaldığımız) ipuçları üzerine
- Reklam panolarına dikkatimiz dağıldığı için karıştığımız araba kazaları
- Zaman. Harcanan. Her. Şey. Aranarak. Sürekli.
- Sebzeler. (Evet. Çekmeceye bak. Ben beklerim.)

- Hata toleransı olmayan görevler için hizmetlerden yararlanın. DEHB'li birçok kişi, aksi takdirde unutabilecekleri veya aksatabilecekleri önemli görevleri yönetmeleri için başkalarını işe alır. Muhasebeciler, vergileri zamanında ödememize ve gözden kaçırabileceğimiz kesintileri yakalamamıza yardımcı olabilir. Avukatlar önemli belgeleri okuyabilir veya uzmanlık alanlarına bağlı olarak mirasınızın geleceğini planlamanıza veya boşanma sürecinizi yönetmenize yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Bu arada, bir avukattan evlilik öncesi sözleşme taslağı hazırlamasını istemek de DEHB vergisini düşürmenin etkili bir yoludur. [*4] Lüks gibi görünen birçok hizmet aslında bizim için bir kolaylıktır.

- Kısayollar oluşturun. Sık yaptığınız şeyler için, bu işlerin gerektirdiği adımları azaltmanın yollarını öğrenin veya pratik yapın. Bu, çalışma belleğinize olan talebi azaltır ve dikkatinizin dağılma veya bir şeyi kaybetme olasılığınızı azaltır. Hemen hemen tüm programların yerleşik kısayolları vardır; bunları öğrenmek için zaman ayırmaya değer. Fiziksel kısayollar da oluşturabiliriz; vestiyerler, montunuzu ait olduğu yere koyma sürecini dört adımdan (dolap kapağını aç, boş askı bul, paltoyu as, kapıyı kapat) tek bir adıma (montu askıya as) indirir.

- Yardımcı olabilecek araçlara yatırım yapın. Eşyalarınızı kaybedeceğinizi biliyorsanız, Tile gibi Bluetooth takip cihazlarına veya iPhone'umu Bul gibi özelliklere göz atın. İlaçlarınızı almayı unutursanız, zamanlayıcılı kapaklara yatırım yapmayı düşünün. Parlak çıkartmalarla kaplı veya çok renkli olmadıkları sürece ajandalarınızı kullanmamayı tercih ediyorsanız, bulabileceğiniz en parlak çıkartmaları ve en heyecan verici renkleri satın alabilirsiniz. Bunlar olmadan yaşamaktan şaşırtıcı derecede daha ucuz olacaktır çünkü erişiminiz olmayan ajandalara çok fazla para (ve sinir bozucu çaba!) harcamazsınız

Traeonna W., 47, Ohio

"Akıllı saatim bana her şeyi hatırlatıyor. Saatim her zaman titreşimde, bu yüzden bir hatırlatma uygulaması bildirimi veya kurduğum bir alarm her geldiğinde dokunuyorum. Uyanmak, işe gitmek, işte üç mola, işten çıkmak vb. için tekrarlayan alarmlarım var. Bazı sağlık uygulamaları bana ne zaman oruç tutmam gerektiği, ne zaman kontrol etmem gerektiği gibi şeyleri hatırlatıyor.

Machine Translated by Google

Kan şekerim vb. Herhangi bir nedenle dürtülmem gerekirse, saatimi bir şekilde bana bildirim gönderecek şekilde ayarlıyorum. Bu fiziksel geri bildirim çok önemli çünkü telefonumdaki birçok bildirimi kaçırıyorum."

Rory W., 17, Michigan

"Ailem (üçünde DEHB olan altı kişi), zamandan ve beyin alanından tasarruf sağlayan 'kısayol' rutinlerini otomatikleştirmek için akıllı hoparlörler ve akıllı ev teknolojisi kullanıyor. Örneğin, 'İyi Geceler' rutinini çalıştırmak tüm ışıkları kapatıyor, robot süpürgeyi çalıştırıyor ve bulaşık makinemizin çalışıp çalışmadığını ve cihazlarımızın şarj olup olmadığını bize bildiriyor."

Gin A., 40, Maryland

"Psikiyatrım bana, sorunu çözen bir çözüm yolu bulursam, sorunun olmaması kadar iyi olduğunu söyledi. Örneğin, bazen işe terliklerimle gittiğim için arabamda ayakkabı bulunduruyordum. Böylece ayakkabı giymeyi unuttuğum için kendime kızmak yerine, önemli olmadığı için görmezden gelebiliyordum. Ofise vardığımda, ihtiyacım olan her şeye hâlâ sahiptim."

4. SİZİN İÇİN İŞE YARAYAN ŞEYİ OLUŞTURUN

Çoğu zaman olduğumuz kişi yerine, olmak istediğimiz kişi için sistemler kurarız. Alışkanlıklarımız, tercihlerimiz, hoşlanmadığımız yönlerimiz, güçlü yönlerimiz ve onlar için neyin işe yarayıp neyin yaramadığıyla ilgili bir geçmişimiz zaten vardır. Eğer sistemler kurarsak...

Machine Translated by Google

Bunları aklımızda tutarsak, sıfırdan bir sistem kurmaya çalışmaktansa işe yarayan bir sistem yaratmada daha başarılı oluruz.

- Daha önce neyin işe yaradığına bakın. Sık sık yeniden kullanabiliriz ve Geçmişte bize yardımcı olan stratejileri yeniden değerlendirin. Mükemmel bir uyum sağlamasalar bile, daha iyi çalışmaları için onları sık sık değiştirebiliriz. Yeni sistemler daha eğlenceli ve heyecan verici olabilir, ancak bu yenilik zamanla kaybolur. Yeni ve parlak aşamanın ötesinde kalıcı olan şeyler, genellikle (gerektiğinde) uyarlanmaya ve tekrar denenmeye değerdir çünkü kalıcı olma olasılıkları daha yüksektir.

- Şu anda ne yaptığınıza bir bakın. Heyecan verici bir toplantıdan sonra genellikle bir sonraki toplantıdaki kişiye beyin fırtınası yapıp bilgi aktararak fazladan yarım saat harcıyorsanız, belki de planın bu olduğunu söyleyip onaylayıp onaylamadığından emin olabilirsiniz. Onaylamıyorlarsa, toplantılar arasında kendinize bir ara verin ki, çok dönen beyniniz rahatlayıp bir sonraki konuya geçebilsin.

- Tercihlerinizi göz önünde bulundurun. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olanlar için motivasyon büyük bir zorluk olabilir. Doctor Who'yu seviyorsanız , bir Doctor Who anahtarlık edinmek anahtarlarınızı oraya asma olasılığınızı artırabilir. Garajda vakit geçirmekten nefret ediyorsanız, Jessica, eliptik bisikletinizi koymak için gerçekten iyi bir yer mi? [*5]

- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) hastası olduğunuzu unutmayın. Mevcut halimiz nörotipik değil. Gelecekteki halimiz de nörotipik değil. Becerilerimizi geliştirip bazı eksikliklerimizi giderebilsek de, bu zaman alır ve ilerleme her zaman doğrusal olmaz. Ayrıca, eksiklikler ortadan kalksa bile, eksiklikler ortadan kalkmaz. Bazı eksikliklerimden sonra bile hala aynı beyinle çalışıyorum.

Machine Translated by Google

Stratejilerin kullanımıyla engeller azaldı. Beynimin hâlâ kendini aştığı yerler var. Hiç senden çok daha hızlı veya çok daha yavaş biriyle üç ayaklı bir yarışta koştun mu? Evet. Senkronize değilsin. Ve ben her ikisi de benim.

Ron W., 49, Michigan

"Binilebilir çim biçme makinemi kullanmayı seviyorum. Yaprakları tırmıklamaktan nefret ediyorum. Yıllarca çimenlerimde kış boyunca yaprak beklettikten sonra, torbayı çıkarıp çim biçme makinemi kalın dökülen yaprakların üzerinden geçirerek yaprakları öğütebileceğimi fark ettim. Tek yapmam gereken torbayı takıp çim biçme makinesini tekrar bahçede gezdirmek. İşte bu kadar. Komşular yaprak biçmeyi tuhaf bulabilir ama bana kalırsa, bu dört mevsimlik baş belası iş artık bir öğleden sonramı alıyor... ve çok eğlenceli!"

Ashley W., 26, Singapur

"Bir şeyleri hatırlama konusunda kötüyüm, bu yüzden düzenli olarak not alıyorum. Bir zamanlar tipografiye aşırı odaklandığım için kelime işlemcilerimde özel bir stil sayfası oluşturdum, bu yüzden şimdi kelime işlemcilerime her baktığımda, ne kadar temiz ve güzel göründüğünden dolayı bir dopamin patlaması yaşıyorum."

MANUEL MOD

Kanalda çalışırken ve beynimi keşfederken hâlâ garsonluk yapıyordum. Bu noktada, uzun süredir restoranlarda çalışmıştım ve çok fazla

Machine Translated by Google

O kadar iyiydim ki ne yaptığımı neredeyse hiç düşünmeme gerek kalmıyordu. Otomatik pilottaydım.

Restoranın en iyi garsonlarından biriydim. YouTube'a bakmak, yorumlara yanıt vermek ve masalarımı mutlu etmek için dışarı çıkabiliyordum. Sipariş verirken parmaklarım bilgisayar ekranının üzerinde uçuyordu. Aciliyet hissi, heyecan - canlandırıcıydı. Bu işi yapmayı seviyordum çünkü akışa kapılıyordum. Bazen kendimi insanüstü hissediyordum.

Bir gün sistem güncellendi ve menüler yeniden düzenlendi. Tamamen değişmediler ama kas hafızama veya zihinsel otopilota güvenmemi engelleyecek kadar farklıydılar.

Artık manuel moddaydım : Her eylemi düşünmem, ihtiyacım olanı aktif olarak aramam, bir menü öğesinin hangi kategoride olduğunu anlamam ve ardından aradığım şeyi bulmak için ekranı taramam gerekiyordu. Başka bir deyişle, yönetici işlevime güvenmek zorundaydım.

Bu değişiklikler etkisizleştiriciydi.

Bazen aynı klasörü üç kez gözden geçiriyordum, ta ki okuyabilene kadar. Aradığım menü öğesini bulmak.

> Hayatımızı iyileştirme çabası içerisindeyken, bazı kısımların zaten bizim için çalıştığını unutmak kolay olabilir.

Diğer garsonlar sabırsızlandı ve siparişleri bitirmemi bekleyerek arkamda durdular. Yeni sistemle boğuşurken birinin beni izlediğini bilmenin kaygısı düşünmeyi daha da zorlaştırdı. Tek bir sipariş vermem bile o kadar uzun sürdü ki geride kalmaya başladım. Masalarım sinirlendi ve onlarla ilgilenmek zorunda kalmak her şeyi altüst etti. Bir gün önce kolayca halledebildiğim talepleri karşılayamıyordum. Yöneticilerimin bunu fark edip daha fazla masayı idare edemeyeceğime karar vermesinden ve bunun da gelirimi etkilemesinden korkuyordum. Kendimi daha hızlı hareket etmeye zorladım ama bu sadece hata yapma olasılığımı artırdı ve bu da beni daha da yavaşlattı çünkü şimdi hatalarımı düzeltecek bir yönetici bulmam gerekiyordu.

Yetişebilmek için işimin geri kalanını farklı yapmaya başladım ve bu da parçaları manuel moda soktu. Eskiden her şeyi manuel olarak halledebiliyordum.

Machine Translated by Google

Tamamdır, sorun yok. Şimdi hangi masaları mutlu edeceğime ve hangi servis adımlarını atlayacağıma karar vermem gerekiyordu.

Yönetici pozisyonumdaki artan talep nedeniyle restoranın en hızlı garsonu olmaktan en yavaş garsonu olmaya geçtim. İşimin sadece bir yönünde otomatik moddan manuel moda geçmek, işimi yapmamı bile zorlaştırmaya yetti. Menü öğelerinin yeri her gün değişseydi, kovulurdum.

Neyse ki yöneticilerim anlayışlıydı ve limonların nerede olduğunu veya ek işlerin ne olduğunu da değiştirmediler. Değişikliklerle ilgili sorun yaşayacağımızı tahmin ediyorlardı (gerçi ben kesinlikle çoğundan daha fazla sorun yaşadım). Başka bir şeyi değiştirmeden önce sistemin tekrar otomatik hale gelmesi gerektiğini anladılar.

Artık (yönetici) olarak çalışmakta zorlandığımda, güvendiğim sistemlerden herhangi birinin manuel moda geçip geçmediğini kontrol ediyorum. Ve hayatımın büyük bir kısmı manuel modda geçtiğinde, tabağıma daha fazla iş eklemenin iyi bir zaman olmadığını kendime hatırlatıyorum.

Yeni bir şeye alışmaya çalışırken, ne kadar çok yeni sistemin değiştiğinin farkında olun ve hayatınızın mümkün olduğunca otomatik olmasını sağlamaya çalışın.

Hayatımızı iyileştirme çabamız sırasında, bazı yönlerimizin zaten bizim için çalıştığını unutmak kolay olabilir. Ve bu yönleri aynı tutmak (sonunda iyileştirmek istediğimiz alanlarda olsalar bile), yapmaya çalıştığımız değişiklikler için daha istikrarlı bir temel sağlayabilir.

Ve eğer yeni bir sistemle mücadele ediyorsanız, ona zaman tanıyın. Sonunda mükemmel bir şekilde çalışacak bir sistem bile, başlangıçta çoğu zaman zorlayıcı olacaktır.

Notları Atla

*1 Mesele şu ki, aslında sıfırdan başlamıyorum. Alışkanlıklarımı, rutinlerimi ve beynimi de getiriyorum. Kaosumu da yanımda getiriyorum. Sadece henüz göremiyorsunuz.

*2 Ya da benim gibiyseniz ve bu durum çalışma hafızanızı aşırı yüklüyorsa, yemek siparişi verebilir veya doğrudan konserveden nohut yiyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

*3 Bunu topluluğumuzla paylaştığımda birinin de belirttiği gibi, eğer başarılı olursak aynı döngüye düşebiliriz çünkü artık bize daha fazla sorumluluk veriliyor ve yönetmemiz gereken daha fazla şey var.

*4 Hayatınızın en duygusal olarak yıkıcı deneyimlerinden biri olan ve istatistiksel olarak DEHB'li kişilerin yaşama olasılığının daha yüksek olduğu boşanma sırasında bulmanız gereken belgelerin sayısı ve hatırlamanız gereken şeylerin miktarı gülünçtür.

*5 Eliptik bisiklet hâlâ garajda. Hâlâ kullanmıyorum. Yine de oraya güzel bir halı sermeyi ve garaj havasını biraz olsun azaltmayı düşünüyorum!

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 5

Nasıl Uyunur?



Uyumak istiyorum ama beynim kendi kendine konuşmayı bırakmıyor.

—DEHB BEYİNLERİ HER YERDE

KAOS TEORİSİ

Eğer uyku bir Dungeons & Dragons karakteri olsaydı, hizalanması kaotik nötr olurdu.

Uyku, ertesi gün ne yapacağınızı, ne zaman uyanmanız gerektiğini veya bazı durumlarda uyumanın kaba hatta yasadışı olduğunu umursamaz.

Çoğumuz için uyku, istediğini istediği zaman yapar ve kimin gününü mahvettiğinin umurunda değildir.

Ve benim için, ilk günden beri bunu yapıyor.

Çoğumuz için uyku, istediğini istediği zaman yapar ve kimin gününü mahvettiğinin umurunda değildir.

Machine Translated by Google

Aile efsanesine göre, hastaneden eve geldiğim ilk gece annem beni odasından kovmuş çünkü ağlamadığım zamanlarda bile çok gürültü yapıyordum. Ne yaparsa yapsın sakinleşemiyordum.
Beni koridorun karşısındaki, altı aydır kullanmayı düşünmediği beşiğime bıraktı ve kapıyı alaycı, fısıldayarak bir dua ile kapattı: "Lütfen Tanrım, onun ölmesine izin verme." Sonra ertesi günkü savaş için dinlenmek üzere kendi yatağına daldı.

Sık sık tuhaf yerlerde uyudum: sadece şişme koltuğumda, arabada gezdirilirken ya da babamın göğsünde. "Kalkamıyorum, bebek uyuyor!"[*1]

Çocukken bazı geceler saatlerce uyanık kalır, yatak odamın patlamış mısır tavanına bakar ya da koridordaki televizyona bakmak için kapıyı aralardım. Diğer geceler ise yatma vaktinden birkaç saat sonra uyanırdım; bacaklarım o kadar ağrırdı ki tekrar uykuya dalmak için ibuprofen ve sıcak bir banyo yapmam gerekirdi.

"Büyüme sancıları," dedi doktor. "Sıradışı değil."

Sabahleyin ise ölü gibi uyudum. Alarmımdan kahvaltıya, hatta tüm derse kadar her şeyi kaçırdım.

Çoğu zaman, zamanında uyandığımda bile bitkin oluyordum, çenem ağrıyordu, sanki kabuslarımda yumruk kavgası yapmışım gibi.

"Dişlerini gıcırdatıyor," dedi diş hekimi. "Bu alışılmadık bir durum değil."

Doktorum ve diş hekimim haksız değildi. Semptomlarım çocuklarda ve ergenlerde yaygındı. Ancak daha fazla ilgiyi hak eden şey, uykuyla ne kadar ciddi bir şekilde mücadele ettiğim ve etmeye devam ettiğimdi . Bazı çocuklar uyku sorunlarından zamanla kurtulur. Benimki ise devam etti.

Ergenlik çağımda, yatağa girmeden, hatta eve girmeden önce uykuya dalardım. Bir gece, hala bando üniformamla, şapkamla birlikte, ailemin minivanında uyandım.

Uyku sorunlarımdan en çok erkek arkadaşım etkileniyor olabilir.
Uyku sorunları, DEHB'nin özellikle birlikte yaşadığınız insanlardan gizlemesi en zor yönlerinden biri olabilir. Akşam yatmadan önce televizyon izlerken sürekli pozisyon değiştiriyor veya odanın içinde volta atıyorum. Eğer sakinleşmeyi başarırsam, uyuklarken onu tekmeliyorum veya sabahın üçünde "yatak yogası"[*2] ile uyandırıyorum. Dün gece onu korkuttum çünkü tam o sırada...

Machine Translated by Google

Uyuyakaldığımda bacağım havaya fırladı ve orada kaldı. (Bunu hatırlamıyorum.)

Uyku ve uyanıklık davranışlarım her zaman tuhaf bir şekilde kontrolüm dışındaydı ve çoğunun tuhaf olduğundan neredeyse emindim. Bu davranışlardan inanılmaz derecede rahatsızdım; ayrıca neden böyle oldukları hakkında hiçbir fikrim yoktu. Kanalım için hazırladığım uyku bölümünde anlattığım gibi:

"Uyku sorunlarımın DEHB'imle ilgili olduğunu bilmiyordum. Sadece huzursuz bacak sendromu olan, geceleri dişlerini gıcırdatan, rahatlamak için her oturduğumda uyuyakalan, yorgunluktan bayılacak kadar yatağa gitmeyen ve buz kovası uyarısı dışında her alarmı uyuyarak dinleyen, sınırda narkoleptik bir gece kuşu olduğumu düşünüyordum."

NE ÖĞRENDİM

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerde uyku bozuklukları yaygındır. Gerçekten yaygındır. Yani, DEHB'niz varsa muhtemelen sizde de vardır.

Doktorlarım uyku alışkanlıklarımı hiç bu kadar derinlemesine incelememişti ama incelemeleri gerekirdi. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda uyku sorunları o kadar yaygın ki, eskiden tanı kriterlerinin bir parçasıydı.

2019 yılında yayımlanan Uyku ve DEHB: Kanıta Dayalı Değerlendirme ve Tedavi Rehberi'nin ilk baskısına göre , DEHB'li çocuk ve ergenlerin yüzde 73'ü, yetişkinlerin ise yüzde 80'i uyku bozuklukları yaşıyor.

Aşağıdaki durumlar DEHB ile sıklıkla birlikte görülür:

- Obstrüktif uyku apnesi: Horlama ve uyku sırasında nefes durmalarıyla karakterize olan bu uyku bozukluğu yetişkinlerde daha yaygındır, ancak çocuklarda, özellikle DEHB'li çocuklarda da görülebilir.

Machine Translated by Google

- Huzursuz bacak sendromu: Bu durum, özellikle otururken veya uzanırken bacaklarınızı hareket ettirmek için yoğun ve genellikle karşı konulamaz bir dürtüye neden olur. DEHB ile ilişkili hiperaktivitenin aksine, çoğunlukla geceleri ortaya çıkar ve yaşla birlikte kötüleşir.

- Periyodik uzuv hareketi sendromu: Uykuya dalarken bacağınızın aniden tekmelediğini veya kolunuzun aniden sallandığını biliyor musunuz? Bir adı var. En azından, her yirmi ila kırk saniyede bir ve uykunuzu engelleyecek kadar uzun süre devam ettiğinde öyle oluyor.[*3]

- Uyurgezerlik ve gece terörü: Bu uyku bozuklukları, uyanıklık ile uyku arasındaki çizginin belirsizleştiği durumlarda ortaya çıkar.
  Bunlar çoğunlukla çocukluk döneminde anne-babalar tarafından ilk kez fark edilir.

- Uykusuzluk: Muhtemelen bunu duymuşsunuzdur. Uykusuzluk , uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte zorluk çekmeniz nedeniyle uyumak isteyip de uyuyamadığınız zamanlarda ortaya çıkar ve aynı zamanda gecikmiş uyku evresi sendromunun da belirtilerinden biridir.

- Gecikmiş uyku evresi sendromu: Bu sendrom, vücudunuzun iç saatinin veya sirkadiyen ritminin iki veya daha fazla saat gecikmesiyle ortaya çıkar. Örneğin, doğal olarak sabah 3'ten öğlene kadar uyumak isteyebilirsiniz.

- Gündüz aşırı uyku hali: Bu durum tam da kulağa geldiği gibi. Arkadaşınızın evinde film izlerken uyuyakalıyorsanız veya uyanık kalamadığınız için vardiyanızı kaçırıyorsanız, bu kötü bir arkadaş veya tembel bir çalışan olduğunuz anlamına gelmez. Bir şeylerin ters gittiğinin işareti olabilir.

Machine Translated by Google

Güncel araştırmalar, daha şiddetli DEHB semptomlarının daha şiddetli uyku bozukluğu semptomlarıyla ilişkili olduğunu (ve bunun tersinin de geçerli olduğunu) ileri sürmektedir. Bazı DEHB tablolarında uyku bozuklukları da daha sık görülmektedir.
Örneğin, aşırı gündüz uykululuğu daha çok dikkat eksikliği olan tabloyla ilişkiliyken, huzursuz bacak sendromu daha çok hiperaktif/dürtüsel tabloyla ilişkilidir.

Kombine sunumu olanlarımız her iki durum için de daha yüksek risk altında. (Vay canına.)

UYUMAMA İHTİMALİMİZ DAHA YÜKSEK

İnsanların uykudan fedakarlık etmesinin pek çok nedeni vardır: yüksek lisans yapmak, bebek bakımı veya kitap teslim tarihlerine yetişmek. Ancak DEHB'lilerin uyanık kalmak için düzenli olarak aşağıdaki nedenleri yaşama olasılığı daha yüksektir:

Henüz yorulmadık.

DEHB'li kişilerin kronotipi daha geç olma eğilimindedir; yani doğal olarak uyumaya meyilli olduğumuz zaman normalden daha geçtir. Bu kronotiplere sahip kişilerde melatonin (uyku hormonu) daha geç salgılanır ve bu da uyku vaktimizi geciktirir. Hem DEHB hem de uyku konusunda uzman olan ve görüşlerini benimle paylaşan Dr. Stephen Becker, bunun özellikle kronotiplerin doğal olarak daha geç olduğu ve daha fazla uykuya ihtiyaç duyulan ergenlik döneminde sorunlu olduğunu söylüyor.

---

kronotip (isim)

Vücudunuzun, sirkadiyen ritminize bağlı olarak günün belirli saatlerinde uyanık/uyanık veya uykulu/uykulu olma yönündeki doğal eğilimi.

Machine Translated by Google

Henüz bitmedi.

Odaklanma güçlüğü çektiğimiz için ödevlerimizi, ev işlerimizi ve uyku öncesi rutinlerimizi tamamlamamız daha uzun sürebilir. Unuttuğumuz şeylerle ilgilenmek için geç saatlere kadar uyanık kalabilir, son dakika sınavlarına yetişmeye çalışabilir veya projelerimizi teslim tarihinden bir gece önce bitirebiliriz. Zaman yönetimi, motivasyon ve odaklanma da DEHB'li kişiler için önemli zorluklar oluşturur ve bu alanlardaki mücadelelerimiz genellikle uyku kalitemizi düşürür.

Çok fazla uyarılıyoruz (ya da yeterince uyarılmıyoruz).

Uyarıcı ilaçlar ve kafein, DEHB'yi tedavi etmek için yaygın olarak kullanılır (kafein söz konusu olduğunda kendi kendine tedavi). Ayrıca bizi uyanık tutabilirler. Ancak DEHB'li bazı kişilerde uyarıcılar tam tersi etki gösterir. Birçok doktor, bazı hastaların ilaç aldıklarında yatağa geçişlerinin daha kolay olduğunu, ilaçlarının etkisi geçince ise daha zor olduğunu bildirmektedir. Yeterince uyarılmayan beyinler milyonlarca düşünceyle yarışabilir, yatak arkadaşlarıyla kavga edebilir veya bir uyku vakti atıştırmalığı daha için yataktan fırlayabilir.

İntikam amaçlı yatma vakti ertelemeleri yaşıyoruz.

İntikam amaçlı yatma vakti ertelemesi, uyanık kalıp video oyunları oynama, arkadaşlara mesaj gönderme, beynimizin Wikipedia'da gezinmesine izin verme deneyimini tanımlayan bir ifadedir. Yani, uyanıkken yapamadığımız şeyler.

Machine Translated by Google

Yatma vakti mi? Yatma vakti nedir?

Araştırmalar, düzensiz uyku düzenlerinin yeterli uyku almayı zorlaştırabileceğini ve düzensiz uyku düzeninin düzensiz uyku düzeniyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. DEHB'li beyinler rutinlere bağlı kalmakta zorluk çektiği için, her gece aynı saatte uyumakta zorlanmamız şaşırtıcı değildir. Ancak bazen rutin eksikliğimiz uyku zorluklarımızdan kaynaklanıyor olabilir. Sonuçta, üç saat boyunca tavana bakacağınızı bildiğinizde belirli bir saatte yatmanın ne anlamı var?

Yatağa gitmek sıkıcıdır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan beyinler için can sıkıntısı acı vericidir ve uyku, özellikle de eğlenceli bir şeyden sıkıcı bir uyku rutinine geçmemiz gerektiğinde, sıkıcı olabilir. Sonunda yatağa girdiğimizde, genellikle can sıkıntısının neden olduğu sıkıntıyla, iyi bir gece uykusunu desteklemeyen aktivitelerle dikkatimizi dağıtarak başa çıkarız. (Ne haber mavi ışık?)

UYKUYA İHTİYACIMIZ VAR

Uykusuz kalmak bazı çevrelerde gurur kaynağı olabilir ve hatta övünme hakkı bile kazandırabilir. Üniversiteden ve diğer nörodiverjan beyinlerle yaşamaktan bazı sözler aklıma geliyor: "Öldüğümde uyuyacağım."
"Uyku pes edenler içindir." "Pfft, uykuya ihtiyacım yok, uyku zayıflar içindir."
Uyku çoğu zaman bir seçenek olmadığında, uyumamak bir kimliğe dönüşebilir. Bir yaşam tarzına. Buna kendinizi kaptırırsınız. Ne yazık ki, tüm bu gösteriş, uykuya ihtiyacımız olduğu gerçeğini değiştirmiyor .

Sağlıklı beslenme ve egzersiz gibi beyin fonksiyonlarını destekleyen tüm öz bakım uygulamaları arasında, yeterli uyku almak açık ara en önemlisidir.
Uykudan mahrum kaldığımızda, enerji seviyemiz, uyanıklığımız, bilişsel yeteneklerimiz ve duygu düzenlememiz pahasına zarar veririz. Uyku eksikliği, DEHB semptomlarımızı kötüleştirir. DEHB'li çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar şunları ortaya koymuştur:

Machine Translated by Google

normal uyku süresinden otuz dakikalık bir azalmanın bile gündüz işlevlerini ve davranışlarını etkilemeye yeteceği.

Yetersiz uyku, DEHB'nin etkilediği yönetici işlevlerin çoğunu etkiler:

- Dikkat düzenlemesi
- Hatırlama ve çalışma belleği
- İşlem hızı
- Tepki inhibisyonu

Hafta sonu kaçırdığımız uykuyu telafi edebileceğimizi düşünmek cazip gelse de, işler öyle yürümüyor. Uyku, yan bir uğraş değil. İnsanların düzenli uyuması gerekiyor ve DEHB'li olanlarımız da bir istisna değil. İyi uyumak bizim için daha zor olabilir, ancak uyumadığımızda sonuçları daha ağır oluyor.



Shelley S., 49, Kanada

“Hem fiziksel hem de zihinsel olarak aktif bir uyuyanım. Uyurken ayaklarımı birbirine sürterim; buna kriket ayağı deriz. Döndüğümde zıplarım, battaniyeye sarınırım ve yastığımı gecede yaklaşık dört kez çeviririm. Zihinsel olarak çok uyanık olurum ve seslere kolayca uyanırım. Bazen dışarıdaki insanların çok gürültülü olduğunu duyduğumda kalbim çarparak uyanırım. Ayrıca rüyalar aracılığıyla bir sürü problem çözerim ve üzerinde çalıştığım sanat projeleri için fikirler üretirim.

Machine Translated by Google

Kristen H., 33, ABD

"Erteleme, uyku ve ben 2000'lerin ortalarında zehirli bir aşk üçgeninin içindeyim. Mantıksal olarak, yeterli miktarda uykunun daha net düşünmeme ve daha iyi kararlar almama yardımcı olacağını biliyorum. Güvenli ve mantıklı bir seçim.
Ama yatmadan önce ertelemek beni heyecan ve macera vaatleriyle tekrar yatağa çekiyor!”

Luca H., 26, Avustralya

"Benim için yatağa girmek, telefonum olan dopamin makinesine karşı sürekli bir mücadele."

Adrian G., 20, Norveç

"Hatırlayabildiğim kadarıyla hep uyumakta zorluk çektim.
Aşırı aktif beynim çocukken bana çok fazla kabus gördürürdü, öyle ki her gece uzun süre çığlık atarak uyanırdım. Şimdiki en büyük sorunum uykuya dalmak. Ağırlıklı battaniye, ilaçlar ve mevcut her tavsiyeyi denemek. Hiçbiri işe yaramıyor. Basitçe söylemek gerekirse: uyumak stresli."

ALET KUTUSU

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile ilişkili her türlü uyku bozukluğu için etkili tedaviler mevcut olsa da, şu anda kendiniz veya sevdikleriniz için uygulayabileceğiniz birçok uygulama bulunmaktadır.

Machine Translated by Google

1. (DOĞRU MİKTARDA) UYKUYA ÖNCELİK VERİN

Uyumakta zorluk çektiğimiz zamanlar olduğu gibi, günümüzde işlerimizi halletmek için daha fazla saate sahip olmak adına uykudan uyandığımız zamanlar da vardır.
Uykuya öncelik vermek, uykuyu artık isteğe bağlı veya günümüzde yapılması gereken diğer şeylerden daha önemsiz görmemek anlamına gelir. Bir sorun çıktığı anda uykuyu çöpe atarsak, diğer stratejilerin hiçbirinin pek bir önemi kalmayacaktır.

Merak ediyor olabilirsiniz, Ama o sabah saat altıdaki yoga dersi/spor salonu seansı değil mi? erken uyanmaya değer mi?

Eğer bunu yapabiliyorsanız ve yine de yeterince uyuyabiliyorsanız, elbette. Ancak Dr. Patrick LaCount, "Egzersiz ile yeterli uyku arasında seçim yapmanız gerekiyorsa, uyuyun." Bu, egzersizin DEHB üzerindeki olumlu etkilerini araştıran birinden geliyor.

Ancak uykuya öncelik vermek, mümkün olduğunca çok uyumak, hatta sekiz saat uyumak anlamına gelmez. İhtiyaç duyduğumuz uyku miktarı kişiden kişiye ve yaşam boyu değişir.

Uzmanlara göre, içsel uyku ihtiyaçlarınızı karşılayacak kadar uzun süre uyumayı hedeflemelisiniz. Başka bir deyişle, kendimizi yorgun ve uykulu değil, dinlenmiş ve uyanık hissedecek kadar uzun süre uyumayı hedeflemeliyiz.

Daniel C., 36, Kansas

"Sessiz geceleri gerçekten çok seviyorum. Teslim tarihlerini ve gereklilikleri unutabildiğim için çok seviyorum çünkü gün genellikle bitmiş oluyor ve üzerimde bir talep olmadığını hissettiğim tek zaman bu oluyor. Ayrıca bu gecelerin tadını çıkarıyorum çünkü yalnızım ve hiçbir şekilde maske takmak zorunda kalmıyorum.
Ama uykusuzluk beni daha dürtüsel yapıyor. (Dürtüsel bir karar olarak) uyanık kalıp sonraki günlerde de dürtüsel kararlar almaya devam ettiğimde pişman oluyorum ve alışkanlıklarımı düzeltmeye çalışıyorum."

Machine Translated by Google

Shizue T., 23, Oregon

"Vücudumu erken uyumaya alıştırdım çünkü tamamen dinlenmiş olmak için her gece on bir saat uykuya ihtiyacım var. Dokuz civarında uyuyabiliyorum ama o saate kadar birkaç kez uyanıyorum. Gece yarısından sonra uykuya dalıp uykuda kalmam neredeyse garanti."

2. "İYİ" UYKU HİJYENİ UYGULAMAK?

İyi uyku hijyeni uygulamak, daha iyi uyumamıza yardımcı olan kişisel uygulamaları ve yatmadan önceki ritüelleri takip etmek ve daha kötü uyumamıza neden olanlardan kaçınmak anlamına gelir.

Peki bu şeyler nedir?

Bu biraz karmaşık. İyi uyku hijyeni için genel kuralları belirleyecek yeterli araştırma mevcut olsa da, her kişi için neyin işe yaradığı farklılık gösterir. Ayrıca, uyku hijyeni üzerine yapılan araştırmaların çoğu genel nüfus üzerinde yapıldığı için, DEHB'li nüfus söz konusu olduğunda bu bilgide hâlâ birçok boşluk bulunmaktadır.

İyi uyku hijyeninin ne olduğunu bilsek bile, onu takip etmekte ve tutarlı bir şekilde uygulamakta zorlanabiliyoruz. DEHB'li olmak, bizim için çok gerçekçi olmadıkları için yaygın uyku hijyeni ipuçlarına kahkahalarla gülmek anlamına geliyor. "Yatmadan önce iki saat elektronik cihazlardan uzak durun mu?" Şaka mı yapıyorlar?

Yine de çoğumuz için denenmeye değer, araştırmalarla desteklenen birkaç uyku hijyeni stratejisi mevcut.

- Uyarıcılarınızı zamanlayın. Çoğumuz DEHB'mizi yönetmek için uyarıcı ilaçlar, kafein ve hatta nikotin kullanıyoruz. Bazı uyarıcılar doğal olarak diğerlerinden daha uzun süre etkili olurken, bazıları da bazı kişilerde daha uzun süre etkilidir. Bazıları için yatmadan önce alınan kafein uykuya "odaklanmalarına" yardımcı olabilir; bazıları için ise öğleden sonra alınan herhangi bir uyarıcı uykuya dalmalarını zorlaştırabilir. Herhangi bir uyarıcıyı ne zaman aldığınızı takip etmeye çalışın.

Machine Translated by Google

Uyarıcıları ve o gece nasıl uyuduğunuzu öğrenin. Bu bilgileri, onları almak için en uygun zamanı belirlemek için kullanın.

- Yatmadan hemen önce çatışmalardan kaçının. Kendinizi güvende hissettiğinizde uykuya dalmak daha kolay olduğundan, kendinize (ve sevdiklerinize) yatmadan önce duygusal temellerinize dönmeniz için yeterli zaman tanıyın. Acil olmayan bir sorun varsa, yatmadan çok önce ele alın veya daha iyi uyuyabilmek için başka bir güne bırakın. Bu, konuyu tartışmaya çalışırken herkesin bilişsel olarak daha az yorulmasını sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda DEHB'nin yaygın bir uyku vakti tuzağı olan "Sıkıldım ve kavga etmek uyarıcıdır!" tuzağından da kaçınmanızı sağlayacaktır.

- Yatma ve uyanma saatlerinizi mümkün olduğunca tutarlı tutun.
  Uyku iki faktöre bağlıdır: 1.) sirkadiyen ritminiz ve 2.) uyku ihtiyacınız da dahil olmak üzere biyolojik sistemlerinizi düzenleyen süreç olan homeostatik düzenlemeniz.[*4] Uyku, sirkadiyen ritminiz ve homeostatik düzenlemeniz birlikte çalıştığında en etkilidir. Bu nedenle, iyi bir uyku için en iyi seçeneğiniz yatma ve uyanma saatlerinizi mümkün olduğunca tutarlı tutmaktır. Bu şekilde, vücut saatiniz sizi yatağa doğru itmeye başladığında vücudunuz uyku ihtiyacını karşılama şansına sahip olur. Yatma saatinizi ayarlamanız gerekiyorsa, Dr. Becker bunu kademeli olarak yapmanızı ve her seferinde en fazla on beş dakika kaydırmanızı öneriyor.

- Yatağınızı uykuyla ilişkilendirin. Yatakta tavana bakarak veya e-postalara cevap vermek gibi bir görevi tamamlayarak ne kadar çok zaman geçirirsek, yatağımızı uyanıklıkla o kadar çok ilişkilendiririz. Bu, yatağa yerleştiğinizde beyninizin uyku sinyalini zayıflatabilir.
  Uzmanlar, yirmi dakikadır uyanık yatıyorsanız, yataktan çıkıp sıkıcı bir şey yapmanızı ve geri dönmenizi öneriyor.

Machine Translated by Google

Uyumaya hazır olduğunuzda. Yatağınızı başka işler için kullanmanız gerekiyorsa , çalışma yatağı ile uyku yatağı arasında ayrım yapmanıza yardımcı olması için yalnızca yatma vaktinde oluşan bir ipucu oluşturun. Örneğin, uyku vakti gelene kadar yastıklarınızı yataktan uzak tutabilirsiniz.



Elektronik Hakkında Bir Not

Yatma vaktinde elektronik cihazlarla ilgili çelişkili araştırmalar var. Standart tavsiye, ekran süresini sınırlamak ve cihazları yatak odasından uzak tutmaktır. Ancak, yatmadan önceki saatlerde elektronik cihazlardan uzak durmanın gerekli olduğuna dair güçlü bir kanıt yok. (Ekran süresi tanrılarına şükürler olsun!)

Yatmadan önce tabletinizde reality şov izlemek veya wikiwalk izlemek sizi uykulu yapıyorsa, hiç düşünmeden izleyin. Ne yapmaya karar verirseniz verin, bilimsel literatürde elektronik cihazları yatak odasından uzak tutmanın sağlıklı uykuyu ve sağlıklı ilişkileri teşvik etmenin bir yolu olduğunu unutmayın (göz kırpıyor)!



Shawn P., 46, Michigan

"Hayatımın büyük bir bölümünde, saat kaç olursa olsun, kötü uyudum. Geçen yıl doktorum kafeinin uyumama yardımcı olup olmadığını sordu. Böyle bir şeyi denemek hiç aklıma gelmemişti.
Şimdi yatmadan hemen önce içtiğim bir fincan kafeinli çay uykuya dalmamı kolaylaştırıyor ve hayatımda hiç olmadığı kadar iyi uyuyorum.”



Rumena N., 34, Kuzey Makedonya

Machine Translated by Google

"Tavsiye edilenlerin tam tersini yaptığımda en iyi şekilde uyuyorum: Gece iki ile sabah 10 arası uyuyorum, yatmadan önce kafein alıyorum ve televizyon açıkken uykuya dalıyorum."

Raven M., 27, Tennessee

"Kaygı bozukluğum ve KTSSB'm (karmaşık travma sonrası stres bozukluğu) için ilaç almanın yan etkilerinden biri uyku düzenimi düzenleyebilme yeteneğim oldu. Yine de elimden geldiğince gece rutinimi takip ediyorum. Bu rutine hobilerimle rahatlamak, aromaterapi uygulamak, gerçekten iyi bir göz maskesi takmak ve televizyonda uyku zamanlayıcısıyla The Great British Baking Show'u dinlemek dahil."

3. UYUMAYA MOTİVE OLUN

Uyumamız gerektiğini ve bunun önemli olduğunu bilmek, DEHB'li bir beynin gece boyunca uykuya dalmasını sağlamak için genellikle yeterli değildir. Heyecan verici, acil ve yeni şeylere ilgi duyarız. Uyku ise tüm bunların tam tersidir. Uykuyu atlatmamız yönündeki toplumsal ve sosyal baskılar da yardımcı olmaz.

Yatma vaktini daha iyi hale getirmek için uygulayabileceğiniz bazı stratejiler şunlardır:

- Gün içinde ihtiyaçlarınızı karşılayın. Beynimizin ihtiyaç duyduğu uyku miktarının tamamını önceliklendirmenin, hobilerimizden, yalnızlığımızdan veya sosyalleşme zamanımızdan vazgeçmek anlamına geldiğini düşünebiliriz. Ancak bu aktiviteler de önemlidir. Gün içinde kendimize suçluluk duymadan zaman ayırırsak, bunları yapma olasılığımız azalır.

Machine Translated by Google

Uyumamız gerekiyordu ve uyumaya daha fazla motive oluyorduk.[*5]

- Keyif aldığınız rahatlama ritüelleri oluşturun. Beynimiz ve vücudumuzun yatmadan önce rahatlamak için zamana ihtiyacı vardır. DEHB'li kişiler için anahtar, yapmak isteyecek kadar ilgi çekici, ancak bırakamayacak kadar da zorlayıcı olmayan rahatlama ritüelleri seçmektir. Örneğin: bulmaca çözmek, kitap okumak, masaj alışverişinde bulunmak veya eski TV dizilerinin tekrarlarını izlemek.

- Duyusal ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurun. Birçok DEHB'li, sert battaniyelere, tuhaf tadı olan diş macunlarına, kıyafetlerinin bedenine oturmasına veya pijamalarındaki etiketlere karşı hassastır. Diğer yandan, "duyusal açıdan iyi" deneyimlere de ilgi duyabiliriz. Yatma vaktini daha çekici hale getirmek için yumuşak, rahat battaniyeler, ipek yastık kılıfları, ağırlıklı yorganlar, esansiyel yağ difüzörleri, farklı aromalı diş macunları veya farklı soyunma durumları tercih etmek faydalı olabilir. Vücudunuz iyi hissederse, zihinsel ve fiziksel olarak rahatlamanız daha kolay olacaktır.

Marie S., 32, New Jersey

"Uyumadan önce ne kadar çok rahatlayabilirsem o kadar iyi. Banyodaki ışıkları kısmak, lavanta kokulu duş jeli kullanmak, temiz pijamalarımı giymek... Tüm bunları yatmadan en az kırk beş dakika önce yapıyorum."

Joe, 42, Ohio

"On yıldan uzun süredir aynı Yüzüklerin Efendisi sesli kitap kayıtlarını dinliyorum. Şimdi onu uykuyla ilişkilendiriyorum. Duyduğumda Pavlovvari geliyor."

Machine Translated by Google

Anne Bettina P., 44, Danimarka

"Yaklaşık altı ay önce telefonumda sudoku çözmek uyumama yardımcı oluyordu. Sonra bulmacalar, şimdi de diziler. Asıl mesele beynimi oyalamak."

Andrew F., 37, Washington

İlkokuldan beri hep birinin konuşmasını dinleyerek uykuya dalarım. Küçükken radyoda yayınlanan söyleşiler, beyzbol maçları veya 'eski' radyo tekrarları olurdu; üniversiteden beri de podcast'ler. Son on beş yıldır, Pazar geceleri uykuya dalarken her zaman Wait Wait...Don't Tell Me!'yi dinlediğim bir ritüelim var. Pazartesilere zihinsel olarak böyle hazırlanıyorum.

4. KRONOTİPİNİZLE ÇALIŞIN

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerde gece kuşu kronotipleri daha sık görülür ve bu da erken uyanmamızın beklendiği bir dünyada yeterli uyku almamızı zorlaştırabilir.

Yine de, geç yatmak DEHB beyinleri için en yaygın kronotip olsa da, özellikle kronotipler zamanla değişebildiğinde, tek senaryo bu değildir.[*6]

—

Mevcut kronotipimizi anlamak ve onunla çalışmak, günümüzü en uyanık olacağımız ve en iyi uykuyu alacağımız zamanlara göre planlamamıza yardımcı olabilir.

- Kronotipinizi belirleyin. Birkaç hafta boyunca (belki yaz boyunca veya tatilde), istediğiniz saatte yatağa girmeyi deneyin.

Machine Translated by Google

Uykulu hissediyor ve çalar saat olmadan uyanıyorsanız. Bu, mevcut kronotipinizin ne olabileceğine dair size bir ipucu verebilir. Bunu yapma olanağınız yoksa veya beklemek istemiyorsanız, "Destek Kuruluşları" bölümündeki (bu sayfa) bağlantıyı takip ederek uyku ve uyanma alışkanlıklarınız hakkında sorular soran sabahçılık-akşamcılık anketine ulaşabilirsiniz.

- En uyanık olduğunuz zamanlarda odaklanmanızı gerektiren işlere girişmeyi planlayın. Gece kuşuysanız daha sonraki derslere kaydolmayı, sabahçıysanız daha erken vardiya talep etmeyi deneyin. Geleneksel bir sabah dokuz-akşam beş işi bile DEHB'niz için daha esnek bir çalışma programı sunabilir. Çalışma saatlerinizi değiştiremeseniz bile, daha fazla odaklanma gerektiren görevleri ne zaman tamamlayacağınızı seçmeniz genellikle mümkündür. Kronotipiniz sadece ne zaman uykulu olduğunuzu değil, aynı zamanda en uyanık olduğunuz zamanı da etkiler. Çalışmanızı buna göre planlamak genel üretkenliğinizi artırabilir.

- Sabahlara hazırlıklı olun. Doğal kronotipinizin tercih ettiğinden daha erken uyanmanız gerekiyorsa, bir gece önceden elinizden geleni hazırlayın. Kıyafetlerinizi hazırlayın, iş için ihtiyacınız olan şeyleri kapının yanındaki bir "fırlatma rampasına" koyun, biraz gecelik yulaf ezmesi hazırlayın - anladınız işte. Bu hazırlık, kronotipi uyku bölgenizde olabildiğince fazla zaman geçirmenizi ve hala uyanık olduğunuz zamanı iyi değerlendirmenizi sağlar.

- Işık ipuçları yaratın. Sirkadiyen ritimler, özellikle ışığa duyarlıdır. Akıllı ampulleri, gece yatma vakti geldiğinde kademeli olarak kısılacak şekilde ayarlayın. Bu, beyninizin doğal olarak melatonin üretmesini sağlayarak sizi uykuya hazırlayacaktır. Ayrıca gün doğumunu simüle etmek için akıllı ışıklar da kullanabilirsiniz. Ve sadece...

Machine Translated by Google

Sabahın erken saatlerinde dışarı çıkıp güneşi bir ev bitkisi gibi içinize çekmek, vücudunuzun sirkadiyen ritmini ayarlamanıza yardımcı olabilir. Güneş ışığı, beyninize ve vücudunuza gündüz olduğunu ve uyanık olmanız gerektiğini iletir!

Olivia L., 34, Teksas

Hafta içi genellikle akşam saat on bire kadar yatmaya hazırlanmam çünkü akşamları daha üretken oluyorum. Beynim en az bire kadar en iyi şekilde çalışmıyor. Annem sabahları hep yarasa gibi olduğumu söylerdi (yavaş hareket ederim, ışıktan hoşlanmam, konuşmak istemem). Keşke sabah insanı olabilseydim. Gerçekten denedim! Erken yatıp erken kalkmak ne yazık ki [benim için] işe yaramıyor.

Shanea, 49, Michigan

"Akşamlarıma sıcak bir banyoyla rahatlamaya başlamam gerekiyor; fiziksel olarak zorlayıcı bir işim var ve kaslarımı gevşetmem gerekiyor. Zorluk şu ki, ben bir gece kuşuyum, bu yüzden son saatim 23:00. Pazartesiden cumaya erken kalkan biri olarak her sabah vitamin takviyesi almaya özen gösteriyorum. Hafta içi işimin yoğunluğu nedeniyle hafta sonları kendime uyuma izni veriyorum."

Melatonin Hakkında Bir Not

Eğer daha geç bir kronotipiniz varsa ve uyku vakti geldiğinde melatonin üretmiyorsanız, mağazadan satın alınanlar sorun olmaz. Aslında, birçok DEHB hastası uykuya dalar.

Machine Translated by Google

Melatonin takviyelerinin yardımı. Melatonin, DEHB'nin neden olduğu uyku bozukluğu için en yaygın kullanılan tedavi yöntemidir ve daha erken uykuya dalma yeteneğimizi önemli ölçüde iyileştirebilir. Bununla birlikte, reçetesiz satılan melatonin herhangi bir düzenlemeye tabi değildir ve kimlerin, hangi dozda ve ne kadar süreyle kullanması gerektiği ve huzursuz bacak sendromu gibi diğer uyku sorunlarımızı nasıl etkileyebileceği konusunda tartışmalar vardır. Denemeden önce doktorunuzla konuşun.

(Ben doktor değilim.)

5. YEDEK BİR PLANINIZ OLSUN

Bazen her şeyi "doğru" yaparsınız ama yine de uyumakta zorluk çekersiniz.
Uykuya dalma kaygısı uykuya dalmayı zorlaştırabilir, bu yüzden bir yedek planınız olsun. Bu, huzursuz bir gecenin ardından hayatta kalmanıza ve ertesi günü atlatmanıza yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda uykuya dalamamanız durumunda seçeneklerinizin olduğunu bildiğiniz için daha iyi uyumanıza da yardımcı olabilir.[*7]

- Başka bir yerde uyuyun. Bazen, yer değiştirmek uykuya dalmanıza yardımcı olabilir çünkü farklı bir yeri uykuya dalmaya çalışmanın verdiği sıkıntıyla ilişkilendirmezsiniz. En azından, başkalarını rahatsız etmeyeceğinizi bilerek daha rahatlayabilirsiniz. Ayrıca uyku pozisyonunuzu da değiştirebilirsiniz; ben sık sık ayaklarım yastığımın olması gereken yerde olacak şekilde dönerim.

- Dinlenin. Gerçekten uyuyamıyorsanız, sadece dinlenerek bile faydalarından yararlanabilirsiniz. Dinlenmek, meditasyon yapmak, onarıcı yoga yapmak veya hatta sadece gözleriniz kapalı bir şekilde yatakta uzanmak anlamına gelebilir.

Machine Translated by Google

- Uyanma planı yapın. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişiler uykuya dalmakta zorluk çekerken, sabah uyandıklarında genellikle zorlukla karşılaşırlar. Yedek alarmlar kurun, uyanık olduğunuzdan emin olmak için birinin sizi aramasını veya kontrol etmesini sağlayın ya da uyanmanıza yardımcı olacak her şeyi hazır bulundurun (kediler yardımcı olur). İş yerinde esnek başlangıç saatleri de bu konuda yardımcı olabilir (kahve de öyle!).

Jessica M., 36, Los Angeles

"Meditasyon dersleri alırken, hocam meditasyonun derin bir dinlendirici olabileceğini ve uykuya benzer bir şekilde enerjiyi geri kazandırabileceğini anlattı; sadece ilk başta değil. İlk olarak, bizi ayakta tutan tüm stres kaynaklarını ortadan kaldırıyor, bu yüzden aslında daha yorgun olabiliriz.

Artık uyuyamadığım zamanlarda vücudumu ve beynimi şarj etmeye çalışmak için meditasyona daha fazla zaman ayırıyorum."

Raffael B., 41, Seattle

"Uyuyamadığım zaman yatak odasından çıkıp, odaklanmamı sağlayacak kadar ilginç ama beni uyarmayacak kadar da ilginç olmayan bir şeyler okuyorum.

Bunlar çoğunlukla Vikipedi'deki gerçeklerdir."

Theresa W., 43, Michigan

"Bazı geceler, AuDHD hastası çocuğum sadece 'sert modda' uyuyabiliyor. Çok sessiz yatak odalarında dinlenmek yerine, onları kanepede, tamamen giyinik halde, bazen de ışıklar açıkken buluyorum."

Machine Translated by Google

BAYKUŞLAR VE TARLA KUŞLARI

Hayatımın büyük bir bölümünde, "zamanında" yatmanın "sabah beş veya altıda uyanıp gün doğumunda güneşe selam verebilmem için yeterince erken" olduğunu düşündüm. Bu saatten sonraki her şey açıkça geç sayılırdı.[*8]

> Bu durum beni, başkasının kronotipi yerine kendi kronotipime göre yatma vaktinin bana uygun olduğunu kabul etseydim daha iyi bir patron, ortak ve arkadaş olur muydum diye düşünmeye sevk etti.

"Zamanında" yatmayı başardığımda, sanki bunu başarmak beni o gün bile olsa ahlaki açıdan üstün bir insana dönüştürmüş gibi, çoğu zaman kendimle gurur duyardım. Bu mesajı pekiştiren birçok söz vardır: "Erken yatıp erken kalkmak insanı sağlıklı, zengin ve bilge yapar," "Erken kalkan yol alır," "Başarı, erteleme düğmelerini yenecek iradeye sahip olanlara gelir."

Bu bölüm için araştırma yaparken The New Yorker'da başlığı hemen dikkatimi çeken bir makaleye rastladım : "Hayır, Sabahlar Sizi Ahlaklı Yapmaz."

Gazeteci Maria Konnikova, insanların gündüzleri geceye göre daha etik davrandıklarını gösteren bazı araştırmalar olduğunu açıklıyor - araştırmacılar buna sabah ahlak etkisi adını veriyor. Ancak bir uyarı var: Bu etki yalnızca kronotipinizle uyumluysa gözlemleniyor.

Konnikova, "Bazı insanlar sabahları daha az hile yapıyordu," bulgusuna ulaştı, "ama yalnızca erken kalkanlarsa. Bunun tersi de geçerliydi: Gece kuşları akşamları daha az hile yapıyordu. Grup, günün saatinin dürüstlük üzerinde, kişi ve çevre arasındaki eşzamanlılıktan daha az etkisi olduğu sonucuna vardı [vurgu bana ait].

Ahlaki açıdan üstün olmak bir öncelik olmasa bile, üretken olmamı sağladığı için erken kalkmak zorunda hissediyorum. Erken kalkarsam, gün içinde daha fazla iş yapabiliyorum çünkü işyerleri o saatte açık oluyor.

Peki kronotipimizi değiştirip her gün sabah saat altıda yoga yapan insanlardan biri olabilir miyiz ?

Machine Translated by Google

Dr. Becker'a sorduğumda, "Güzel soru," dedi. Kronotiplerin yaşamımız boyunca doğal olarak değiştiğini, ancak bunları kasıtlı olarak değiştirmenin bambaşka bir konu olduğunu açıkladı.

Diğer araştırmacılar da aynı fikirde. Konnikova, makalesi için davranış bilimci Sunita Sah ile konuştu. Sunita Sah, "yatkınlığınızın üstesinden gelmenin ve iç saatinizle uyuşmayan zamanlarda daha iyi işlev görecek şekilde kendinizi eğitmenin inanılmaz derecede zor, hatta imkansız olduğunu" keşfetti.

Bu durum, yatma vaktini başkasınınkine değil, kendi kronotipime göre ayarlasaydım daha iyi bir patron, ortak veya arkadaş olur muydum diye düşünmeme neden oldu . Sabahçılık-akşamcılık anketi ve geçmiş deneyimlerin de gösterdiği gibi, benimki on iki buçuk. Peki bu yatma vaktini benimseyip yeterince uyuduğumda ve kendimle gurur duyduğumda ne olurdu?

Makale ayrıca, insanları uyku düzenlerine göre nasıl yargıladığımızı düşünmeme neden oldu. Birinin diğer insanlardan daha uzun süre uyuması nedeniyle "tembel", sabah altıda uyanması nedeniyle daha çalışkan veya gece kulüplerine gitmemesi nedeniyle eğlencesiz olduğunu varsaymak yaygındır.

Gerçek şu ki, öğlene kadar uyuyan inanılmaz derecede üretken insanlar ve akşam sekizde yorulan sosyal kelebekler var.

Artık insanların farklı uyku miktarlarına ihtiyaç duyduğunu ve uykuya ihtiyaç duydukları zamanın doğal olarak önemli ölçüde değiştiğini anladığımıza göre , belki de bu ahlaki yargılardan vazgeçmeye başlayabiliriz. Gerçek şu ki, öğlene kadar uyuyan inanılmaz derecede üretken insanlar ve akşam sekizde yorulan sosyal kelebekler var.

Kronotiplerdeki çeşitliliği hesaba katan bir dünya inşa etmeyi de deneyebiliriz. Teknoloji, esnek çalışma saatlerini ve evden çalışma seçeneklerini daha yaygın hale getirdi. İnternet, kendi zaman dilimimizin ötesinde başkalarıyla bağlantı kurmamızı sağladı. Sevdiklerimizle yazışmak ve çek yatırmak gibi günlük işler için çevrimiçi seçenekler, postane ve banka saatlerini neredeyse tamamen ortadan kaldırıyor. Hatta çevrimiçi bir noter bile bulabilirsiniz.

Machine Translated by Google

7/24 hizmetinizdeyiz. Belki sırada gece geç saatlere kadar açık kitapçılar ve dans partileri var!

Ve eğer standart mesai saatleri dışında faaliyet gösteren (ve/veya kuran) bir işletme duyarsanız, bana haber verin. Gece kuşları ve sabah kuşları tanıyorum, uğramaktan mutluluk duyacaklar.

Notları Atla

*1 Bu durum annemi çok sinirlendirdi ama minnettarım. Bugüne kadar, başımı veya yüzümü sevdiğim birinin üzerine koymak benim için dünyadaki en rahatlatıcı şey oldu; kendimi güvende hissettiriyor ve çoğu zaman yatağa girerken rahatlamamın bir parçası oluyor.

*2 Yatakta gerçek yoga pozisyonları yapıyorum; egzersiz yapmak için harika bir zaman olduğu için değil, beynim ve vücudum çok huzursuz olduğu için. Bazen sinir sistemimi sakinleştirmek veya sonunda uykuya dalmak için yeterli enerjiyi toplamak için doğru pozisyonu buluyorum.

*3 Bu, uykuya dalarken tüm vücudunuzun aniden hareket etmesi olan hipnik seğirmeden farklıdır. Bunlar genellikle uykuyu etkilemez.

*4 Açlık ve susuzluk gibi işler; ne kadar uzun süre aç kalırsak, o kadar acıkırız. Ne kadar uzun süre uyumazsak, o kadar yoruluruz.

*5 Ve uyumak diğer işlerimizi daha hızlı yapmamızı sağlayabilir, bu yüzden daha fazla zaman harcamamız gerekir.
ikisinin de zamanı!

*6 İlginç bilgi: Kronotip hamilelikte daha erken ve oldukça dramatik bir şekilde değişir.

*7 Bununla birlikte, kendinizi her zamankinden daha fazla yedek planlara bağımlı bulursanız, kendinizle iletişime geçin.
(İyi misiniz?) Normalden daha fazla uyku bozukluğu yaşamanız, zihinsel veya fiziksel sağlığınız, ilişkileriniz veya iş hayatınızla ilgili başka sorunların bir işareti olabilir. Şüphe duyduğunuzda bir uzmana danışın.

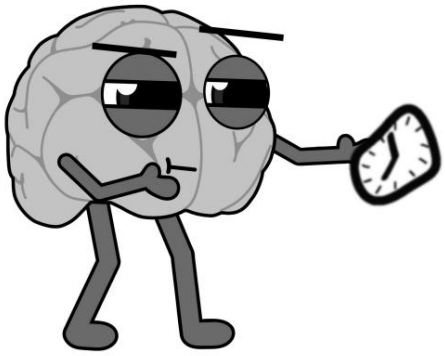
*8 Söylememe gerek yok, çok sık "geç" yatardım.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 6

Zamanı Nasıl Görebiliriz?



İnsanlar zamanın nedenden sonuca doğru ilerleyen katı bir yapı olduğunu varsayarlar, ama aslında doğrusal olmayan, öznel olmayan bir bakış açısından bakıldığında, daha çok titrek, zamansal, mekansal... şeylerden oluşan büyük bir top gibidir.

—DOCTOR WHO (ONUNCU DOKTOR)

ZAMANIN MAKİNALARI

Zaman benim dünyamda her an katlanıp açılıyor.

Bazen sanki üzerime çöküyor, şimdi, yarın, geçen yıl ve beş dakika önce yapılması gereken şeylerin ağırlığıyla beni eziyor gibi hissediyorum.

Kaçınılmaz olarak, bir görevi tamamlamak, bir yere gitmek veya bir arkadaşımla buluşmaya hazırlanmak için kendime ayırdığım zaman miktarı doğru olmuyor . Görev tahmin edilenden daha uzun sürüyor, trafiği hesaba katmayı unutuyorum veya beş dakikalık duşumdan çıktığımda yarım saatin geçtiğini görüyorum. (Nasıl?)

Odaklanma katı bir şey gibi hissedilirken, ya orada olan ya da olmayan bir şey (ve olmadığı çok açık!), zaman bir şekil değiştirici değildir,

Machine Translated by Google

Kesinlikle, ama bir hal değiştirici. Bir teslim tarihinden hemen önce (veya peş peşe işlerim doluyken), amansız zamanın soğuk, ezici baskısını hissedebiliyorum. Bir hobiye daldığımda veya hayallere daldığımda, fark edilmeyen bir bulut gibi geçip gidiyor. Sıkıldığımda veya bir şeyi (veya birini) endişeyle beklediğimde ise, sıkıcı ve çileden çıkarıcı bir damlama oluyor.

Çocukken, on beş dakika sürmesi gereken ödevler çoğu zaman bir saat sürüyordu, bu da çoğu zaman beş saat gibi geliyordu .

Ortaokuldaki Ben: Bu çok uzun ve sonsuza dek sürecek!
Saat: Tik (sonsuz sessizlik) Tak.

Öte yandan Hyperfocus, zaman kaydırağı gibiydi. Okul projem için yarım saatimi ayırmaya karar vermiştim, ancak başımı kaldırıp baktığımda dışarının çoktan karardığını gördüm.

Ortaokul Ben: (dalgın) Bakalım, dondurma çubuklarını böyle yapıştırırsam,
buradaki yapıyı destekleyebilirler sanırım...
Saat: (arkamda çizgi film gibi dönen eller) TikTakTikTakTikTakTik.

Ergenlik çağına geldiğimde, işleri yönetmede berbat olduğum açıkça belliydi.
Benim zamanım. Bu, insanların benden bunu beklemesini engellemedi.

"Bunu gelecek hafta yapmayı unutma!"

"Unutmayın, bu bir ay içinde teslim edilecek. Buna göre plan yapın."

"Akşam yemeğine on beş dakika içinde başlayabilir misin?"

Başımı sallayıp, sanki yapabiliyormuşum gibi davranırdım.

Yaşlandıkça ve zamanımı yönetme konusunda daha fazla sorumluluk almaya başladıkça, dakikalarca geciktiğim zamanlar haftalara, aylara, hatta yıllara dönüştü . Ve bunun hayatım üzerindeki etkileri derin oldu.

Üniversite başvuruları, park cezaları, kredi kartı faturaları ve vergiler için son tarihleri kaçırdım. Sürekli geç kaldığım için kovuldum. Sürekli...

Machine Translated by Google

yetişmeye çalışıyordum. Hep geride kalıyordum.

Zamanımı daha iyi planlamaya çalıştım ama hayatımın büyük bir bölümünde ilişkim Programlar şu şekilde görünüyor:

1. Bir program oluşturun.

2. Programı takip edememek.

3. 1. ve 2. adımları tekrarlayın.

Yıllarca, garsonluk gibi zaman yönetimi gerektirmeyen bir işte çalışarak zaman yönetimi sorunlarımı ustalıkla aşabildim. Evet, zaman çok önemliydi, ama yapmam gereken her şeyin hemen şimdi olması gerekiyordu. İşe gitmenin yanı sıra, belirli bir zamanda herhangi bir yerde olmam gerekmiyordu. Herhangi bir şeyin ne kadar süreceğini planlamak zorunda değildim. Tek yapmam gereken görevlerimi olabildiğince çabuk ve doğru sırayla tamamlamaktı: içecek ikram etmek, sipariş almak, bilgisayara girmek...

İş dışında yapılması gereken her şeyi, aklıma geldiğinde yapıyordum. Ya da canım istediğinde. Ya da son teslim tarihine yeterince yaklaştığımda beynim harekete geçiyordu. Planlama ve yeniden planlama o kadar çok zaman alıyordu ki, sanki boşa harcıyormuşum gibi hissediyordum.

Belirli bir zamanda işleri halletmeyi unut, diye karar verirdim. Sadece işleri halletmem gerekiyor.

Yani, yapacak çok işim olduğunda, hatırladığım her şeyi, hatırladığım gibi yapardım; bu bazen hepsini birden, ta ki bilincimi kaybedene kadar. Sonra uyanır ve tekrar yapardım.

Üniversitedeki hayatım böyleydi ve kanalda çalışıp garsonluk yaparken de hayatım böyle oldu. Kanal büyüdükçe, yepyeni bir sorumluluklar, son tarihler ve beklentiler karmaşası ortaya çıktı. Zaten haftada yedi gün (gerçek işimin yanı sıra) araştırma yapıyor, yazıyor, çekiyor, düzenliyor ve yorumlara yanıt veriyordum çünkü yine, zaman nedir ki? Ve şimdi katlanarak daha fazla...

Machine Translated by Google

Yorumlar, PubMed'de yoğun araştırma makaleleri okuyordum ve Patreon'da sunmam gereken ayrıcalıklar, hazırlanmam gereken podcast röportajları ve katılmam gereken konferanslar vardı. Eskiden, geçmişteki başarısızlıklarımı telafi etmek için giderek daha fazla çaba harcıyordum; şimdi ise başarım sayesinde giderek daha fazla çaba harcıyordum. Devam etmek giderek zorlaşıyordu.

Çok yorucuydu. Bazen, genellikle sabahın ikisinde bir bölüm çekerken, bu programın (ya da program eksikliğinin) bana uymadığı açıkça belli oluyordu. Yine de başka ne yapacağımı gerçekten bilmiyordum. Utanıyordum. Zaman yönetimi, hayattaki her uğraş için çok temel bir gereklilikti ve herkes bunu kavramış gibiydi. Hâlâ çözememiş yetişkin biri olduğum için kendimi gülünç hissediyordum.

NE ÖĞRENDİM

Zamanı benim deneyimleme biçimimin herkesin deneyimlediği gibi olduğunu, sadece diğer insanların onu teslim almada daha iyi olduklarını düşünüyordum.

Hayır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerin zaman yönetimi konusunda ciddi dezavantajlara sahip olduğu ortaya çıktı. Bunun nedenleri arasında, zaman yönetimini nasıl deneyimlediğimizden, sık sık bir şeyleri unutmamıza kadar uzanan bir yelpaze var (bkz. bu sayfadaki "Eşyaları Nasıl Hatırlarız?").

Dr. Barkley'e göre genel nüfusun yüzde 8'i
zaman yönetimiyle ilgili zorluklar.

Peki ya DEHB'li olanlar? Yüzde doksan sekiz.

Bunu bir yazım hatası olmadığını bilmeniz için tekrar söyleyeceğim. DEHB'li kişilerin yüzde doksan sekizi zaman yönetimi konusunda zorluk yaşadıklarını bildirmiş ve partnerleri de aynı fikirde.

İnsanların yüzde doksan sekizi dondurmayı sevdiğini bildirmiyor.[*1]

Sadece şunu bilin ki, burada paylaştıklarım size tanıdık geliyorsa, artık kendinize kızmayı bırakabilirsiniz (yine de geç kalma ihtimalinize karşı saatin kaç olduğunu kontrol etmenizde fayda var).

Machine Translated by Google

ZAMANI FARKLI DENEYİMLİYORUZ

Dr. Barkley, derslerinde, kitaplarında ve araştırma makalelerinde DEHB'li kişilerin aslında "zaman körü" -veya daha doğrusu miyop- olduklarını açıklıyor. Önemli sayıda araştırma (ve DEHB topluluğunun yaşadığı deneyimler) bunu destekliyor.

---

zaman körlüğü/miyopluk (isim)

Ne kadar zaman geçtiğini ve/veya bir şeyin ne kadar süreceğini tahmin edememe (veya olağanüstü zorluk).

Zamansal İşlemede Farklılıklarımız Var

Bazı insanlar "keskin" bir zaman algısına sahiptir. Bir arkadaşlarıyla ne kadar süredir sohbet ettiklerini veya banyoyu kapatma zamanının geldiğini tam olarak bilirler.[*2] Ne kadar zaman geçtiğini nispeten doğru bir şekilde algılayabilirler. Bu, sirkadiyen ritimlerinin (veya "iç saatlerinin") ışık, ses ve sıcaklık değişiklikleri gibi çevresel ipuçlarıyla birleşmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerde zaman algısı genellikle "yumuşak"tır. Kasıtlı olarak takip ettiğimizde, ne kadar zaman geçtiğini anlayamayız veya zamanın geçişini başkalarının hissettiği gibi hissedemeyiz . Aşırı odaklanmaya geçmeden bile, alarmlar ve hatırlatıcıların yardımı olmadan başka bir şeye geçme zamanının geldiğini fark edemeyebiliriz. Aşırı odaklanma durumunda ise bunları tamamen kaçırabiliriz.

Meslektaşım ve arkadaşım Jesse J. Anderson bunu şöyle anlatıyor: "Sahip olmadığım bir his gibi. Eğer acı hissedemeseydim, ne kadar acı çekmem gerektiğini tahmin etmek için ipuçları kullanırdım - 'cildim çarpmadan kızarmış,' 'tencere kaynıyor,' 'ah, kanıyorum' - ama yine de sadece tahmin ediyorum. Zaman da aynı. İpuçlarını kullanabilirim ama kendim asla hissedemem."

Machine Translated by Google

Daha Kısa Zaman Ufuklarımız Var

Zaman ufukları (olayların gerçekmiş gibi hissettirecek kadar yakın olduğu nokta), DEHB'li kişilerde genellikle çok daha kısadır. Çoğumuz için projeler, görevler ve olaylar ya "şimdi" ya da "şimdi değil"dir ve "şimdi değil" olan her şey hiç yokmuş gibi hissedilebilir. Genellikle anda yaşar, yalnızca gözümüzün önünde olan ve hemen yapılması gerekenlere[*3] tepki veririz ve özellikle heyecan verici olmadıkları sürece, ertesi günden sonraki olaylar için plan yapmakta zorlanırız. Bu durum, hatalarımızdan ders çıkarmamızı (onları çoktan unutmuşuzdur!) veya geleceği planlamamızı (gerçek gibi gelmez!) zorlaştırır.

Kısa zaman ufuklarımız, bir sınava bir gece önceden çalışmaya başlamamızın nedenlerinden biridir. İşlerin zihnimize "tabak" olarak düştüğü nokta, genellikle bizim için son teslim tarihine çok daha yakındır. Zihinsel olarak bir şeyle karşılaşacağımızı biliyor olabiliriz, ancak nörotipik akranlarımızın aksine, henüz "Buna başlamalıyım" radarımıza girmedi. Ve düğme, "şimdi değil"den "şimdi"ye çevrilene kadar çevrilmeyecek.

Zaman Uçup Gidiyor - Ya da Sürükleniyor - Bizim İçin Daha Fazlası

"Eğlenirken zaman su gibi akıp geçiyor." Bu herkes için bir dereceye kadar geçerli olsa da, DEHB'li kişiler bunun daha uç bir versiyonunu deneyimliyor.
Sıkıcı görevler sonsuza kadar uzayıp gidiyormuş gibi görünebilirken, beynimizi meşgul eden aktiviteler saatlerin hatta günlerin nasıl geçtiğini anlamamıza engel olabilir. Bir şeyin ne kadar süreceğini tahmin ederken, genellikle sabırsızlıkla beklediğimiz görevler için gereken süreyi küçümsüyoruz [*4] ve korktuğumuz görevler için gereken süreyi abartıyoruz.

Machine Translated by Google

(DAHA FAZLA) ŞEYİN HESABINI UNUTUYORUZ

Bir DEHB koçu bir keresinde oyunun üç bölümden oluştuğunu belirtmişti: hazırlık, oyunun kendisi ve temizlik. Aynı şey, akşam yemeği hazırlamaktan toplantıya katılmaya kadar yaptığımız hemen hemen her şey için geçerlidir.[*5] Ancak DEHB'li olanlarımız genellikle "hazırlık" ve "temizlik" kısmını unutur ve yalnızca bu işi yapmanın ne kadar süreceğini düşündüğümüze göre hesap yaparız.

Örneğin, bir yere arabayla gitmek söz konusu olduğunda, kendimize on beş dakika ayırabiliriz (çünkü harita uygulamam oraya varmanın on beş dakika süreceğini söylüyor!) ve arabaya ulaşmak, gerekirse benzin almak ve park yeri bulmak için gereken süreyi hesaba katmayız. Planlamamız, hazırlık yapmamız, eşyaları yerine koymamız ve takip etmemiz gerektiğini unuttuğumuz için, çoğu zaman daha yola çıkmadan geç kalmış oluruz.

Hesaba katmayı sıklıkla unuttuğumuz diğer faktörler:

- İşler ters gidiyor: Genellikle her şeyin mükemmel gideceği bir senaryoyu planlıyoruz. Ne yazık ki, işler her zaman mükemmel gitmiyor.

- Biyolojik ihtiyaçlar: İnsanlar olarak yemek yemeye, su içmeye, hareket etmeye, tuvalete gitmeye ve uyumaya ihtiyaç duyarız. Bir şeyin ne kadar süreceğini tahmin ederken, genellikle tuvalete gitmek veya dinlenmek için zaman ayırmayız.

- Geçiş zamanı: Bir aktivite saat 13:00'te bitip diğeri aynı saatte başlıyorsa, görüntülü görüşme bile olsa muhtemelen geç kalacaksınız. Geçişler zaman alır ve beynimizin de iki şey arasında geçiş yapması için zamana ihtiyacı vardır.

- Beklenmedik durumlar: Bazen, önce başka bir şey yapmadan önce başka bir şey yapamayız. Örneğin, bir işi tamamlamak zordur.

Machine Translated by Google

Hediyeler henüz ulaşmadıysa veya hediye paketi kağıdımız yoksa.

- Enerji seviyelerimiz: Zaman yönetiminin çoğu aslında enerji yönetimidir. Teknik olarak bir şey için zamanımız olabilir, ancak onu gerçekten yapacak enerjimiz olmayabilir.

- Fikir üretme zamanı: Yaptığımız iş yaratıcıysa, sadece yaratmakla yetinemeyiz; aynı zamanda yeni fikirler üretebilecek, beyin fırtınası yapabilecek ve fikirlerin olgunlaşmasını sağlayabilecek içerikleri tüketmek için de zamana ihtiyacımız vardır.

- Hatalar: Hataları hesaba katmayı unutmak iki kat daha sorunludur. Hata yapma ve düzeltme ihtiyacı duyma olasılığımız daha yüksek olmakla kalmaz, aynı zamanda işimizi iki (veya üç) kez kontrol etmek için ekstra zamana ihtiyaç duyma olasılığımız da artar.

KENDİMİZİN BİR VERSİYONUNU PLANLIYORUZ

DEHB'niz var mı?

Zamansal miyopluk, yönetici işlev zorluklarından bağımsız olsa da, bu EF zorlukları zaman yönetimiyle ilgili zorluklarımızda büyük rol oynayabilir.

- Çalışan hafıza bozuklukları, yaptığımız şeyi unutmamızı veya geride bıraktığımız bir şey için geri dönmemizi daha olası hale getirir. Bu bozukluklarla başa çıkma ihtiyacımız, özellikle idari işler olmak üzere bazı görevlerin normalden daha uzun sürmesine neden olur.

Machine Translated by Google

- Organizasyonel zorluklar, ihtiyaç duyduğumuz şeyleri kaybetme, onları bulmakta zorluk çekme veya onları olması gereken yere geri koymakta (eğer nerede olduğunu biliyorsak) zorlanma olasılığımızın daha yüksek olduğu anlamına gelir. Düşüncelerimizi ve konuşmamızı organize etmekte de sıklıkla sorun yaşarız; farklı düşünen insanlar olarak, harika bir hayal gücüne sahip yazarlar olabiliriz, ancak söylemek istediklerimizi daraltmak (ki bu da yakınsak düşünmeye dayanır) ve beyin kaosunu bir tür yapıya oturtmak zordur.[*6]

- Dikkatimizi düzenlemekte zorluk çekmemiz, üretkenlik seviyelerimizde büyük farklılıklara yol açar. Bazı günler aşırı odaklanıp çok şey başarabiliriz; diğer günler ise her şeyle meşgul oluruz ve hiçbir şey başaramayız.

- Tepki engellemedeki eksiklikler, yapmayı planlamadığımız bir işe dürtüsel olarak başlamamızı veya durdurmakta zorlanmamızı daha olası hale getirir. DEHB'li kişiler çok şey başarabilir; ancak çoğu zaman yapmak istediklerimiz bunlar değildir.

Ne yazık ki, çoğu zaman bu farklılıklar yokmuş gibi zamanımızı planlıyoruz (veya planlamamız bekleniyor). Tüm kanıtlara rağmen, DEHB'si olmayan biriyle aynı zaman diliminde (ve aynı tutarlılıkla) işleri halledebileceğimizi bekliyoruz. İşleri planladığımız zamanda yapacağımızı düşünüyoruz, bu yüzden kendimize oradan oraya atlama esnekliği tanımak yerine, "yapmamız gereken" işe başlamakta ayak sürüyüyoruz (veya tamamen kaçınıyoruz).

Sonuç mu? İşler genellikle gecelere ve hafta sonlarına taşar ya da geride kalırız. Arkadaşlarımızla yaptığımız planları iptal ederiz, uykuya dalarız ve hareket etmeye, dinlenmeye veya eğlenmeye zamanımız olmaz. Başkalarının bizden istediği şeylere aşırı zaman harcarız, bu da kendimizi tatmin hissetmemiz, hatta iyi hissetmemiz için ihtiyaç duyduğumuz şeylerden vazgeçmemize neden olur. Tükeniriz. Ya da zamanımızı yönetmeye çalışmaktan tamamen vazgeçeriz.

Machine Translated by Google

Nathan F., 44, Avustralya

"Hem on beş hem de kırk dört yaşındayım. Son otuz yıldaki her şey geçen ayda gerçekleşti. Gelecek, hem yarın hem de henüz düşünmeme gerek olmayan bir noktada gerçekleşecek. Bununla başa çıkmanın yapıcı bir yolu yok."

Dan M., 40, İrlanda

"Benim için sadece üç farklı zaman deneyimi var: 1. Şimdi ve şimdi değil 2.
Her şey neden bu kadar uzun sürüyor?
3. Dur bakalım? Nasıl oldu da X saati geldi?"

Justin D., 29, Kentucky

"[Zaman] uzar ve daralır, günden güne değişir ve çocukluğumdan beri böyledir. Saate sık sık bakardım ve odamda bir sürü saat ve bir de kol saati vardı. Düzenli olarak saate bakmak, bununla başa çıkma yöntemimdi. Saati bilmek o kadar alışkanlık haline gelmişti ki, yirmi yaş dişlerim çekildikten sonra uyandığımda sorduğum ilk şey şimdiki zamandı. Gözlerimi açamıyor veya konuşamıyordum, bu yüzden yazmak için bir şey istediğimi işaret etmek ve soruyu yazmak zorunda kalıyordum!"

Angie T., 42, Missouri

"Benim benzersiz DEHB deneyimim, hassas kronosepsiyona sahip olmama rağmen zamana karşı miyop olmamdır.

Machine Translated by Google

(Zaman algısı). Örneğin, ne kadar zaman geçtiğini bilmekte gerçekten iyiyim, ancak bir görevi tamamlamak için gereken makul süreyi tahmin etme algım kusurlu; bu yüzden neredeyse her zaman geç kalıyorum. Bunu düzeltmek için, aşırı tahminde bulunmam ve erken geldiğimde sıkılma riskini göze almam gerekiyor.

ALET KUTUSU

Birçok genel "zaman yönetimi" stratejisi, DEHB'li kişiler için işe yaramaz çünkü belirli zorluklarımızı hesaba katmazlar. İşte, bu stratejilerin işe yaradığı hedefli bir derleme. Peki bu, zaman yönetiminde başarılı olmamızı sağlayacakları anlamına mı geliyor? Kesinlikle değil ve kesinlikle ilk başta değil. DEHB'li kişilerin karşılaştığı zamanla ilgili zorluklar, "takvim kullanarak" sihirli bir şekilde çözülemez.[*7] Ancak zamanla, günlerimiz, haftalarımız, aylarımız ve yıllarımız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaya başlayabiliriz; böylece zamanın bizi nasıl harcayacağını seçmesi yerine, biz zamanımızı nasıl harcamak istediğimizi seçebiliriz.

1. “ZAMAN BİLGELİĞİNİZİ” GELİŞTİRİN

Zaman bilgeliği, bir şeylerin ne kadar sürdüğünü (yani belirli koşullar altında ne kadar zaman aldığını) anlamak ve bu bilgiyle ne yapacağınızı bilmektir. Zaman bilgeliğinizi geliştirmek, ne kadar zaman geçtiğine dair daha yumuşak bir içgüdüsel hissi telafi etmenize yardımcı olabilir.

- Plan yaparken geriye doğru çalışın. Neyi (ve ne zamana kadar) başarmak istediğinizle başlayın ve oradan geriye doğru ilerleyin. Şey'i yapmadan hemen önce hangi adımın atılması gerekiyor ve bunun ne kadar süreceğini düşünüyorsunuz? Ondan önceki adım nedir? [*8] Son tarihler o kadar ileride olduğunda ki, hissedilmiyor

Machine Translated by Google

"Gerçek" olan bu strateji, şimdiki çabalarımızın daha sonraki bir sonucu nasıl etkilediğini görmemize yardımcı olabilir. Ayrıca, bir şeyi tamamlamak için gereken tüm adımları görmeyi kolaylaştırır ve bu da bize her şeyin ne kadar süreceğine dair daha iyi bir fikir verir.

- Zamanınızı takip edin. Bir görevin ne kadar süreceğini tahmin edin ve ardından onu ne kadar sürede tamamladığınızı takip edin . DEHB'li olanlarımız genellikle zaman konusunda iyimserdir ve genellikle bazı görevlerin beklenenden iki hatta üç kat daha uzun sürdüğünü fark ederiz. Bu aktiviteler için genellikle ne kadar zamana ihtiyacınız olduğunu bilmek, gelecekte bunlar için doğru zamanı planlamanıza yardımcı olacak ve bir programa uymaya çalışmayı çok daha az sinir bozucu hale getirecektir.

- Zamanı nerede "çaldığınıza" dikkat edin. "Kaybedilen zamanı telafi etmek" diye bir şey yok; sonsuza dek gitti. Bir dahaki sefere yetişmeye çalıştığınızda, bunu yapmak için hayatınızın başka bir alanından zaman "çalıp çalmadığınızı" fark edin. Sonra, o alandan zaman ayırmaya değip değmeyeceğini veya yeni bir plan yapmak isteyip istemediğinizi düşünün. Böylece, sizin için önemli olan başka bir şeyi yanlışlıkla ihmal etmez ve orada da yetişmeye çalışmak zorunda kalmazsınız.

Taryn G., 29, Illinois

“Akıllı saatimi her saat başı ayağa kalkmam gerektiğini hatırlatması için kullanıyorum. Bu, bir saat boyunca bir şey yaptığımda (ya da hiçbir şey yapmadığımda) bunu fark etmeme yardımcı oluyor."

Laura P., 41, New York

Machine Translated by Google

> "Zamanı algılamak için kullandığım en pahalı çözümlerden biri de masamın altındaki koşu bandım. Ofis işimi fiziksel hareketle birleştirdiğimde zamanın geçişini 'hissetmek' benim için daha kolay."

2. ZAMANI GERÇEK HALE GETİRİN

Zaman algınız keskin değilse, zamanın nasıl geçtiğini anlamanıza yardımcı olacak sistemler kurmanız önemlidir. Bu, zamanın daha az belirsiz ve soyut, daha görünür ve somut hissettirmesini sağlayabilir. Saatler bunun bariz (ve genellikle önerilen) bir örneğidir, ancak aşağıdakileri de deneyebilirsiniz:

- Belirli olun. Bir şeyi daha sonra yapmaya karar verirseniz, daha sonranın ne zaman olduğunu belirleyin ve takviminize ekleyin. "Daha sonra"yı belirli bir saatte gerçekleşecek şekilde planlayabilir veya genellikle yaptığınız başka bir aktiviteyle ilişkilendirebilirsiniz. Örneğin, Cumartesi sabahı saat 10'da veya yarın akşam yemeğinden sonra, televizyon izlemeye oturmadan önce. Önemli olan “sonra”yı var etmektir.

- Gününüzü desteklemek için "zaman sütunları" kullanın. Belirli bir zamanda yapacak bir şeyiniz veya gidecek bir yeriniz yoksa, zaman hızla anlamsızlaşabilir. Zaman sütunları, gününüze yapı katan ve zamanınızı etkili bir şekilde kullanmanızı kolaylaştıran düzenli, zamana dayalı etkinlikler ve ritüellerdir. [*9] Gününüzü planlamaktan hoşlanmasanız bile, öğle yemeği, uykuya dalma veya hatta birkaç alarm gibi birkaç tekrarlayan aktivite gününüze yapı kazandırabilir. Bu kitabı yazdığım tatil evinde, yanan bir "KENDİNİ ŞIMART" tabelası vardı.

Machine Translated by Google

Saat 17:00'de otomatik olarak Bu sütunun bize çalışmayı bırakıp dinlenmeye başlamamız gerektiğini söyleyen sütun olacağına karar verdik.

- Bazı "zaman bölmeleri" oluşturun. "Zaman bölmeleri",

  Hobiler, idari işler veya yoğun çalışma gibi belirli türdeki aktivitelere ayırdığınız gün, hafta veya ay. Zaman dilimleri, önemsediğimiz şeyler için alan ve zaman ayırmamıza yardımcı olurken, bu süre içinde yapmak istediğimiz şeyleri yapma esnekliği de sağlar. Hobi gecesi Salı günleri olursa, hangi hobiyi yapmak isteyeceğinizi önceden bilmenize gerek kalmaz, ancak bu zamanı ayırdığınız için "gerçek" hissettirecek ve başka bir şey planlama olasılığınız azalacaktır.

Ryan S., 47, ABD

"Analog bir kadranlı saat kullanmam gerekiyor. Dijital bir saatte on ikiden on iki on beşe kadar olan kısım benim için hiçbir şey ifade etmiyor. Ama yelkovanın kadranın dörtte birini hareket ettirmesi? Bunu anlıyorum."

Matt G., 45, Ohio

"Takvimimde belirli görevler üzerinde çalışmak için planlanmış zaman bloklarının yanı sıra mola vermek, öğle yemeği yemek ve yürüyüşe çıkmak için de planlanmış zamanlar var. Yapısallıkta çok fazla rahatlık buluyorum, bu yüzden hayatımda kaygıyı azaltmak için sürdürebileceğim basit yapılar oluşturuyorum."

Machine Translated by Google

3. ZAMAN HAKKINDA İLETİŞİM KURUN

Geç kalmak hoş bir şey olmasa da, insanları geç kalma konusunda en çok üzen şey, zamanlarının boşa harcanmış olması ve sizin bunu umursamamanızdır. Geride kaldığınızı veya zamanınızı yönetmekte zorlandığınızı kabul etmek ne kadar korkutucu olsa da, zorluklarınızı başkalarıyla paylaşmak, aslında onların bununla ilgili olmadığını anlamalarına yardımcı olabilir. Hatta çevrenizdeki insanlara destek olma fırsatı vererek, başkalarının zamanının -sizin veya onların zamanının- boşa harcanma olasılığını azaltabilir. Bu tür bir iletişimi uygulamaya başlamak için doğal bir yol, geç kaldığınızı insanlara bildirmektir; ancak bunun çok faydalı olabileceği birkaç başka senaryo da vardır.

- Önceliklendirme konusunda yardım isteyin. Her şeyi yapmaya zamanınız olmadığını fark ederseniz, neyin önemli neyin önemsiz olduğuna kendi başınıza karar vermek zorunda kalmazsınız. Başkalarından fikir almak, özellikle işte veya ilişkilerinizde kazan-kazan durumudur; her şeyi halletmeye çalışarak kendinizi strese sokmanıza gerek kalmaz ve sizden onlar için en önemli görevleri önceliklendirmenizi isteyebilirler.

- Planınızı başkalarıyla paylaşın ve gerçekçi bir bakış açısı edinin. Planınızı zaman yönetimi konusunda zorluk çekmeyen biriyle paylaşırsanız, belki de hemen fark edebilirler; evet, zaman böyle işlemiyor. Benzer zorluklar yaşayan biriyle paylaşmak bile yardımcı olabilir çünkü daha objektif ve mantıklı bir bakış açısı sunabilirler.

  (Bu sayfadaki harika yönetici işlev sistemini hatırlıyor musunuz ?)

- Bir şeye girişmeden önce, bunun neleri gerektirdiğini sorun.
  Bu, bir görevde yer alan tüm adımları ve sizden tam olarak ne beklendiğini anlamanıza yardımcı olabilir. "Hızlı" bir iyiliğin aslında on dört ila otuz sekiz saat süreceğini fark edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

- Gerekirse zamanla ilgili düzenlemeler isteyin. Daha sık kontroller, daha geç (veya daha esnek) bir başlangıç saati veya bir test ya da projede ekstra zaman (veya ayrı zaman) gibi birçok DEHB düzenlemesi, kısmen zamansal miyopluğumuzu telafi etmek içindir. Bunları kullanın.

Henriikka H., 42, Finlandiya

"Tezim üzerinde çalışırken danışmanımdan bana 'kesin' teslim tarihleri vermesini istedim. Bu yüzden, ne yaptığımı göstermek için düzenli olarak görüşmek yerine, bana belirli hedefler verdi (örneğin, şu tarihe kadar bana tam bir taslak sunmalısın, şu bölümü bitirmelisin vb.). O zamanlar teşhisim bile konmamıştı, sadece başkası tarafından belirlenen teslim tarihlerinin şart olduğunu çok iyi biliyordum."

Lisa G., 48, Avustralya

Patronum aşırı odaklanma ve zaman algısı eksikliği sorunlarımı biliyor ve küçük bir ofis ortamında zamanlayıcı ve alarm kullanmak için izin istedim (ve aldım). Alarmları öğle yemeği molası vermem gerektiğini, ilaç almam gerektiğini, çocuklarıma yapmaları gereken işleri hatırlatmak için evi aramam gerektiğini ve eve gitme vakti geldiğinde eşyaları toplamam gerektiğini hatırlatmak için kullanıyorum. Kaybolan bir renk dilimiyle geri sayım yapan görsel zamanlayıcılar, daha kısa teslim tarihleri için daha kullanışlı.

Tony S., 53, Avustralya

"Eşim her şeyi ortak takvime koymayı biliyor. Eğer orada değilse, ben de bilmiyorum, hayır."

Machine Translated by Google

"Ne kadar sıklıkla dile getirirse getirsin."



Ekstra Zaman Hakkında Bir Not

DEHB'li bireylere iş akışlarını planlarken genellikle bir görevin ne kadar süreceğini tahmin etmeleri ve ardından bunu iki, hatta üç katına çıkararak kendimize yeterli zaman ayırmaları tavsiye edilir. Bu bazen ters tepebilir.

Bir şeyi yapmak için daha fazla zamana sahip olmak, normalde olacağımızdan daha az ilerleme kaydetmemiz anlamına gelebilir çünkü artık zamanımız var!

Fazladan zamana sahip olmak, onu yönetme konusunda bizi daha iyi yapmaz. Ve çoğu zaman, başlamak ve odaklanmak için ihtiyaç duyduğumuz aciliyet duygusunu ortadan kaldırabilir.

Doğru dengeyi bulmak için, bir göreve ayırdığınız zamanla oynamanız faydalı olabilir. Kendinize ekstra zaman ayırmanın yanı sıra şu alternatifleri de deneyebilirsiniz: Tampon zaman yaratın. Kendinize yalnızca ihtiyacınız olduğunu

düşündüğünüz kadar zaman ayırın ve bir sonraki aktivitenin gerektiğinde kesintiye uğratabileceğiniz bir şey olduğundan emin olun. (Video oyunu zamanı gibi, ihlal etmek istemediğiniz bir şeyse ekstra puan!)

İki kez planlayın. Kendinize yalnızca ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz kadar zaman ayırın, ancak sorun yaşamanız ihtimaline karşı başka bir gün aynı miktarda "güvenlik" bloğu planlayın.

Kendinize zaman ayırın. Kendinize sadece çalışmanız gerektiğini düşündüğünüz kadar zaman verin, ancak bir zamanlayıcı ayarlayın; zamanlayıcıyı o zamana kadar durdurun ve esnemek, şınav çekmek veya düşünmek için uzaklaşın; ve devam edin.

Machine Translated by Google

Göreve geri dönmeye hazır olduğunuzda zamanlayıcıyı tekrar çalıştırın. Bu, size sınırlı bir zamanın aciliyetini hissettirirken, aynı zamanda odaklanmanızı yeniden ayarlama, bir sorundan kurtulma veya ayırdığınız zamandan çalmadan işinizi tamamlamanıza yardımcı olacak hızlı bir dopamin desteği alma şansı da sunar. [*10]

—

4. ZAMANIN ÖNEMLİ OLMADIĞI ZAMANLAR OLUŞTURUN

Zaman konusunda endişelenmek ve işleri bir programa göre yapmak, birçok DEHB'li beyin için doğal olmayan ve stresli bir durumdur. Zaman yönetimi gerekli olabilir (özellikle de bir toplum içinde yaşıyorsanız), ancak her zaman gerekli değildir.

Gezmek için zaman ayırmak beynimiz için harika (ve oldukça dinlendirici) olabilir. Saate değil, yaptığımız işe odaklanma şansı verir. Bu, daha derin bir düzeyde çalışmamıza (veya eğlenmemize!) yardımcı olabilir. Aslında, zamanın nasıl geçtiğini anlamamak akış durumlarına girmemize yardımcı olur; ilgi çekici bir aktiviteye o kadar dalmış ve dalmış olma deneyimi ki, zahmetsizce ona odaklanabiliyoruz (aynı zamanda "bölgede olmak" olarak da bilinir). Gitmeniz gereken bir yer olduğunu biliyorsanız, kendinizi çok derinlere daldıramazsınız. Ne kadar derine ineceklerini kontrol edemeyenler için bu genellikle hiçbir şey yapmamak anlamına gelir . Beş saat sonra dişçiye gitmeleri gerektiği için herhangi bir işe başlamaktan korkan Beyinlerden birçok hikaye duyuyorum.

Trafiğe takılmadan beyninizi serbest bırakmak için kullanabileceğiniz birkaç strateji var:

- Program yerine sıra. İşleri belirli bir sırayla yapmak, belirli bir zamanda yapmaktan beynimiz için çok daha kolaydır. İşte bu yüzden kontrol listeleri toplumumuzda popülerdir. A'dan Z'ye, C, E ve F'yi belirli bir zamanda yapmaktan çok daha az stresli bir şekilde ulaşabiliriz.

Machine Translated by Google

- Bazı günleri toplantılardan uzak tutun. Birçok DEHB hastası, en azından bir iş gününü planlı toplantı ve randevulardan uzak tutarak, kesintiye uğramadan akışlarını koruyabilmelerinden faydalanır. En azından, derin çalışma için birkaç uzun zaman dilimi ayırın.

- "Esnek" günler ayırın. Mümkünse, işe başlamanızın veya eve geç gelmenizin önemli olmadığı birkaç gün belirleyin. Bu, kaçırdığınız şeyleri telafi etmek için size zaman kazandırır ve haftanın geri kalanında programınıza sadık kalmanızı kolaylaştırır.

- Tatile çıkın. Bazen, hiçbir şeyin belirli bir zamanda veya belirli bir sırayla yapılması gerekmediği bir güne odaklanmak iyidir. Beyinlerin dinlenmeye ihtiyacı vardır!

Lyndall C., 30, Kanada

"Antik Yunancada zaman için iki farklı kelime olduğunu öğrendim: kairos ve kronos. 'Kronolojik' kelimesi kronos kelimesinden geliyor ve saat, gün, ay gibi belirli zaman dilimlerini ifade ediyor. Kairos ise mevsimler, zamanlama ve benzeri 'uygun' bir zamanla ilgili.

anlar.

Kronos zamanına bir örnek olarak 'Pazartesi öğleden sonra alışverişe giderim.' Kairos zamanına bir örnek olarak 'Muzlarım bittiğinde alışverişe giderim.'

"Her ikisi de düzenli olarak gerçekleşir, ancak biri keyfi bir olayla ilgilidir Biri tarih ve saat, diğeri ise şartların uygun olmasıyla ilgili.

Machine Translated by Google

"DEHB'liler olarak kronos zamanla mücadele ediyoruz. Ancak, tüm kültürler hassas kronos zamanını kullanmıyor veya önemsemiyor ve çoğu daha çok kairos tarzı zamanla çalışıyor. Bunu bilmek, zaman yönetimiyle ilgili suçluluk ve kaygımı azaltmama gerçekten yardımcı oldu. Tek başımayken, kronos zamanı konusunda endişelenmiyorum. Hayatımı çoğunlukla kairos zamanında yaşıyorum. Bu, daha geniş Kuzey Amerika kronos zamanı kültürüne ayak uydurmam gerektiğinde bana zaman yönetimi için daha fazla enerji veriyor."

Kirsten C., 49, Michigan

Öğretmen olarak, haftada bir günümü aileme evde beklememelerini söyleyerek ayırırdım. Bunun yerine, tüm planlama, evrak işleri ve diğer can sıkıcı işler bitene kadar okulda kalırdım. İster beşte işim bitsin, ister güvenlik beni dışarı atana kadar çalışayım, her zaman o zamanı bulabileceğimi bilirdim.

Kurt W., 47, Kanada

"Son üç yıldır aslında zamanın belirsizliğine yaslanıyorum. Ne kadar zaman geçtiğini bilmediğimde veya zamanın geçişini hissetmediğimde 'şeyler' daha kolay geliyor."

JENGA PROGRAMI

Kanalıma başlayalı bir yıl kadar olmuştu ve uyanıp uyanma programım beni biraz gerginleştirmişti. Kendimi vahşi bir kedi gibi hissediyordum, gözleri fal taşı gibi açılmış, pençeleriyle tavana tutunuyordum. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) koçu Eric ile bir röportaj olması gerekiyordu.

Machine Translated by Google

Tivers daha çok bir müdahaleci haline geldi, bana lezzetli bilgelik parçacıkları ve güven verici okşamalarla beni ikna etmeye çalışıyordu.

"Bir program düşündüğünüzde aklınıza ne geliyor?" diye sordu.

"Bilmiyorum. Hapishane mi?"

Bir programa sadık kalabildiğim tek zamanlar, ona uyma konusunda katı olduğum zamanlardı . Hayatımda başka neler olursa olsun, dişimi sıkıp Programa uyardım. Hayat mı? Hayat diye bir şey yok. Sadece Program var! Etrafta olmak beni çok eğlenceli kılmıyordu çünkü bir sonraki randevuma yetişmek için sürekli endişeleniyordum. Benim için de çok eğlenceli değildi.

Programların katı olmaması gerektiğini açıkladı . Bir program sizin için çalışmalı; siz Program için çalışmamalısınız. Peki ya benim "başarısızlıklarım"? Anlaşılan, tamamen gerçekçi olmayan zaman tahminlerine dayalı bir programa sadık kalmak gerçekten zor. Endişeli olmama şaşmamalı.

O konuşma sayesinde Google Takvim'e tekrar cesaret ettim. "Zaman blokları" oluşturmayı öğrendim; yani görevlerim ve projelerim için programıma bloklar koydum ve bunlara mükemmel bir şekilde uyma konusunda endişelenmedim. Zaman blokları emirler değildi; sadece o aktivite için zaman ayırmak için vardılar. Yerleri değiştirilebilirdi! Düzenli görevlerimi zamanladım ve işlerin ne kadar zaman aldığının, olması gerektiği gibi görünmesiyle pek ilgisi olmadığını fark edince şok oldum.

Ondan, başkalarından ve kendi başıma öğrendiğim stratejiler -hepsini yukarıdaki araçlar kutusunda paylaştım- işe yaradı! Artık (çoğu zaman) gece ikide bölüm çekmiyordum ve Pazar günleri izin alıp her şeyi bitirebiliyordum!

Zamanımı o kadar "optimize ettim ki" tüm haftam saatine kadar planlandı. İş-yaşam dengesinin önemli olduğunu bildiğimden, köpeğimi gezdirip erkek arkadaşımla vakit geçirebilmek için mesai saatlerimi akşam altıda sonlandırdım, ama her zaman yapılacak daha çok şey vardı.

Ekstra bir görev çıksa, hafta sonuna taşardı. Başka nereye koyabilirdim ki? Sürekli ekstra görevler çıktığı için, topluluğumla etkileşim kurmak, yeni fikirler üretmek ve ekibimle sohbet etmek gibi zaman alan ama "üretken" olmayan her şeyi devrediyordum.

Machine Translated by Google

Sürekli optimizasyon yaptım ve kısa süre sonra takvimim, korktuğum gibi katı bir hapishaneye dönüştü. Tüm bu bloklar ve kovalar arasında kendime yer olmadığını hissediyordum . Bir zaman bloğunu kaçırırsam, sonraki üç ay boyunca tüm programım altüst olurdu; bu da programı yeniden yapmak için biraz zaman ayırmam gerektiği anlamına geliyordu ve bu da daha fazla bloğun yerinden oynamasına neden olurdu.

İsyan etmeye başladım. Görev A üzerinde çalışmam gerekirken Proje C üzerinde çalışıyordum, sonra sabahın dördünde kalkıp Şey Q üzerinde çalışıyor ve Endeavor X'i uyuyarak bitiriyordum. Bazı blokları görmezden geliyor, bazılarını kaydırıyor, bazılarını da çekiyordum. Schedule Jenga oynuyordum ve kule iyice sallanmaya başlamıştı. Kaos geri geldi, ardından tanıdık bir dost geldi: kaygıyla beslenen depresyon. Artık bir gün bile kaçırsam kimin umurundaydı ki? Her şey zaten dağılacaktı. Takvimimden saklanmaya başladım.

Tek bir gün bile haftanızı mahvetmemeli, hatta önümüzdeki üç ayı bile mahvetmemeli.

O sisin içinde, zaman yönetiminin her şeyi yapmamızı sağlayan sihirli bir çözüm olmadığını fark ettim . Aslında, kendimi aşırı programlamak, köpek parkına gitmek, beynimin ve vücudumun serbestçe dolaşmasına izin vermek, kendimi video oyunlarına kaptırmak veya rastgele Wikipedia sayfalarına dalmak gibi en çok önemsediğim şeylere mal olmuştu. Her dakikayı, her saati, her günü ne kadar optimize edebileceğimizin ve yine de iyi durumda kalabileceğimizin bir sınırı var. Bizler insanız, bilgisayar değiliz. Bu şekilde yaşamamız gerekmiyor.

O zamandan beri, zaman yönetiminin, hayattaki birçok şey gibi, bir denge eylemi olduğunu fark ettim: Zamanınızı, yaşamaktan çok üretmekle ilgili olduğunu hissetmeden, üretken olabilecek kadar iyi yönetmek istersiniz.

Tek bir izin günü, haftanızı mahvetmemeli, hele ki sonraki üç ayı mahvetmemeli. Zaman yönetimi, hayatınızdaki doğallığı veya işinizin keyfini kaçırmamalı. Gerçek şu ki, bu kadar optimize etmek zorundaysanız, çok fazla işiniz var demektir. Tükenirsiniz. Ya da benim gibi, isyan edersiniz.

Machine Translated by Google

Nörotipik insanlar bile gün içinde kendilerine alan bırakır ve nefes almak, tuvalete gitmek veya beklenenden daha uzun süren işler üzerinde çalışmak için kendilerine zaman ayırırlar. Ve DEHB'im olduğu için biraz daha fazla alana ihtiyacım var.

Gezmek için zamana ihtiyacım var . Zamanın önemli olmadığı bir zamana. Kendime bunu vermezsem, beynimin onu yine de kabul edeceğini öğrendim.

Notları Atla

*1 Bazı dondurma istatistiklerine baktım ve şunu buldum: "YouGov Omnibus'tan alınan yeni verilere göre, Amerikalıların %96'sı dondurma yiyor. En popüler dondurma çeşidi çikolata (%14), ardından vanilya (%13) ve tereyağlı cevizli dondurma (%11) geliyor."

*2 Herkesin bu duygudan yoksun olmadığını bilmiyordum, çünkü ailemde yok. Şu anda teyzemin evinde bunu düzenliyor olurdum ama, şey, evi şu anda misafir kabul etmiyor. Ana banyosunu... ve yatak odasını su basmış.

*3 Yapımcılarımızdan Eddie'nin sözleriyle, "hangi müşteri bağırıyorsa, en gürültülü."

*4 Bazen bir şeyin bana eğlenceli gelmesinin, onu yapmanın önemli miktarda zaman almayacağı anlamına gelmediğini hâlâ unutuyorum.

*5 Değil mi? Ben de bilmiyordum! Ama evet, oraya gitmeli, materyallerimizi veya notlarımızı hazırlamalı, toplantıya katılmalı, ardından takip görevlerini kaydetmeli, öğrendiğimiz bilgileri insanlarla paylaşmalı ve öğrendiklerimizi işlemeliyiz.

*6 Daha önce yazdığım bir konuşmayı bulup uyarlamaktan daha hızlı olduğu için, kişisel olarak tüm açılış konuşmalarını yeniden yazdım.

*7 Ne kadar zaman aldığına dair hiçbir fikri olmayan aynı beyinle yaptığımız bir programa sadık kalmaya çalışmak, çoğumuzun uzun zaman önce keşfettiği gibi, anında başarısızlığa yol açan bir çabadır. İlginçtir ki, genellikle başkaları için program yapmakta daha iyiyizdir , belki de bu harika bir yönetici işlevi tetiklediği içindir; görevin ne kadar eğlenceli veya korkunç göründüğünden etkilenmiyoruz çünkü onu yapmak zorunda olan biz değiliz.

*8 DEHB'li biri olarak zamanımı etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmeden önce bile bu yöntem benim için (oldukça) işe yaramıştı. Salı günü kanalım için bir video yayınlamam gerektiğini biliyorsam, bu, videoyu Pazartesi günü düzenlemem gerektiği anlamına geliyordu; bu da Pazar günü çekmem gerektiği anlamına geliyordu; bu da o zamana kadar bir senaryo yazmam gerektiği anlamına geliyordu.

*9 Birçok insan günlük işlerini bıraktıklarında çok daha üretken olacaklarını düşünür; ancak çoğu zaman bunun tam tersi doğrudur. Düzenli, zaman bazlı planlar yapılmadığı için, belirli bir zamanda herhangi bir şeyi bitirme baskısı daha azdır.

*10 Dr. Barkley, DEHB'li kişiler için bir görevden "uzaklaşmanın" zaman ayırmanın, ödevlerdeki zaman yönetimi sorunlarını çözmenin daha iyi bir yolu olduğunu savunuyor; çünkü tek başına ekstra zaman anlamsızdır

Machine Translated by Google

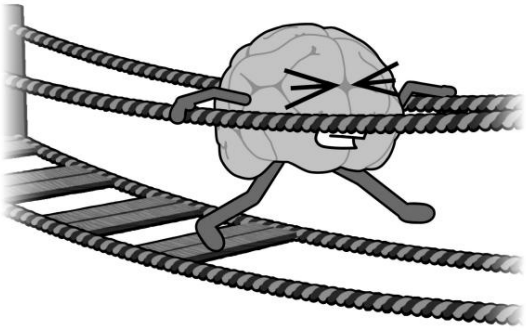
Zaman kavramını bilmeyenler için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 7

Beyninizi Nasıl Motive Edersiniz?



Yaşamın kendi nedenimiz varsa, hemen hemen her türlü nasılla başa çıkabiliriz.
—FRIEDRICH NIETZSCHE

İçimden geleni yapıyorum.
—BART SIMPSON

BEN ve BEYİN

Hayatımın büyük bir kısmı, bunun önemli olduğunu bilen ben ile bunu yapmak istemeyen beynim arasında bir savaşla geçti.

> Bazen beynim işbirliği yapmadığı sürece gerçekten hiçbir şey yapamıyorum.

Ben: Ben yapacağım bunu!
Beynim: ...Hayır.

Machine Translated by Google

Ben: Ama bu önemli hayat hedefine ulaşmak için bunu gerçekten yapmam gerekiyor.

Beynim: Hangi hayat hedefleri? *hayat hedeflerini sabit diskten siler, üzerine kedi videoları yazar*

Öte yandan, kendimi sık sık umursamadığım şeyleri yapmaya motive olmuş halde buldum.

Ben: *Eritilmiş dondurmadan kek yapmayı gösteren bir video izliyorum*

Beynim: EVET, BU HARİKA. HEMEN YAPALIM.

Ben: Doğru. Sanırım bugün e-postalara cevap veremeyeceğiz. *Cherry Garcia bir pint alır, dizüstü bilgisayarı dondurucuya bırakır*

Genellikle bir şeyi neden yapmam (ya da yapmaktan kaçınmam) gerektiğini anlıyorum , ancak bu anlayış kendi başına kullanılabilir bir motivasyon kaynağına dönüşmüyor. Görevin çok önemsediğim bir şey için kritik olması veya tamamen alakasız ve zamanımı boşa harcaması önemli değil. Önemli olan beynimin bunu yapmak isteyip istemediği.

Bazen beynim işbirliği yapmadığı sürece gerçekten hiçbir şey yapamıyorum. Rehine pazarlığı gibi geliyor.

Bazen beynim "İstemiyorum!" diye bağırıp dururken bir görevi tamamlayabilir ve gerçekten bitirebilirim. Ama bir de dezavantajı var: Üç kat daha uzun sürüyor, daha az etkili oluyorum ve bir sonraki seferde görevi tamamlamam büyük ihtimalle daha zor olacak.

Bazen beynimi heyecanlandırıp meşgul edebiliyorum, ancak sonra tamamen ilgisini kaybediyor, ne yaptığımı unutuyor veya karşıma çıkan ilk kafa karıştırıcı engelde takılıp kalıyor. (Bir sürü yarı örülmüş battaniyem ve yarı bitmiş derecelerim var.)

Bir rol almak, üniversiteden mezun olmak, temiz bir eve sahip olmak veya "gerçek bir işe" girmek ne kadar umurumda olursa olsun, bu hedeflere bağlı kalmak ve onları başarmak için gereken görevlerden kaçındığımı veya bunları ertelediğimi fark ettim. [*1]

—

Machine Translated by Google

Kendimi bir şeyi yapmaya ikna etmeye (ya da nasıl yapacağımı bulmaya) çalışırken çoğu zaman o kadar çok enerji harcıyordum ki, onu gerçekten tamamlamaya yetecek kadar enerjim kalmıyordu.

Kendimi bir şeyi yapmaya ikna etmeye (ya da nasıl yapacağımı bulmaya) çalışırken çoğu zaman o kadar çok enerji harcıyordum ki, onu gerçekten tamamlamaya yetecek kadar enerjim kalmıyordu.

Bir şey yeterince acil hale gelirse, harekete geçerdim. Bir ödevi bitirirken, derse zamanında yetişmeye çalışırken veya yolculuğa çıkmak üzereyken özür dileyerek altı ay gecikmiş yağ değişimi için Jiffy Lube'a girerken diğer her şey elimden kayıp giderdi.

Benim için önemli olan ama asla aciliyet kazanmayan şeyler? Mesela romanımı bitirmek, yemek hazırlamayı öğrenmek veya cinayet gizemi temalı bir akşam yemeği partisi vermek gibi? Onlara asla vakit ayıramadım.

Ne bana ne de çevremdekilere hiçbir anlam ifade etmiyordu. Elbette "açıklamaları" vardı. Tembel olmalıyım. İradem yoktu. Belki de aslında umursamıyordum.

Bazen kendimi sabote ettiğime ikna oluyordum. Yoksa neden bütün yazımı istatistikten A almaya harcasam da derse kaydolmaya zahmet etmesem? Bir bakıma başarısız olmak istemişim olmalı.

Sinir bozucu ve yorucuydu. Hayattaki çoğu şey, bir şeyleri sadece yapmanızı değil, aynı zamanda bunları tutarlı bir şekilde yapmanızı da gerektirir ve benim için motivasyon, tutarlı olmaktan çok uzaktı, bu yüzden çabalarım nadiren karşılığını verdi. Nedenini bilmek istedim.

NE ÖĞRENDİM

DEHB'li beyinler önemli olan şeylerle motive olmaz. Aslında, en önemli görevlerimizin çoğu, DEHB'li beyinlerin içten içe acı çektiği görevlerdir: uzun, tekrarlayan veya sıkıcı olanlar. Bir hedefe ulaşmak için motivasyonumuz olsa bile, yine de ona ulaşmak için çalışmakta zorluk çekebiliriz. Hedefler genellikle birden fazla görevle gelir ve bunların çoğu

Machine Translated by Google

Görevler, beynimizin sürdürülebilir bir şekilde tolere edemeyeceği bu özellikleri içerir.

Hatta gecikmenin bize verdiği sıkıntıdan kaçma ve kaçınma eğilimimizi ifade eden bir terim bile var: gecikme kaçınması.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişiler, hedef konusunda derin bir kaygımız olsa bile, sıklıkla eğlenceli bir şey yapmanın veya sıkıcı bir şeyle karşılaşmanın sıkıntısından kaçmanın daha acil ödülüne yönelir.

Peki, DEHB'li bir beyni ne motive eder ? Bunlar:

- acil yeni
- veya özgün
- (doğru düzeyde) kişisel ilgiye meydan
- okuyan

Başka bir deyişle, teşvik edici. Bu, temel farklılıklardan kaynaklanmaktadır.
DEHB beyinlerinin ödül sistemi.

DOPA-FARKLIYIZ

Dopamin, davranışları motive eden ve pekiştiren bir nörotransmitterdir.
Bir şey zevk verici olduğunda, dopamin, diğer iyi hissettiren nörotransmitterlerle birlikte salgılanır ve beyindeki ilgili reseptörlerine ulaşır. Bu, beynimize neyin iyi hissettirdiğini hatırlaması için sinyal gönderir: iyi hissettiren neydi; tekrar yap! Beyin, sonunda zevk verici bir şeye yol açacak davranışları pekiştirmek için "öngörülü" dopamin salgılamaya bile başlayabilir; örneğin, geri ödemeyle sonuçlanacak vergi formlarını doldurmak gibi.

Bulgular, DEHB beyinlerinin nörotipik beyinler gibi beklentisel dopamin salgılamadığını gösteriyor. Dopaminin geri emilimi, yani dopaminin reseptöre ulaşmasından önce de gerçekleşebilir.

Machine Translated by Google

Böyle olduğunda, beynimiz vergi formlarını doldurmak gibi bir davranışın iyi bir şeye yol açacağını "öğrenmez". Ve eğer bir davranıştan iyi bir şey çıkmıyorsa, onu yapmanın ne anlamı var? İşte bu yüzden, daha kısa sürede ödüllendirici olan aktiviteler beynimizi ele geçiriyormuş gibi hissederiz. Vergi formlarını bırakıp video oyunları oynamaya başladığımızda kendimizi iyi hissederiz ve dopamin salgılanır. En azından bazı reseptörlere ulaşacak kadar dopamin varsa, beynimiz video oyunlarına öncelik vermeyi öğrenir ve bu da bir dahaki sefere benzer şekilde sıkıcı bir şey yapmamız gerektiğinde oyun konsolunu açma olasılığımızı artırır.

Dopamin seviyeleri aynı zamanda hayata bakış açımızı, duygularımızı ve kendimizi ne kadar yetenekli gördüğümüzü şekillendirir. Dopamin seviyeleri düşük olduğunda motivasyonumuzu kaybeder, günlük işlerden daha az zevk alır ve fiziksel olarak yorgun hissederiz. Beynimiz yeterince uyarılmaz. Bu yüzden bir projeye başlamak için son teslim tarihinden hemen öncesini bekleriz. "Basit" görevleri aşırı karmaşık hale getirmemizin nedeni budur. Yazım tarzımızı veya kullandığımız renkli kalemleri değiştirmemizin veya not alırken karalama yapmamızın nedeni budur. Ciddi şeyleri aptalca yollarla yapmamızın nedeni budur. Aciliyet, meydan okuma, yenilik ve ilgi duygusu ekleyerek beynimizi içgüdüsel olarak uyarır ve mo

ÖDÜLLER GENELLİKLE ÇOK UZAKTADIR

Motivasyonun iki türü vardır: İçsel ve dışsal.

İçsel motivasyon, bir şeyi kendi başına keyifli ve tatmin edici olduğu için yaptığınızda ortaya çıkar. İçsel olarak ödüllendirici aktiviteler, onları yapmak istemeniz için herhangi bir dış teşvik gerektirmez. Örneğin, kurabiye yemek içsel olarak motive edicidir. Bunu yapmanız için kimsenin size para ödemesine gerek yoktur; sadece tadı güzeldir. Kurabiye yemekten hoşlandığınız için kurabiye yemek istersiniz. Ve bunu yapmanın ödülü anında gelir. Benim için içsel motivasyonu harekete geçiren görevler arasında yeni bir şey öğrenmek, hayvanlarla vakit geçirmek, yeni organizasyon sistemleri kurmak ve bir battaniye ve Nintendo Switch'imle kucaklaşmak yer alır. Bunların hepsi, sırf yapmak için yapmaktan keyif aldığım aktivitelerdir.

Machine Translated by Google

Dışsal motivasyon, bir şeyi yapmanın (veya yapmamanın) dışsal sonuçları nedeniyle yaptığınızda ortaya çıkar. Örneğin, konuşmanız üzerinde çok çalışabilirsiniz çünkü birileri (veya birçok kişi) sizin yapmadığınızı anlayacaktır. Ekmek yapmanın o iğrenç yapışkanlığıyla başa çıkabilirsiniz çünkü işiniz bittiğinde taze ekmeğiniz olacak veya vergi beyannamenizi (tanıdığım hiç kimse için keyifli bir deneyim değil) vermezseniz mali cezalarla karşılaşacağınız için uğraşabilirsiniz.

İyi notlar almak veya maaşa zam almak gibi birçok önemli yaşam hedefi, beraberinde getirdiği dışsal ödüller nedeniyle motive edicidir. Elbette iyi bir okula girip mezun olmak isteriz; elbette daha fazla para kazanmak isteriz. Ve teoride bunu gerçekleştirmek için gerekeni yapmaya hazırız.

Pratikte, bu dışsal sonuçlar (hem olumlu hem de olumsuz olanlar) motive edici olmak için çoğu zaman çok uzakta hissedilir, özellikle de şu anda video oyunları oynamak veya parti yapmak gibi daha acil ödüllerle rekabet ettiklerinde.

Bunun nedeni , gelecekte istediğimiz bir sonucu şu anda elde edebileceğimizden daha az değerli olarak algıladığımız zamansal iskontodur . Zamansal iskonto herkes için geçerlidir, bu yüzden başarılı bir dönem yerine başarılı bir hafta için kendinizi ödüllendirme önerilerini sıklıkla duyabilirsiniz. Ancak zamansal iskontonun yanı sıra, DEHB'li kişilerin zaman ufukları da daha kısadır. Gelecek hafta gelecek bir ödül.

aynı şekilde motive edici olmayacak çünkü bizim için gelecek hafta diye bir şey yok (bu sayfadaki "Zamanı Nasıl Görürsünüz" bölümünde zamanı nasıl deneyimlediğimiz hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz). DEHB'li beyinler ödüllere karşı oldukça hassastır, ancak ödüller özellikle dikkat çekici değilse (yani: cezbedici değilse), karar verme sürecimizde herhangi bir öneme sahip olmaları için daha hızlı gerçekleşmeleri gerekir.

Bir görev özünde ödüllendiriciyse, yani onu yapmak için dışsal ödüllere ihtiyaç duymayacak kadar keyifliyse, zamansal iskontolamanın etkisi daha azdır. Ödülün uzakta olması o kadar önemli değildir. Aslında, dışsal motivasyona güvenmemenin tartışmasız bir faydası vardır; araştırmalar, dışsal ödüller eklemenin içsel motivasyonu azaltabileceğini göstermiştir .

Machine Translated by Google

Harekete geçmek için içsel olarak yeterince motive olmadığımız durumlarda , dışsal bir sonuç ufukta belirdiğinde ortaya çıkan aciliyet duygusuna güveniriz; bu bizim için başkalarına göre daha geç olur. Sonuç olarak, işleri son dakikada halletmeye çalışırken kriz üstüne kriz yaşarız.
Ve bu davranış pekiştirilir: Son dakikada bir şey yapmayı başardığımızda, beynimiz bir ton dopamin salgılar ve bu da beynimize "Bu iyi hissettirdi. Tekrar yap." der.

Bu döngüden çıkmak için, anında (veya heyecan verici!) ve gerçekten motive edici olan dışsal ödüller eklemek çok önemli. Mesela, çalışırken kurabiye yemek gibi .

> Motivasyondan bahsederken sıklıkla unuttuğumuz şey, her zaman O Şeyi yapmamak için de bir motivasyonun var olduğudur; ve bu motivasyon, bizi o şeyi yapmaya teşvik eden motivasyondan daha güçlü olabilir.
> Karar dengesi çalışma sayfasını doldurmak (bu sayfaya bakın) sizi hangi yöne veya diğerine yönlendirdiğini anlamanıza yardımcı olabilir.

BİR GÖREVLE İLİŞKİLENDİRDİĞİMİZ DUYGULAR ÖNEMLİDİR

"Basit" bir görev yaptığımızda, örneğin bir telefon görüşmesi yaptığımızda, yalnızca o görevle uğraşmıyoruz. Aynı zamanda, geçmişte bu görevde yaşadığımız başarısızlıklardan kaynaklanan duygusal bir bariyerle de uğraşıyoruz. DEHB koçu ve ADHD Essentials'ın kurucusu Brendan Mahan, bu bariyere "Korkunç Duvar" adını veriyor. Geçmişte bir görevle ne kadar çok mücadele ettiysek, bunun sonucunda o kadar çok başarısızlık, hayal kırıklığı, reddedilme ve endişe yaşadık. Bu olumsuz deneyimlerden ne kadar çok yaşadıysak, duvar o kadar yüksek olur.

Görevi tamamlamak için yeterli motivasyona ihtiyacımız yok. Aynı zamanda duygusal duvarı aşmak için de yeterli motivasyona ve çoğu zaman zamana ihtiyacımız var.

Machine Translated by Google

Önünde.

Herkesin başarısız olduğu görevlerle ilgili Korkunçluk Duvarları vardır. Ancak Brendan'a göre, DEHB'li kişilerde bu duvarlar çoktur ve genellikle diğerlerinden daha yüksektir. Nörotipik akranlarımıza göre çok daha fazla başarısızlık, eleştiri ve reddedilme yaşarız. DEHB'li kişilerde en sık görülen duygulardan bazıları bunalma, cesaretsizlik, umutsuzluk, korku ve kafa karışıklığıdır.

İşleri daha da karmaşık hale getiren şey, DEHB'lilerin genellikle nispeten zayıf bir çalışma belleğine sahip olmalarıdır (daha fazla bilgi için bu sayfaya bakın). Bu, bir şeyi neden yaptığımızı veya bitirdiğimizde nasıl hissedeceğimizi hatırlamak için yeterli zihinsel kapasiteye sahip olmayabileceğimiz anlamına gelir . Bunun yerine, tüm çalışma belleği "yuvalarımız" şu anda ne yapmamız gerektiğini ve bu konuda nasıl hissettiğimizi anlamaya (veya hatırlamaya) çalışmakla dolu olabilir. Sonuç olarak, gördüğümüz tek şey o Korkunç Duvar'dır. Üzerinden bakamayız. Diğer tarafta ne olabileceğini gösterecek hiçbir penceremiz yoktur.

Brendan'a göre bu duvarla başa çıkmanın farklı yolları var.
O kadar öfkelenebiliriz ki, bir görevi tamamlamak için Hulk gibi içinden geçebiliriz. Ne yazık ki bu durum çoğu zaman ilişkilerimize zarar verir, çünkü duvarı yıktığımızda kendimize (veya başkalarına) söylediklerimiz konusunda her zaman nazik olmayız.

Bazen duvara bir kapı yerleştirebiliriz. Ruh halimizi müzikle değiştirebilir, arka planda en sevdiğimiz TV programını açabilir veya işimizi bitirecek kadar uzun süre dikkatimizi dağıtmak için yeni bir yerde çalışabiliriz.

Ancak çoğu zaman duvarı aşmamız gerekir. Görevle yüzleşip etkili bir şekilde meşgul olabilmemiz için, hem şimdi hem de gelecekte, ona hazırlanma, kaygılarımızla yüzleşme ve kendimizi " Şey"i yapmaya hazırlama gibi duygusal bir çaba sarf etmemiz gerekir.

Arkadaşım ve meslektaşım, özellikle görevlerimizi yerine getirmemize engel olan duygularla başa çıkmak için tasarladığı etkinlikler, oyunlar ve stratejiler içeren bir çalışma kitabı olan The Anti-Planner'ın yaratıcısı Dani Donovan bunu güzel bir şekilde ifade ediyor: "Zihinsel direncinize neyin sebep olduğunu belirlemeyi öğrenmek , bu sorunlara yönelik özel bir çözüm bulmanızı veya oluşturmanızı kolaylaştırır."

belirli duygular.”

Machine Translated by Google

DAVRANIŞLAR MOTİVASYONDAN ÖNCE GELİR

Oyuncu olduğum zamanlarda, repliklerimi ezberlemek için iki saat harcayacak motivasyona sahip olana kadar beklerdim. Bu neredeyse hiç gerçekleşmezdi, bu yüzden kaçınılmaz olarak kendimi seçmelerin olduğu günü sıkıştırmaya çalışırken bulurdum.

O zamanlar bilmediğim ama şimdi anladığım şey şu ki, buna ihtiyacımız yok. Harekete geçme motivasyonu. Aslında, çoğu zaman tersi olur: Eylem motivasyon yaratabilir . İşte bazı örnekler:

- Telefonumuzu elimize aldığımızda, e-postalarımızı, kısa mesajlarımızı veya sosyal medyayı kontrol etmemiz gerekir.
- Kanepede oturmak bizi kumandayı elimize almaya motive ediyor.
- Bir yolculuk planlamak bizi müzik listeleri oluşturmaya motive eder.

Psikologların davranışsal aktivasyon adını verdiği şeyin ardındaki fikir budur. Bisiklete (veya motorlu scooter'a!) binmek için canınızın bir şey çekmesine gerek yok. Sadece ekipmanınızı giyin. Lastiklerin havasını kontrol edin. O lanet şeye binin. Sonra da nasıl hissettiğinize bakın.[*2]

Acaba bu noktada hâlâ gitmek istemiyor olabilir misin? Elbette.

Zaten yola çıkmaya hazır olduğunuzda, bunu yapma motivasyonunuz da artar. Üstelik bu aktivasyon, olumsuz düşünce sarmalını da kesintiye uğratarak düşüncenizi "Sürüş yapmak çok zahmetli, lastiklerde hava olup olmadığını bile bilmiyorum, artık sürüşe çıkacak vaktim yok " düşüncesinden "Dur bir dakika, gerçekten sürüyorum" düşüncesine kaydırabilir.

Neyi yapmak için yeterince motive olmak istiyorsak, davranışlarımızın, yani attığımız adımların bu motivasyonu artırabileceğini (veya azaltabileceğini) bilmek faydalıdır. Davranış, motivasyondan önce gelir .

Machine Translated by Google

BU TAMAMEN MOTİVASYONLA İLGİLİ DEĞİL

Psikolog Dr. Ari Tuckman'a göre motivasyon, kendimizi veya sevdiğimiz birini bir şey yapmaya ikna etmek istediğimizde başvurduğumuz ilk kaldıraçtır; ancak her zaman doğru kaldıraç olmayabilir.

Motivasyon, daha büyük bir "işleri halletme" sisteminin sadece bir parçasıdır ve Sorun burada olmayabilir. Şu olasılıkları göz önünde bulundurun:

- Beceri açığı: Şey'i nasıl yapacağınızı veya ilgili adımları tam olarak bilmiyorsunuz (veya hatırlamıyorsunuz).

- Kaynak eksikliği: İşi tamamlamak için ihtiyacınız olan her şeye sahip değilsiniz. Örneğin, yeterli zamanınız, malzemeniz veya enerjiniz olmayabilir.

- Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik ve onunla birlikte gelen kaygı, başlamanızı engelleyebilir veya zihinsel döngülerde sıkışıp kalmanıza neden olabilir.

- Aşırı iyimser düşünme: Kendinize yeterli zaman ayırıp ayırmadığınızı kontrol etmeden, yarın bir şeye ulaşabileceğinizi varsayabilirsiniz. (Buna pozitif yanıltıcı önyargı denir.)

- Unutkanlık: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuyla ilişkili hafıza sorunları nedeniyle (bu sayfadaki “Bir Şeyleri Nasıl Hatırlarsınız?” bölümüne bakın), hedeflerinizin ne olduğunu bile hatırlayamayabilirsiniz.

- Gerçekçi olmayan bir hedef: Seçtiğiniz hedef ulaşılabilir veya sürdürülebilir değil.

Machine Translated by Google

Melissa H., 38, ABD

"Bir şeyi beynimin farkına varabileceğinden daha hızlı yaparsam, bunun bir çizgi film gibi olduğunu fark ediyorum. Köprümde motivasyon çıtaları eksik olabilir, ama sadece havada yürüyorum ve aşağı bakmıyorum. #çizgifilmçekimi."

Kyle T., 27, Malta

"İşleri halletmemin temel yolu, dışarıdan bir kaynaktan, örneğin bir işte, bana dayatılan bir yapıdır. Başarısızlığın potansiyel utancı beni duvardan aşağı çekecek kadar güçlüdür. Ancak diğer her şeyde, kelimenin tam anlamıyla başka seçeneğim kalmayana kadar (tüm bulaşıklarım lavaboda biriktiği için yemek yiyemiyorum) veya teslim tarihi o kadar yakın ki, örneğin bir gecede koca bir makale yazmak zorunda kalmanın verdiği panikle adrenalin patlaması yaşayabiliyorum."

Daniel C., 36, Kansas

"En büyük mücadelem büyük ve sıkıcı projelere başlamak.
Bir profesör olarak bu, notlandırma anlamına geliyor. Bu görevi başarmak için özellikle işe yarar bir stratejim yok.
Bir zamanlayıcı veya başka bir planlı uyarı için yeterince düzenli değil. Ve günlük rutinin bir parçası da değil. Bu yüzden, tipik sistemlerimin hepsi başarısız oluyor."

Machine Translated by Google

ALET KUTUSU

DEHB'liler beyinlerini motive etmek için içgüdüsel olarak birçok şey yaparlar; bazıları bizim için diğerlerinden daha sağlıklıdır. Birçoğumuzun, beynimizin nasıl çalıştığına dair yanlış anlamalarımız nedeniyle, başkalarının bize uyguladığı "motivasyon tekniklerini" içselleştirmesi çok talihsiz bir gerçektir; buna kendimizi azarlamak ve cezalandırmak da dahildir. Bu, bizi "Kötülük Duvarı"ndan geçirebilir. Aynı zamanda onu daha da yükseltir. Hasarı onarmak ve kendimizi daha etkili bir şekilde motive etmeyi öğrenmek zaman alabilir, ancak daha iyi yollar olduğuna söz veriyorum.

1. MOTİVASYON TAHTALARINI DOLDURUN

Motivasyonu, bir şeyi yapmak istemekten onu gerçekten yapmaya geçmemize yardımcı olan bir köprü olarak düşünün. DEHB'li kişilerin genellikle atlatmaları gereken çok fazla "motivasyon tahtası" yoktur. Küçük boşlukları iradenizle aşabilirsiniz, ancak köprünün yarısı eksikse, birkaç tahta eklemeniz gerekir.
İlaçlar yardımcı olabilir; ayrıca başvurabileceğiniz başka stratejiler de var:

- Aciliyet duygusunu artırın. Kendinizi temizlemek istiyorsanız bir misafir davet edin. Egzersize başlamak istiyorsanız bir arkadaşınızla bir kursa kaydolun. Bir iş arkadaşınızla "işleri halletme" toplantısı ayarlayın. Maraton gibi bir projeyi, neredeyse teslim tarihinden önce başlayabilmeniz için bir dizi mini koşuya dönüştürün . Görevlere şimdiden aciliyet duygusu katmak, daha sonra krize dönüşmelerini engelleyebilir.

- Doğru zorluk seviyesini bulun. Bir şey çok kolaysa, çok sıkıcı olabilir; çok zorsa, devam etmek için çok sinir bozucu ve cesaret kırıcı olabilir. Zaten ustalaştığınız bir şeyse ve yapmakta zorlanıyorsanız, üzerine biraz zorlayıcı unsurlar ekleyin. Göz korkutucuysa, bir kademe düşürün; kötü bir beyin günü geçiriyorsanız, bir kademe düşürün.

Machine Translated by Google

Birkaç kademe daha. Çıtayı düşürmek mükemmeliyetçiliğe de yardımcı olabilir![*3]

- Bir görevi kişisel bir ilgi alanına bağlayın. Yapmak istemediğiniz ama yapmanız gereken bir şey yaparken kendinize şunu sorun: Bunda ilginç bir şey var mı? Kişisel ilgi alanlarınızı da bir göreve dahil edebilirsiniz. Makalenizin son taslağını profesyonelce yazmanız gerekebilir, ancak ilk taslağı tamamlamak için yalnızca Zindanlar ve Ejderhalar metaforlarını kullanamayacağınızı kim söyledi? Eğer ilginiz kaplumbağalara yönelikse, belki de yapılacaklar listenizdeki maddeleri onay işaretleri yerine kaplumbağa çıkartmalarıyla işaretleyebilirsiniz. Ne yapmanız gerektiğini her zaman seçemezsiniz , ancak nasıl yapacağınız konusunda bir miktar kontrole sahipsiniz .

- Yenilik katın. Sıkıcı veya tekrarlayan görevleri yeni bir mekanda, farklı insanlarla veya yeni bir araçla yapmak, onları tamamlayabileceğimiz kadar ilgi çekici hale getirebilir. Bu, sıkıldığımız sistemler için de işe yarar. Barbara Luther'in ortaya attığı ve DEHB koçlarının sıklıkla kullandığı bir terim var: yeniden canlandırın. Üç haftadır harika çalışan bir sistem aniden "belirgin bir sebep olmadan" çalışmayı bıraktığında -ve bu devam ettirmek istediğiniz bir şeyse- yeniden canlandırın! Onu tekrar parlak (yani ilgi çekici) hale getirmenin bir yolunu bulun.

Natasha L., 25, Florida

"Her zaman küçükten başlamalısın. Tüm kıyafet yığınını asma. Bir gömleği katla."

Caitlin D., 37, Ohio

Machine Translated by Google

"Her görev türü için bir fon müziğim var. Bir 'giyinme' şarkım var, böylece zihnimde şarkıyı dinlemeye (ve giyinmeye) kendimi zorluyorum. Bir de 'bulaşık yıkama' şarkım var, böylece görevin sandığım kadar uzun sürmediğini kendime hatırlatıyorum. Hayatımın bir fon müziği olacağını hep hayal etmiştim ama bunu adaptif bir öz destek stratejisi olarak kullanacağımı hiç düşünmemiştim."

Sarah G., 39, Güney Karolina

"Yapmam gereken işlerde hoşuma giden bir şey bulmak faydalı oluyor. Yemek hazırlarken, güzel bento tarzı öğle yemekleri hazırlamaya veya yeni malzemeler kullanmaya odaklanıyorum. Koşu bandında sevdiğim bir gösteri yapıyorum. Yeni bir temizleme spreyi kullanıyorum.
(Hayır, gerçekten de bazen 'yenilik' işe yarıyor!)"

2. SÜRTÜNMEYİ AZALTIN VE TEKERLEKLERİ YAĞLAYIN

Bir görevle aranızdaki engelleri ne kadar çok kaldırırsanız, başlamak ve devam etmek için o kadar az motivasyona ihtiyacınız olur. Engelleri ortadan kaldırmak, sürtünmeyi azaltır ve görevi daha erişilebilir hale getirir. İşleri yoluna koymak, onu yapma olasılığımızı artıracak her şeyi yapmak anlamına gelir (ödüller eklemek de dahil - daha fazlası bu sayfada).

- Elinizden geleni önceden yapın. Spor kıyafetlerinizle uyuyun, derslerinizi önceden ayırtın veya kendinize bir kontrol listesi hazırlayın. Elinizden geleni önceden yapmak, harekete geçmeniz gerektiğinde yapmanız gereken veya takılıp kalacağınız işlerin daha az olması anlamına gelir.

Machine Translated by Google

- Fiziksel engelleri ve diğer engelleri kaldırın. Piyanonun önünde bir engel varsa, piyano çalmanız zorlaşacaktır. Bir görev duyusal nedenlerle bunaltıcıysa (örneğin, çok parlak, çok gürültülü veya çok iğrenç bir şey varsa), bu tatsız deneyimden kaçınmanıza yardımcı olacak bir araç bulun. Bulaşık yıkarken eldiven, gürültülü yolculuklar için kulak tıkacı veya dışarıda işlerinizi hallederken güneş gözlüğü kullanın.[*4]

- Kullanmaktan keyif aldığınız araçlara yatırım yapın. Çoğumuz, kısmen görevle ilişkilendirdiğimiz araçlar nedeniyle, görevlerle ilgili olumsuz çağrışımlara sahibiz. İyi hissettiren ve güzel görünenleri seçmek, "İşi" yapmaya doğru "tekerlekleri yağlamanın" harika bir yoludur. Ayrıca, uzun vadede bize para kazandırabilir veya tasarruf ettirebilir. Örneğin, "güzel tavalar" veya yemek pişirmeyi kolaylaştırabilecek araçlar "çok pahalı" olduğu için dışarıdan yemek siparişine ne kadar harcadık?

- "Neden"inize odaklanın. "Şey"i yapmanızın bir sebebi var. Peki bu sebep ne? Görevin kendisiyle ilgili olmayabilir.
  Bunun tatlı bir örneği The Simpsons'ın bir bölümünde var .
  Homer, Maggie doğduktan sonra işe döndüğünde, patronundan gelen "Unutma. Sonsuza dek buradasın" yazılı korkutucu bir tabelanın üzerine Maggie'nin fotoğraflarını yapıştırdı. Bebeklik fotoğrafları o kadar çok harfi kaplıyordu ki, tabelada artık "Onun için yap" yazıyordu.

- Dalgayı yakalayın. Normalde yapmaktan hoşlanmadığınız önemli bir işe girişmek istiyorsanız, hemen halledin. Demir tavında, daha doğrusu sürtünme düşükken dövün.

- Önce dondurmayı ye. Bu Jesse J.'den geldi.

  Anderson, bir arkadaş ve Extra Focus kitabının yazarı: denemektense

Machine Translated by Google

Önce kurbağayı yemek yerine, önce dondurmayı yemek de faydalı olabilir. Listemizdeki en zor şeyi yapmaya çalışmaktansa, keyif aldığımız bir şey yapmak, bizi üretken bir modda tutma olasılığı çok daha yüksektir.

Jolie J., 32, Florida

"Bir görevi daha kolay ve daha eğlenceli hale getirmek için bir sistem kurdum. Her şeyi kişiselleştiriyorum, çıkartmalar ve boyalar kullanarak işleri benim için daha çekici hale getiriyorum. Bir şey güzel, eğlenceli ve erişimi benim için çok kolay olduğunda, onu yapabilirim. Bütün engelleri kaldırın!”

Skye N., 22, Singapur

"Görevler hakkındaki düşünce tarzımı değiştirmeye çalışıyorum. Kendimi çalışmaya zorlamak yerine, 'kendimi öğrenmeye davet ediyorum.' Olumlu çağrışımlar, Korkunçluk Duvarı'nı aşmayı kolaylaştırıyor."

Örümcek, 39, Florida

"Sabahları Adderall'ımı aldıktan sonra, yaklaşık bir saatimi boş oturarak 'hızlandırmak' için ayırıyorum. İlaçlarım etkisini gösterene ve işe gitmek için adeta kendime kızana kadar çok rahatlatıcı video oyunları oynuyor, bahçelerde veya parklarda dolaşma videoları izliyorum."

Machine Translated by Google

3. SORUMLULUĞU EKLEYİN (VEYA ARTIRIN)

Hesap verebilirlik, yapmamız gereken eylem ile onu gerçekleştirmenin (veya gerçekleştirmemenin) sonuçları arasındaki mesafeyi kısaltmaya yardımcı olur. Hesap verebilirlik tek başına yeterli değildir, çünkü yine de motivasyon her zaman sorun değildir; bu durumlarda, hesap verebilirliği artırmak işleri daha da kötüleştirebilir .[*5] Ancak yapmamız gerekeni yapmak için gereken kaynaklara ve becerilere sahipsek, hesap verebilirliği artırmak bizi harekete geçmeye teşvik edebilir; çünkü yapmazsak insanlar anlar . Yaparsak da insanlar anlar!

- Ne yaptığınıza ve ne yapmayacağınıza karar verin. Bazen, sorumluluk açısından ihtiyacımız olan tek şey ne yaptığımızı ve neyin bekleyebileceğini netleştirmektir. Bunu çözmek için desteğe ihtiyacınız varsa, koçlar, terapistler ve hatta bir arkadaşınız veya iş arkadaşınız, sizin için önemli olan konularda ilerleme kaydetmenizi sağlayacak bir plan yapmanıza (ve ayarlamanıza) yardımcı olabilir.

- Üretkenlik ortakları bulun. İnsanların belirli hedefler doğrultusunda bağlantı kurmalarına ve birbirlerini desteklemelerine yardımcı olmak için tasarlanmış birçok grup var; ayrıca birinden sizinle "vücut dublörü" olmasını, yani çalışırken sessizce bir odada oturmasını isteyebilirsiniz. Bu, başkalarının çalıştığı veya ders çalıştığı halka açık yerlere gitmeyi de içerebilir, çünkü sizin de aynısını yapmanız için düşük düzeyde bir sosyal baskı vardır.

- Geri bildirim döngüsünü kısaltın. Bazen bir projeyi bitirmekte zorlanırız çünkü projenin bir bölümünde takılıp kalırız; bazen de son teslim tarihi beynimizi harekete geçiremeyecek kadar uzaktır. Her iki durumda da, daha kısa teslim tarihleri ve/veya daha sık kontroller istemek yardımcı olabilir. Bu kontroller patronunuzla, iş arkadaşlarınızla veya rastgele arkadaşlarınızla yapılabilir: "Hey, bu Cuma, projemde şimdiye kadar neler yaptığımı sana gösterebilir miyim?"

Machine Translated by Google

- Bunu bir yarışmaya dönüştürün! Üretkenliği oyunlaştıran uygulamalar, programlar ve yarışmalar var, ancak bunu basit de tutabilirsiniz. Bir arkadaşınıza, bir alışkanlık edinme konusunda sizinle birlikte çalışması için meydan okuyun (örneğin, sabahları yatağınızı toplamak gibi): Güzelce yapılmış yatağının fotoğrafını diğerine ilk mesaj atan kazanır.

Gündönümü H., 33, ABD

"'Yönetici fonksiyon mesleklerini' normalleştiren gerçekten iyi bir çevrimiçi destek grubum var. Bir kişi, 'Öğğ, çamaşır yıkamam gerek,' diyor ve bir diğeri de 'Çamaşırları makineye koyarsan, akşam yemeği için mikrodalgada bir şeyler pişiririm,' gibi bir şeyle karşılık veriyor."

Amy H., 49, Güney Karolina

"Kendimi, sadece bir insanın hayatını anlatan YouTube kanallarından biriymişim gibi davrandım ve yaptıklarımı sahte kameraya anlattım. Bazen işe yarıyor; yine de sahte izleyiciyi memnun etmek istiyorum."

Katherine E., 30, Virginia

"Benim için en iyi motivasyon, görev için somut bir devretme noktası belirlemek. İş yerinde, kendi işini yapmak için benim iş yerimden kim destek almalı? Partnerimin bu akşam yemeğini hazırlamak için temiz bulaşıklara ihtiyacı var mı?"

Machine Translated by Google

Erteleme Üzerine Bir Not

Erteleme, DEHB'li kişilerde yaygındır ve bunun iyi bir nedeni vardır. Bir son teslim tarihi yaklaşırken hissettiğimiz aciliyet hissi, beynimizi harekete geçirir. Çoğumuzun öğrendiği gibi, zamanından çok önce değil, son teslim tarihine daha yakın bir zamanda başlamak bize çok zaman ve zihinsel yük kazandırabilir.
enerji.

Ama nasıl ertelediğiniz önemli.

Araştırmalar, aktif erteleme olarak adlandırılan - "beyniniz harekete geçene kadar bekleme" veya "ödevleri teslim tarihinden bir gece öncesine erteleme" erteleme biçimi - ertelemeyenlerle benzer performans ve sonuçlar deneyimlediklerini gösteriyor. Öte yandan, pasif erteleme - "kafayı kuma gömme" biçimi - yapanların düşük notlar, kaçırılan fırsatlar ve - başka ne olduğunu hatırlamıyorum - gibi olumsuz sonuçlar yaşama olasılığı daha yüksek. İronik bir şekilde, araştırmayı tekrar tekrar gözden geçirdiğimde ertelemeye devam ediyorum.

Yine de, aktif ertelemenin bedelleri vardır. Daha acil bir görevi tamamlamaya çalışırken yine de önemli bir şeyi ertelemek zorunda kalabilirsiniz. Çabalarınız, beyninizin ertesi gün ne kadar iyi çalışacağını etkileyebilir. Bazen bu bedellere değer; bazen de değmez.

Özetle; özellikle DEHB'li birinin hiç ertelememesini beklemek gerçekçi değil. Ama erteleyecekseniz, bilinçli bir şekilde erteleyin.

Machine Translated by Google

4. ÖDÜLLERİ DAHA ÖNEMLİ HALE GETİRİN

Ödüllerin, motive etmeye çalıştığınız kişi (yani siz) için motive edici olduğundan emin olun. İçsel olarak motive edici olmayan görevler için, motive edici dışsal ödüller eklemek, özellikle de üzerinde çalıştığınız hedef (ve ödül!) çok uzak göründüğünde, anında ilgi uyandırmanın harika bir yolu olabilir.
uzak.

- Sizin için anlamlı bir ödül seçin. Farklı insanlar farklı ödüllere farklı tepki verir. Belki de sizin için en iyi ödül, kendinize sık sık izin vermediğiniz veya bir hedefe ulaşmak için attığınız adımlarla ilgili bir şeydir. Ben egzersiz yaparken kendime spor malzemeleri ve ilerledikçe yazmak için yumuşak, rahat kazaklar almayı seviyorum. Bir ödül kişisel olarak anlamlıysa, sizi motive etme olasılığı daha yüksektir.

- Ödülü stratejik olarak ölçeklendirin. Ekonomiyi düşünün. Ödül çok büyükse, ödül piyasasını doldurur ve enflasyon meydana gelir. Bulaşık makinesini boşalttığınız için kendinizi suşi ile ödüllendirirseniz, bulaşık makinesini boşaltmanın maliyeti artık bu kadar olur. Beyninizi yarın aynı görevi daha ucuza yapmaya ikna etmeye çalışırken bol şans. Aynı zamanda, yeterince büyük değilse, yeterince motive edici olmayacaktır: "Tamam, beş dakikalık video oyunu süresi için bulaşık makinesini boşaltmayacağım . Bulaşık makinesini boşaltmak benim için bundan daha uzun sürüyor!"

- Ödülü daha anlık hale getirin. Hemen verilen bir ödül, daha belirgindir. Anında olumlu geri bildirim harika bir örnektir. Ayrıca, ilerledikçe kendinizi ödüllendirmeyi veya aktivitenin kendisiyle ödüllendirici bir şey eşleştirmeyi deneyebilirsiniz. Bir ödül, planladığınız yaklaşan bir gezi gibi, gelecekte "takılıp kalmışsa", ilerlemenizi daha da hızlandırın.

Machine Translated by Google

Hedefinizin fotoğrafını paylaşarak ve takviminizde günleri işaretleyerek somutlaştırın. Heyecanınızı harekete geçirin!

- Kendinize "İşte O Şey"i yaptığınız için bir ödül verin. Çabalarınıza rağmen kendinize ödüller verirseniz veya hiç vermezseniz, ödüller motivasyon kaynağı olarak işe yaramaz.
  Bir görevi tamamladıktan (veya üzerinde ilerleme kaydettikten!) hemen sonra ödülünüzün tadını çıkarabildiğinizden emin olun, ancak belirli bir noktaya ulaşana kadar engeller koyun.[*6]

DJ D., 25, Ohio

"Bir iş yapmam gerektiğinde, en zor şeyden başlarım, sonra her şey bittiğinde yapacağım eğlenceli bir şeyi planlarım.
Bir liste yapıp kutuları işaretlemek beynime dopamin salgılatıyor çünkü bir şeyden diğerine geçerken sanki bir şey başarmışım gibi hissediyorum."

Kriket W., 16, Michigan

Annem matematik ödevimi M&M's kullanarak yapmam için beni ikna etmeye çalışırdı. İlk başta, çalışma kağıdımı bitirdiğimde bana küçük bir paket verirdi. Bu işe yaramadı. Sonra bir gece, paketi açıp her sorunun yanına bir M&M koydu. Bu işe yaradı. Anında ödül ve devam etmem için bir teşvik.

Lucila S., 30, Meksika

"Kendimi egzersiz yapmaya motive etmek için duştan sonra kendime en gösterişli, en lezzetli vücut köpüğünü aldım.

Machine Translated by Google

Yüzme. Bunu sadece bu bağlamda kullanabiliyorum ve sanki bir spa'daymışım gibi hissettiriyor."

5. BİR ŞEYLERE BAĞLI KALMANIZI BEKLEMEYİN

Burada benimle kalın. Çoğu zaman, bitiş tarihi olmadan yeni bir işe başlarız. Bu yeni alışkanlığın, işin, hobinin bizim için doğru şey olduğunu ve sonsuza dek sürdüreceğimizi varsayabiliriz. İşler yolunda gitmediğinde, anlaşılabilir bir şekilde hayal kırıklığına uğrarız. Geçmişteki tüm kanıtlara rağmen sihirli bir şekilde bir şeye bağlı kalabileceğimizi beklemek yerine, DEHB'nin doğasında var olan ilgi ve motivasyon değişkenliğini hesaba katmak genellikle daha faydalıdır.

- Hobileriniz, işleriniz ve ilgi alanlarınız arasında geçiş yapın. Bir şeyin yeniliği azaldığında, başka bir şeye geçmek sorun değil. Bir şeyden uzaklaşmak, ona yeniden yeni hissetme fırsatı verir.

- Bir yaban arısı olun. Tek bir deneyimden öğrendiklerinizi bir sonraki girişiminizi "tohumlamak" için kullanın. DEHB'li kişiler genellikle "her işi yapan, hiçbirinde usta olmayan" olarak anılırlar, peki bu sözün genişletilmiş halini duydunuz mu? Şöyle der: "Her işi yapan, hiçbirinde usta değildir, ama çoğu zaman birinden daha iyidir ." Çeşitli beceriler edinmenin değeri vardır.

- Yeniden değerlendirmek için bir tarih belirleyin. Belirli bir süre boyunca, sizin için makul olan herhangi bir şeye bağlı kalmayı kabul edin. Bitiş tarihinize ulaştığınızda, yaptığınız şeye devam etmenin değip değmeyeceğine bakın. Böylece, işe yaramayan bir şeye zaman ve enerji harcamaya devam etmeyiz.

Machine Translated by Google

Bu strateji aynı zamanda DEHB'li bireylerin bir projeyi, sistemi veya görevi başarısızlığın ilk belirtisinde bırakma eğilimini de azaltmaya yardımcı olur.

Cashel R., 45, Louisiana

"Tiyatroda DEHB'li olmanın büyük bir destek olduğunu söyleyebilirim. İlgimi canlı tutacak kadar gösteriden gösteriye değişen kısa ömürlü projelerim var.
Ayrıca o dizide doldurulması gereken herhangi bir pozisyona geçmemi de sağladı. Oyuncuya mı ihtiyacınız var? Sizi düşünüyorum! Sahne tasarımcısı, set tasarımcısı, dekoratör, yönetmen, aksesuar sorumlusu, kostümcü? Ben senin kızınım. Her birinde işi iyi yapacak kadar ustalaştım. Sonra, sürekli çalışan zihnimi meşgul ederek yeni bir şeye geçiyorum."

Jeffry C., 47, Alaska

"Bazen motive olamıyorum ve bu sorun değil. Her zaman motive olmak zorunda olmamamız önemli. Bazen hiçbir şey yapmadan da var olup dünyanın tadını çıkarabiliriz."

Koç A ve Koç B

Bu kitabı yazarken, psikolog ve How to ADHD'nin araştırma danışmanı Dr. Patrick LaCount, danışanlarıyla paylaştığı bir hikayeyi anlattı.

Futbol takımının kalecisi olan sekiz yaşında bir çocuğu düşünün.

Maçın sonuna yaklaşıyoruz ve diğer takımdan bir oyuncu kaleye şut atmak üzere. Kalecimiz topun hangi yöne gideceğini tahmin ediyor.

Machine Translated by Google

'Git', o yöne doğru atlıyor ve tamamen ıskalıyor. Top diğer yöne uçup kaleye giriyor. Oyun bitiyor ve takımı kaybediyor.

Koç A onu yanına çağırıyor. Bağırmaya başlıyor. "Neyin var senin?
Maça mal oldu. Bunu antrenmanda konuştuk. Ne yapacağını biliyordun!"

Çocuk kendini çok kötü hisseder ve yenilmiş bir şekilde eve gider. Bir dahaki sefere...
Antrenmana veya maça gittiğinde karnının ağrıdığını ve evde kaldığını söylüyor.

Şimdi aynı senaryoyu hayal edin; ancak bu sefer Koç B onu çağırıyor
Takım oyunu kaybettikten sonra sona erer.

"Hey, buraya gel. Unutma, topu hangi yöne vuracaklarını anlamaya çalışırken, gözlerinin nereye baktığına ve ayaklarının pozisyonuna bak. Anladın mı? Evet, anladın."

Çocuk, takımına maçı kaybettirdiği için hâlâ kendini kötü hissediyor, ama artık farklı bir şey deneyebilecek. Ve bir dahaki sefere oynaması gerektiğinde ortaya çıkıyor.

Dr. LaCount bu hikayeyi danışanlarına anlattıktan sonra onlara şunu sorar: "Hangisi Çocuğunuzun eğlenmesini istiyorsanız hangi koça sahip olmasını istersiniz?”

Herkes Koç B'yi seçiyor.

"Ama eğer onun profesyonel olmasını istiyorsan kimi seçeceksin?"

Yine de herkes Koç B'yi seçiyor.

Ancak kendimizi motive etmeye gelince, kendimize genellikle Koç A olarak sesleniriz. "Neyin var senin! Bunun önemli olduğunu biliyordun; daha önce başlamalıydın." veya "Neden böyle yaptın? Sen daha iyisini biliyorsun." Hatta "Tanrım, sen tam bir (muhtemelen engelli karşıtı bir terim)sin - nasıl bu kadar önemli bir şeyi unutur/kaçırır/berbat edersin? Bu kadar bariz mi? Sen yetişkin bir insansın - öyle davran."

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çoğumuz, bu tür mesajları duyarak büyüdük. ve onları içselleştirdik. Bunlar bizim varsayılanımız haline geldi.

Birçok kişi, DEHB'li biri olarak, çoğu zaman okumakta bile zorlandığımız bir kitabı nasıl yazabildiğimi sordu . Dürüst olmak gerekirse, zor oldu.

Bu bölüm inanılmaz derecede zordu. Söyleyecek çok şeyim olduğu için mücadele ettim. Nereden başlayacağımı bilemedim. Ofisimin dışındaki otoparkta arabamda bir saat on yedi dakika oturdum, donuyordum.

Machine Translated by Google

Çünkü içeri girip bölümü bitirecek enerjim yoktu ama aynı zamanda pes edip eve gitmek de istemiyordum. Bunu başarmak için bu bölümün araç kutusundaki her stratejiyi (ve diğer bölümlerden de birçok stratejiyi) kullanmak zorunda kaldım.

Yine de, teslim tarihlerini kaçırdım. Yazdıklarımı okudum ve nefret ettim. Editörüme yazdığım karmaşayı göstermeye utandım ve Koç A sesi araya girdi. "Neyin var senin! Daha erken başlamalıydın."
Bu korkunç. Neden birileri senin kitap yazmana izin verdi?"

Ve bu olduğunda, Dr. LaCount'un tüm öğrencilerine öğrettiği numarayı kullanırım Müşteriler: Kendinizi azarladığınız anları fark edin ve kendinize şu soruyu

sorun: "Koç B ne derdi?"

Koçum B bana daha önce hiç kitap yazmadığımı hatırlatırdı.

Bunu yaparken anlamaya çalışıyorum.

Koç B, bana ne yapmam gerektiğini söylemek yerine, teslim tarihlerimi yazma hızıma göre ayarlamamı önerdi. Editörümden rehberlik isteyin. Gururumu bir kenara bırakın ve zorlandığım kısımlarda bana yardımcı olması için bir yazar arkadaşı tutun. O dondurucu otoparkta bir arkadaşınıza mesaj atıp vücut dublörü olmak isteyip istemediğini sorun.

Bir dahaki sefere neyi farklı deneyebileceğimi kendime hatırlattım.

Arkadaşlarımdan da tavsiye aldım. Çocukken kaleci olan Dani bana şöyle dedi: "Tüm maç senin top kaçırmanla ilgiliymiş gibi hissedebiliyorsun, bu yüzden tüm suçu kendi üzerine almak kolay. Ama o takımda kazanıp kaybetmenle ilgili birçok başka insan var."

Bazen içinde bulunduğunuz sistem sizi başarıya hazırlamıyor. Hazırlasa bile, her topu kurtarmayı beklemek çok gerçekçi değil. Bazılarını kaçıracağınız gerçeğini kabullenin ve bunun sorun olmayacağını bilin."

Bir şeyi denediğimde işe yaramayınca, bu deneyimden ders çıkardım.
Bir dahaki sefere neyi farklı deneyebileceğimi kendime hatırlattım.

Ve bir dahaki sefere yazmam gerektiğinde, ortaya çıktım.

Machine Translated by Google

Notları Atla

*1 İlginç bilgi: Bu bölümün metin düzenlemelerini incelerken, metin editörümün neden "ertelemek" ifadesini "ertelemek" olarak değiştirdiğini merak ettim ve VAY CANINA haklıymış! Bir görev üzerinde çalışırken "ertelemek" ifadesini geçişsiz olarak kullanmak doğrudur ve evet, işte böyle olur. Yeni parlak şeyler bizi daha çok motive etmekle kalmıyor, aynı zamanda daha çok dikkatimizi dağıtıyor. (Bu sayfadaki "Nasıl (Hiper) Odaklanılır" bölümüne bakın.)

*2 Bu örnek, çocukken ailemle çıktığımız aile bisiklet gezilerine bir gönderme. Fiziksel engeli nedeniyle bisiklete binemeyen annem bizimle birlikte scooter kullanırdı. Bu geziler en sevdiğim anılarım arasında ve... Sanırım kendimi bisiklete binmeye ikna ettim.
BRB. (Okumaya devam edebilirsiniz!)

*3 Bu tür hedeflere dair en sevdiğim örnek (ve bu kitap üzerinde çalışırken kullandığım bir örnek) Anne Lamott'un Bird by Bird kitabından geliyor: berbat ilk taslaklar yazın.

*4 Eğer aramıyorsak, engelleri her zaman fark etmeyiz. Rutin olarak zorlandığınız görevler için bir "engel günlüğü" tutmak, tam olarak nerede takıldığınızı anlamanıza yardımcı olabilir; böylece gelecekteki kendiniz için de kaldırılabilir engelleri ortadan kaldırabilirsiniz! Bu, şimdiye kadar yaptığım en etkili şeylerden biri ve videoları (genel olarak) zamanında yayınlayabilmemin sebebi de bu: Karşılaştığım engellerdeki kalıpları fark edebildim.

*5 Okuyun: Artan kaygı, panik ataklar ve dissosiyasyon.

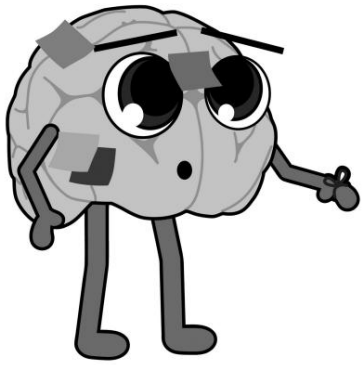
*6 Bu kitabı düzenlerken yazar bir arkadaşım bana bir hediye paketi verdi. İçinde birkaç mini hediye ve kartla birlikte talimatlar vardı. Bir hediyeyi hemen açabiliyordum. Bir diğerini de dörtte birini, yarısını, dörtte üçünü bitirip bitirdiğimde açabiliyordum. Bu çok sevimliydi ve çok motive ediciydi!

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 8

Bir Şeyleri Nasıl Hatırlarsınız?



Düşüncenin hızından daha hızlı olan tek şey unutkanlığın hızıdır.
İyi ki hatırlamamıza yardımcı olacak başka insanlar var.
—VERA NAZARIAN

UNUTTUM

Bu kitap üzerinde çalışmaya başlayalı bir yıl oldu ve web çizgi romanı ADHD Alien'ın yaratıcısı Pina Varnel ile beyin kılavuzlarımızı yazarken karşılaştığımız zorluklar hakkında konuştuk . Konuşurken "bir şeyleri unutma" konusu açıldı. Kitabımda bu konuyu nasıl ele aldığımı sordu.

Ona bakakaldım.

DEHB hakkında bir kitap yazmak için bir yıl harcadım ve tamamen Unutmakla ilgili bir bölüm eklemeyi unutmuşum.

Sadece bunun bile eklemem gerektiğinin kanıtı olduğunu düşündüm. Çok mu geç kalmıştım? El yazmasının bir aydan kısa bir süre içinde teslim edilmesi gerekiyordu ve bu yeni ekleme olmasa bile onu bitirmeye yakın bile değildim.

Machine Translated by Google

Refahım için derinden endişelenen insanlar bana bunu yapmanın başka bir yolu olup olmadığını sordular. Başka bir bölümle birleştirebilir miyim? Sonunda komik bir anekdotla hızlıca anlatabilir miyim? Başka bir kitaba bırakabilir miyim?

Başımı salladım. Bir yolunu bulmalıydım. DEHB deneyiminin yüzde doksanı sürekli aynı şeyi tekrarlamaktan ibarettir: "Dikkatim dağıldığı için özür dilerim" ve "Unuttuğum için özür dilerim." Bu konuda söylenecek çok şey olduğunu biliyordum.

Araştırma danışmanım Dr. Patrick LaCount'a (kendisi de DEHB hastası) ulaştım:

Ben: Hey, Patrick!
Cumartesi sabahına kadar "How to Remember Stuff" için araştırma yapabilir misin? Önümüzdeki hafta ona başlayacağım.

Patrick: Kesinlikle.

Pazartesi sabahı şunu sordum:

Ben: Hey, Patrick! Gönderdin mi? Göndermediysen, yarın tekrar görüşmek için vaktin olur mu? Perşembe günü "Nasıl Hatırlanır?" kitabını yazmaya başlıyorum.

Patrick: Kahretsin, bir şeyi unuttuğumu biliyordum! Yarın sabah bir yazı yazabilirim ve sonra Dağ Saati ile 15:00-16:00 arası bir boşluğum var.

Sonra toplantıyı neredeyse kaçırıyordum, çünkü "Dağ Zamanı" dediğini unutmuştum .

Hiçbir şey hatırlamadığımdan değil. Çocukluğumdaki evin perdelerinin rengini hatırlıyorum. Okul balosunda bir çocukla ilk dans edişimi -daha doğrusu bir çocuğun karşısına dikilişimi- ve şarkı çalmaya başladığında ne yapacağımı bilmediğimi fark ettikten sonra utanç içinde banyoda ne kadar süre saklandığımı asla unutamam. Yirmili yaşlarımda Denny's'de gece vardiyasında çalışırken, altı kişilik, talepkar bir yetişkin grubunun bahşiş olarak kaç tane buruşuk dolar bıraktığını anlatabilirim. (Altıydı.)

Machine Translated by Google

Ama yapmaya çalışırken ne yaptığımı hatırlamak mı? Hayır.
Üç saatimi harcayarak ezberlediğim replikleri hatırlamak mı? Muhtemelen hayır.
Karşımda duran kişinin ismini hatırlıyor muyum?... belki.

Yüzeysel olarak bakıldığında, her zaman o kadar da önemli bir şey gibi görünmüyor. Buna gülebiliyorum. Beni ben yapan şeylerden biri bu. Annemin sık sık söylediği gibi, başım bağlı olmasaydı onu unuturdum.

Ancak yüzeyin altında, bu o kadar sevimli veya ilginç değil. DEHB'liler her zaman bir şeyleri unuturlar ve aklımızdan çıkan şeyleri telafi etmek için kendimizi tüketiriz.

Bu durum bana öz saygımı kaybettirdi. Bariz veya önemli şeyleri unuttuğumu fark ettiğimde, olumsuz düşünceler hemen ve otomatik olarak aklıma geliyordu.
"Ben öyleyim", "Ben öyleyim" gibi cümlelerle başlayan yargılar kafamda dönüp duruyor, bazen de ağzımdan dökülüyordu.

Bana maddi güvence kaybettirdi. Unutulan evraklar ve takipler yüzünden işimi kaybettim. Ödeyebileceğim faturaları ödemediğim için kredi notumu yükselttim, sonra da tamamen mahvettim - iki kez. Kredi notum daire kiralamaya yetecek kadar iyi olmadığında, konut güvencemi kaybettirdi.

İlişkilerime mal oldu. Güvenilmez olduğum için benden vazgeçen arkadaşlarımın yanı sıra, nasıl davranıldığımı takip edemediğim için ilişkilerim de bozuldu. Bu arkadaş ilk kez mi yoksa ellinci kez mi kaba bir şey söylüyor? Son kavga da neydi zaten?

Unutkan insanları, özellikle de öz saygısı düşük olanları (yukarıya bakın) manipüle etmek kolay olabilir.

Bir şeyleri hatırlayabildiğimi biliyordum. Ama aynı zamanda güvenemeyeceğimi de biliyordum. Hafızamın gerektiği gibi ve gerektiği zaman çalışmasını sağladım.



Unuttuğum Şeylerin Çok Eksik Listesi

- Az önce söylediğin şey

Machine Translated by Google

- Az önce söylediğim şey
- Ne yapıyordum?
- Anahtarlarımı/telefonumu/az önce tuttuğum şeyi nereye koyduğumu
- Dün ne oldu?
- On dakika önce neden kızgındım?
- İlaçlarımı alıp almadığımı
- Dün yaşadığım hayat değiştiren aydınlanma
- Yarın / gelecek hafta / gelecek ay yapmayı kabul ettiğim şey
- Ne yapmaya çalışıyorsam onun için ihtiyacım olan malzemeler
- Koyduğunuz sınırlar
- Koyduğum sınırlar
- Az önce okuduğum her şey
- Şimdi farklı olarak ne yapmam gerekiyor?
- Açmaya çalıştığım ve binlerce kez kullandığım uygulamanın adı
- Uzaktan kumanda nasıl çalıştırılır
- Ceketim
- Çoraplarım

Machine Translated by Google

- Kapıyı açmadan önce giymeyi planladığım pantolon

NE ÖĞRENDİM

Kanal için araştırma yapmaya başlamadan önce iki tür hafızanın farkındaydım: kısa süreli ve uzun süreli. Beyin bilimcilerin hâlâ tartıştığı bir sürü başka tür daha var: duyusal hafıza, örtük hafıza, açık hafıza, dokunsal hafıza, işlemsel hafıza ve daha fazlası.

Hatırlanması gereken çok fazla şey var. En azından benim için.

Mesele şu ki, hafıza karmaşıktır, ama en önemlisi şudur

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bizlerin anlayabileceği şekilde.

UZUN VADELİ HAFIZAMIZ... İYİ Mİ?

Uzun süreli hafıza üzerine yapılan çeşitli çalışmalarda, DEHB'li katılımcıların belirli hafıza tiplerine yönelik testlerde nörotipik katılımcılar kadar iyi, hatta daha iyi performans gösterdiği görülmüştür.

Örnek olarak: epizodik bellek, belirli bir deneyimin ayrıntılarını hatırlamamızı sağlayan bir tür uzun süreli bellektir; ne olduğu, ne söylendiği, nasıl hissettiğimiz vb. 2008 tarihli bir araştırma, DEHB'li çocukların hayatlarındaki özel bir olayı tartışırken, DEHB'si olmayan çocuklara göre daha uzun ve daha betimleyici anlatımlar sunduklarını ortaya koymuştur.

Bu benim için geçerli. Yetişkin olsam bile, çocukluğumdan sahneleri bir film kadar görsel ve duygusal ayrıntıyla anlatabilirim. DEHB'si olmayan yazar arkadaşım anlatamaz; ancak bugün üzerinde çalışmamız gereken şeyi hatırlıyor. ("8. Bölüm, 'Bir Şeyleri Nasıl Hatırlarsınız,' bebeğim.")

Öte yandan, DEHB'li kişiler üzerinde yapılan bazı araştırmalar, aşağıdaki konularda eksiklikler bulmuştur :

Uzun süreli hafıza. Neden?

Machine Translated by Google

Hatırlama yeteneği üç sürece bağlıdır: bilgiyi kodlama, depolama ve son olarak geri çağırma. DEHB'li yetişkinlerde uzun süreli hafıza üzerine yapılan bir meta-analiz, uzun vadede bir şeyleri hatırlamada yaşadığımız zorluğun aslında kodlama aşamasında ortaya çıkan bir öğrenme eksikliği olduğunu öne sürüyor . Başka bir deyişle, aslında hiç öğrenmediğimiz bir şeyi hatırlayamayız.

Bu tür bulgular gerçekten ilginç ve aynı zamanda faydalı, çünkü kodlama sürecini desteklemek için yapabileceğimiz çok şey var . Bu desteği sağlayabilmek, çalışma belleğini ve DEHB beyinlerinde nasıl çalıştığını (hehe) anlamakla başlar.

DEHB'DE ÇALIŞAN BELLEK SIKLIKLA BOZULUR

çalışma belleği (isim)

Çalışırken yeni bilgileri geçici olarak kafamızda tutmamızı sağlayan bir bellek türüdür.

Günlük hayatta birçok görev için çalışma belleğini kullanırız: Bir şeyi yazmak için kalem ararken bir zamanı ve tarihi hatırlamak. Bir odaya ne yapmak için girdiğimizi bilmek. Yeni bir sosyal ortamı değerlendirmeye çalışırken birinin adını hatırlayıp ona kendi adımızı söylemek.

Herkesin çalışma hafızasında sınırlı sayıda "yer" bulunur. Dikkat etmemiz gereken bir bilgi olduğunda, onu bu yerlerde tutarız. Sonra hızla kaybolur ve yeni bilgilere yer açmak için sürekli yer değiştirir. (Daha sonra ihtiyaç duyacağımız bilgiler için, "not alma" ve "çalışma" gibi kodlayan tekniklerle beynimizin sabit diskine kaydedebiliriz.)

Machine Translated by Google

DEHB'li beyinlerde çalışma belleği genellikle bozulur. Özellikle sözel ve işitsel çalışma belleği söz konusu olduğunda, temelde daha az zamanımız olur. Bu da az önce okuduğumuz veya duyduğumuz bir şeyi hatırlamamızı zorlaştırır.
Birisi söylesin.

Nörotipik bir öğrencinin, beş bilgiyi geçici olarak aklında tutmasını sağlayan bir çalışma belleği kapasitesine sahip olduğunu varsayalım. DEHB'li bir başka öğrenci ise yalnızca üç bilgiyi aklında tutabiliyor.

Öğretmen öğrencilere bir soru sorar, ardından üç olası soru gelir.
cevaplar.

Nörotipik öğrenci, ikinci sıradaki sevimli çocuğu düşünürken soruyu sorunsuz bir şekilde cevaplayabilir. Ancak öğretmen üçüncü olası cevabı paylaşana kadar, DEHB'li öğrenci tamamen odaklanmış olsa bile muhtemelen soruyu unutmuştur. Tüm bilgileri saklayacak yeterli alanı yoktur.

DEHB'li öğrencimizin de dikkatini ve eylemlerini yönlendirmek için daha fazla çaba sarf etmesi gerekiyor. Dikkat düzenleme konusundaki zorlukları, bu bölümlerdeki bilgilerin çok daha kolay silinmesine neden oluyor. Ayrıca, "hareketsiz oturmamız", "sessiz olmamız" ve beynimize doğal olarak gelmeyen diğer tüm yapmamız gereken şeyleri hatırlamak için değerli çalışma belleği alanlarını kullanıyoruz.

BİLGİLERİ HATIRLAMAKTA DA SORUN YAŞIYORUZ

İlk başta dikkat etmediğimiz şeyleri hatırlayamayız ve "Nasıl (Hiper) Odaklanılır" (bu sayfa) başlıklı yazımda açıkladığım gibi, DEHB'li olanlarımız dikkatlerini düzenlemekte zorlanırlar. Yine de, uzun vadede (uzun vadeden kastım, dün gibi olan şeyler) bir şeyleri hatırlamada yaşadığımız zorluklara katkıda bulunan tek faktör bu değil.

Machine Translated by Google

Anlamadığımız Şeyi Hatırlayamayız

Bilgileri uzun süreli depolamaya kodlama süreci, beynimizin yeni bilgileri halihazırda bildiklerimizle karşılaştırmasını ve ardından nereye kaydedeceğini belirlemesini gerektirir. Bunun gerçekleşmesi için, tüm bu bilgileri yeterince uzun süre saklamak üzere çalışan belleğimize güvenmemiz gerekir.

Yeni bilgi bizim için anlaşılması kolay ve bilindik bir konuyla ilgiliyse, kodlama süreci hızlı ve kolay olabilir. Öte yandan, birinin ne hakkında konuştuğuna dair hiçbir fikrimiz yoksa (muhtemelen temel bilgiyi yeterince iyi kodlamadığımız veya anlamadığımız için), bu sürecin gerçekleşmesi için yeterli zamanımız olmayabilir. Beynimiz henüz kodlayamadan, yeni bilgi gelir ve çalışma hafızamızdan silinir.

Bunu, bir üniversite profesörünün cebir dersine katılıp geri bildirimde bulunmam için davet edildiğimde zor yoldan öğrendim. Dersin ortasında bir test dağıttı. Bu noktada çalışma hafızamı ve dikkatimi nasıl destekleyeceğimi bilmeme rağmen, testteki o günkü dersle ilgili soruların hiçbirini cevaplayamadım. Hiçbirini.

Profesörün hakkını vermek gerekir ki, dersi sırasında ara sıra durup "Herhangi bir sorunuz var mı?" diye sormuştu. Fakat çalışma hafızam gelen bilgileri anlamlandırabilecek kadar uzun süre saklayamadığı için, hangi soruları sormam gerektiğini bilecek kadar bilgim yoktu.

Gerçek derslerimde defalarca hissettiğim gibi, kendimi kötü bir öğrenci gibi hissettim, sonra hatırladım ki, değilim. Profesörün söylediklerini çalışma hafızamdan silinmeden önce kodlayacak kadar cebir temel bilgim yoktu.

Profesör aynı konuyu bir sonraki sınıfa da anlatıyordu. Dersler arasındaki on dakikalık ara sırasında, en iyi yaptığım şeyi yaparak, yani Google'da arayarak cebir konusunda kendime hızlı bir temel oluşturdum. Cebirin temelleri hakkındaki makalelere göz attım ve bazı terimlerin anlamlarını ve bir denklemi çözmenin "beş adımını" öğrendim. (Adımlar mı vardı?! Eh, bu pek çok şeyi açıklıyordu.) Bir sonraki derste, cebirin ne anlama geldiğini daha iyi anladım.

Machine Translated by Google

Profesör diyordu. Ve testi dağıttığında, öğrettiklerinin bir kısmını hatırladım ve soruların birçoğunu doğru cevapladım.

Dersi asabileceğim bir "kanca"m olduğu için (ki bu durumda Google'da aradığım bilgiydi), birden fazla veri parçasını tek bir çalışma belleği "yuvasına" sığdırabiliyordum. Bu da, çalışma belleğimin daha fazla bilgiyi tutabileceği anlamına geliyordu; profesörün bize öğrettiklerinin en azından bir kısmını anlayıp kodlayabilecek kadar.

Hatırlamadığımız Şeyi Hatırlayamayız Hatırlamak

Genel olarak, DEHB'li kişilerin karşılaştığı uzun süreli hafıza sorunları, depolama veya hatırlamadan ziyade kodlama zorluklarıyla ilgilidir. Ancak dikkate değer bir istisna vardır.

DEHB'li beyinlerde ipucuyla hatırlama ve seri hatırlama bozulmasa da, DEHB'li çocuklar ve gençler üzerinde yapılan çalışmalar serbest hatırlamanın bozulduğunu gösteriyor. İpucuyla hatırlama olarak da bilinen serbest hatırlama, bir ipucu olmadan bir şeyi kendiliğinden hatırlama yeteneğidir. Örneğin, okula ceket getirdiğimizi biliriz, hatta nereye koyduğumuzu bile hatırlarız, ancak bir şey (veya biri) bize hatırlatmadığı sürece, kapıdan çıkarken ceketi almayı muhtemelen unuturuz.

Nesnelerin ve insanların "gözden ırak, gönülden ırak" olma eğilimi bazen nesne kalıcılığıyla ilgili bir sorun olarak yanlış yorumlanır. Nesne kalıcılığı, erken çocukluk döneminde, genellikle saklambaç gibi oyunlar aracılığıyla elde edilen önemli bir gelişimsel dönüm noktasıdır. Bir nesneyi veya kişiyi artık göremediğimizde, var olmaya devam ettiklerini anlamaktır.

Arkadaşımızın aramızdan ayrıldığında da varlığını sürdürdüğünü anlamak

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda sorun oda değildir.

Ama arkadaşımızın odadan çıktığında varlığını hatırlamak ve daha sonra ona mesaj atıp eve sağ salim vardıklarından emin olmak mı? Bu konuda zorlanıyoruz çünkü bu özgür hatırlamaya bağlı.

Machine Translated by Google



"Unuttuğum İçin Özür Dilerim!"

Serbest hatırlama konusundaki zorluğumuz, aynı zamanda, gelecekte bir şey yapmayı hatırlama yeteneği olan ileriye dönük belleğin, DEHB'li kişilerde neden bozulduğunu açıklamaya yardımcı oluyor.
En azından zaman bazlı ileriye dönük hafıza.

Zaman tabanlı ileriye dönük bellek, belirli bir zamanda veya belirli bir zaman dilimi geçtikten sonra bir eylemi yapmayı hatırlamamızı sağlayan bellektir.

Diyelim ki arkadaşımız birkaç saat içinde kendisiyle iletişime geçmemizi istedi. Ya da belki de saat dörtte arayacağımızı söyledik. Bunu yapmayı planlamış, bu planları anlamış ve bu bilgileri beynimizin bir yerinde depolamış olabiliriz. (Ve planların beynimizde olduğunu biliyoruz çünkü genellikle rastgele zamanlarda bilincimize geri dönüyorlar.)

Yine de, zamanı geldiğinde bu planları tamamen unutuyoruz. Çoğu zaman saatin kaç olduğunu bile fark etmiyoruz (bkz. Bölüm 6, "Zamanı Nasıl Görürsünüz", bu sayfa).

Arkadaşımızı saat dörtte geri aramayı unutursak, bir dahaki sefere şahsen görüştüğümüzde ödünç alabileceğimizi söyledikleri kitap hakkında onlara sormayı nasıl hatırlarız?

Çünkü o kitabı tekrar gördüğümüzde ödünç alma niyetimiz, olaya dayalı ileriye dönük hafızamızda saklıdır ve bu, DEHB'li beyinlerde bozulmamış gibi görünmektedir. Olaya dayalı ileriye dönük hafıza, bir eylemi dışarıdan gelen bir ipucuna yanıt olarak hatırlamamızı sağlar.

Dışarıdan bir ipucu söz konusu olduğunda, bir şeyi yapmayı hatırlama yeteneğimiz, zaman algımızın bozulmasından veya serbest hatırlama zorluklarımızdan etkilenmez (yine de, tam olarak kelimeleri unutmamız tamamen mümkündür)

Machine Translated by Google

(Söylemek istediğimizi en azından söylemek istediğimizi hatırlayacağız)

Ama yine de, birisinin akşam yemeğinden sonra bizden bir şey yapmamızı istemesi, onu gerçekten duyduğumuz veya kodladığımız anlamına gelmez. Evet, bunu yapmayı tamamen kabul etmiş olsak bile. Yine beynimiz çok fazla dolaşıyor.

Anonim, 25, ABD

"Randevuları, doğum günlerini ve hatta tatilleri hatırlamak genellikle bir felaket. Kendimi sürekli hatırlatıcıları not almak zorunda buluyorum."

Koen S., 33, Belçika

"Kendime hiçbir şeyi unutmamamı söyleyebilirim ama dünyadaki en önemli şey bile olsa, dikkatim dağılır ve dünyayı sarsacak o farkındalığın varlığı aklımdan uçup gider. Böyle bir fikrim olduğunu bile hatırlamam. Öylece gider."

Dez C., 47, Washington

"Sanki bazı şeyler ya aklımdan uçup gidiyor ya da hiç unutamıyorum. Ortası yok."

Suzanne S., 37, Alaska

"Kendime söylediğim en büyük yalan, 'Bunu yazmama gerek yok. Hatırlayacağım.' Bu sözü söylediğim zamanların yüzde doksan dokuzunu unutuyorum."

Machine Translated by Google

ALET KUTUSU

Peki, bir şeyleri hatırlamaktan vazgeçecek miyiz? Hayır. Şey... bir bakıma. Bir şeyleri unutacağımızı kabullenmek önemli ve bir şeyleri hatırlamakta neden zorlanacağımızı anlamak, hangi stratejilerin işe yarayacağını bulmayı kolaylaştırıyor (elbette, bunları kullanmayı hatırladığımızda). Bu noktada hafıza zorluklarımı desteklemenin o kadar çok yolu var ki, artık neredeyse hiç rahatsız olmuyorum. Neredeyse. İşte favorilerim. Bunları sürekli kullanıyorum.

1. BİR "YARDIMCI" KULLANIN

Yönetici işlev, beynin CEO'su gibidir ve hangi CEO değildir?

Bir asistana mı ihtiyacınız var? Takvimler, kontrol listeleri, uygulamalar ve planlayıcılar sanal (dijital) veya yüz yüze (analog) asistanlar olarak işlev görür. Bu araçları kullanmak her zaman kolay olmasa da, çalışma belleğimizde mevcut zamanımızı elimizdeki bir görevi gerçekten yapmak için ayırmamıza yardımcı olurlar. Endişelenmeyin, patron yine sizsiniz; asistanınız sadece beyninizi daha önemli şeyler için serbest bırakmak için orada. Mesela, bir şeyi gerçekten yapmak isteyip istemediğinize karar vermek gibi.

- Günlük: Günlük, düşüncelerinizi, duygularınızı ve hayallerinizi kaydedebileceğiniz, etkileşimlere geri dönüp bakabileceğiniz ve işlerin nasıl gittiğini takip edebileceğiniz bir yer sunar. Aynı zamanda bir planlayıcı olarak da işlev görmesini istiyorsanız, Bullet Journal ve Hero's Journal bunun için harikadır.

- Yapılacaklar listesi: Bazen bunalmışlığımız, kafamızda çok fazla "yapılacak iş" tutmaya çalışmaktan kaynaklanır. Yapmak istediğimiz her şeyi listelemek ve ardından bunları gerçekten yapabileceklerimize indirgemek faydalı olabilir .[*1] Dr. LaCount, günde en fazla üç ila beş yapılacak iş seçmenizi öneriyor. Çünkü

Machine Translated by Google

Önceliklendirme bizim için zor olabilir, ancak yaptığınızda bugünün başarılı geçtiğini hissettirecek şeyleri seçmenizi öneriyor. Unutmayın, yapılacaklar listenizin kısa olması, daha fazlasını yapamayacağınız anlamına gelmez. Topluluğumuzdaki birçok kişi, başardıkları her şeyi takip etmek için "yapılacaklar" listelerini de kullanıyor!

- Proje yönetimi yazılımları (örneğin Asana, Monday, Trello ve Notion): Bu programlar, yapılacaklar listelerini ve tüm projeleri takip edebilir. Ancak dikkatli olun! Kapasiteleri sınırsızdır.
  Bizimki öyle değil.

Annamarijn V., 31, Belçika

"Mutfağımızda, içinde bulunduğumuz haftanın programı ve önemli duyurularının yazılı olduğu büyük bir beyaz tahtamız var. Ayrıca menümüz de var. Haftanın başında yazdığım için, hafta boyunca hatırlamak zorunda kalmıyorum."

Phoenix R., 39, Kaliforniya

"Aşırı takıntılarımı bir şeyleri hatırlamak için bir araç olarak kullanmayı seviyorum. Şu anda kırtasiye malzemeleriyle ilgili, bu yüzden olayları farklı renklerle yazmak, o olayın hangi kategoriye ait olduğuna odaklanmama yardımcı oluyor (örneğin, aile için mor, her aile üyesinin kendi rengini alması, okul için ayrı bir renk vb.)."

Jen M., 40, Kuzey Karolina

"Bir söz verdiğimde, hemen takvimime eklerim. 'Sonra yaparım' diye bir şey yok, anında yaparım.

Machine Translated by Google

Ayrıca telefonumda, yapılacaklar listemi tutan bir Bullet Journal uygulaması da var. Bir uygulama kullanmak çok faydalı oluyor çünkü kağıt listeyi yanlış yere koyar ve tamamen unuturdum."



Notlar Üzerine Bir Not

Yapışkan notlar pek de iyi yardımcılar değil. Ancak yapışkan notlar, asistanınız için harika yardımcılar olabilir. Yapışkan notları kısa süreli hafıza gibi düşünün. Önemli bilgileri kısa bir süreliğine saklamak için harikadırlar, ancak bu bilgilerin kalıcı olmasını istiyorsanız (hehe), bilgileri uzun süreli depolamaya (örneğin takviminize) kodlamak faydalı olabilir.

2. ÇALIŞMA HAFIZANIZA OLAN TALEBİNİZİ AZALTIN

Daha az çalışma belleği yuvamız varsa, bunları daha etkili kullanmamız gerekir. Bu, özellikle yeni görevler için önemlidir, çünkü çalışma belleğine daha fazla yük bindirirler; henüz bu verilerin hiçbirini parçalara ayırmadık, bu yüzden tek bir yuvaya sığdıramayız. Stresli görevler için de önemlidir; duygular devreye girdiğinde, bilişsel işlevlerimizi durduran aktif yönetici işlev sistemimiz de devreye girer (bu sayfaya bakın). (Bu, "aynı derecede basit" görevlerin mutlaka "aynı derecede yapılabilir" olmamasının nedenlerinden biridir.)

- Çalışan hafızanızı boşaltın. Hepimiz bunu yaşadık: Önemli konuşmalar veya beyni yoğun bir şekilde çalıştıran görevler sırasında, dikkatinizi bekleyen bir düşünce aklınıza gelir. Bir dahaki sefere böyle bir şey olduğunda, bir saniyenizi ayırıp yazın. Bu düşünceyi boşaltmak, tüm çalışan hafızanızı duyma ve anlama için kullanmanızı sağlar.

Machine Translated by Google

Konuştuğum kişinin söylediklerini sindirmek veya elimdeki işe odaklanmak (sadece ne söylemek istediğimi veya aniden gelecek hafta ne yapmam gerektiğini hatırlamaya çalışmadığım kısım değil). Bu, dikkatimin dağıldığı izlenimi verebileceği için, insanlara "Hey, bu tam beynimi hak ediyor. Bu düşünceyi not alayım da sana verebileyim," demeye çalışıyorum.

- Görsel veya işitsel bir referans kullanın. Kontrol listeleri, DEHB'li çoğumuzun kullandığı bir tür görsel referanstır. Ancak çalışma hafızamızı desteklemenin tek yolu bu değil. Çift monitörler, daha fazla bilgiyi gözünüzün önünde tutabilir, böylece bilgileri beyninizde tutmak zorunda kalmazsınız. Benzer şekilde, bir not defteri veya beyaz tahta yüzeyi, üzerine yazabileceğiniz bir alan sağlar ve anında referans görevi görür. Hatta tarayıcınızdan bir sekmeyi çıkarıp web sayfasına ayrı bir pencerede başvurabilirsiniz (sekmeyi tutun ve hareket ettirin!). Yaptığınız şey hareket etmeyi gerektiriyorsa (yemek pişirmek veya temizlik yapmak gibi) veya görme engelliyseniz, bir podcast, video veya kendi kaydettiğiniz bir eğitim videosu yardımcı olabilir!

- Aktif bir vücut dublörü kullanın. Vücut dublörü, siz çalışırken yanınızda oturan biri olabilirken, size soru sorabilen bir çalışma arkadaşı veya siz bilgileri girerken yüksek sesle okuyabilen bir iş arkadaşı gibi aktif bir vücut dublörü ek destek sağlar. Aktif bir vücut dublörüyle çalışmak, bir görevin zihinsel yükünü bölüştürerek, her iki kişi için de görevi daha kolay ve daha az sinir bozucu hale getirir. Ayrıca, çalışma belleğinizin kodlama, analiz veya çalışmanızı kontrol etme gibi daha yoğun bilişsel görevler için yer açmasını sağlar.

- Aynı anda tek bir görev üzerinde çalışın (yani tek görev!). Çoklu görev motivasyona ve (tuhaf bir şekilde) odaklanmaya yardımcı olabilirken, aynı anda çalıştığımızda bir göreve daha fazla çalışma belleği alanı ayırabiliriz.

Machine Translated by Google

Tek görev. Bu, söz konusu görevlerden biri tüm beynimizi gerektiriyorsa önemlidir. (Bu sayfadaki "Çoklu Görev Hakkında Bir Not"a bakın.)

- Adım adım ilerleyin. Görevi ayrı adımlara bölüp her birini tek tek tamamlamak da yardımcı olabilir. Örneğin, söylemeye başlamadan önce ne söylemek istediğimize karar verin veya bir tarifin tüm malzemelerini pişirmeye başlamadan önce toplayın.

Andrea M., 34, İsveç

"İş yerinde çift monitör kullanıyorum: Biri ihtiyacım olan bilgileri göstermek için, diğeri ise yazmak veya hesaplamalar yapmak için. Alt+tab yapmak zorunda kalmamak, dikkat dağıtıcı unsurları azaltmak ve açmamam gereken bir şeyi açma olasılığını ortadan kaldırmak anlamına geliyor."

Lyskari V., 30, Kaliforniya

"İhtiyacım olanları önceden hazırlıyorum. Kurabiye pişirmek, ihtiyacım olan tüm malzemeleri çıkarıp tarife göre sıraya dizmek anlamına geliyor. Ardından tüm ölçü kaplarımın, karıştırma kaplarımın ve diğer aletlerimin kolayca ulaşabileceğim bir yerde olduğundan emin oluyorum. O anda bir şeyi yakalamaya veya bulmaya çalışmakla ne kadar az uğraşırsam, çalışma hafızam o kadar az strese giriyor ve lezzetli kurabiyeler yapma olasılığım o kadar artıyor."

Machine Translated by Google

3. KODLAMANIZI GELİŞTİRİN

Uzun süreli hafıza sorunlarımız kodlama aşamasında ortaya çıktığı için, kodlama sürecini desteklemeye odaklanmak mantıklıdır. Kodlama birden fazla adım gerektirir. Dikkat etmek. Yeni bilgileri anlamlandırmak. Ve beynimize işlemesi için zaman tanımak. İnternet, kodlamaya (yani öğrenme ve çalışmaya) yardımcı olacak önerilerle dolu, ancak işte beyin dostu birkaç öneri:

- Kendinize yeni bilgileri asabileceğiniz bir kanca oluşturun. "Mükemmel" hafızaya sahip olanlar, verileri daha etkili bir şekilde bir araya getirebilenlerdir. Kendinize asabileceğiniz bir "kanca" oluşturmak yardımcı olabilir. Önceden soru veya konu sorun, toplantının neleri kapsayacağına dair genel bir bakış edinin, bir hikayenin ne hakkında olduğunu sorun (böylece ayrıntıların nasıl ilişkili olduğunu anlarsınız) veya yeni materyali bilerek öğrenmeye çalışmadan önce hızlıca gözden geçirin.

- Aktif çalışma stratejileri kullanın. Okuma gibi pasif çalışma tekniklerini kullandığımızda beynimiz daha fazla dalıp gider. Konuyla ilgili bir şeyler yapmak, beynimizin pozitif görev ağını oluşturan kısmını harekete geçirir ve bu da varsayılan mod ağına (bu sayfaya bakın; kronik zihin dalgınlığımızdan sorumludur) kapıyı kapatır. Bilgileri yazın, bilgi kartları hazırlayıp kullanın ve bir ders kitabından notlar alın.

- Akılda kalıcı hale getirin. Bir şeyler bizim için anlamlı olduğunda veya tuhaf göründüğünde en iyi şekilde hatırlarız. Öğrendiklerinizi kendi ifade biçiminize dökün. Hatırlamak istediğiniz bir şeyi bir hikâyeye, kısaltmaya, şakaya veya çizime dönüştürün. Canlandırın. Komik sesler kullanın!

Machine Translated by Google

- Başkasına öğretin. Öğrendiklerimizi birinin anlayabileceği kadar iyi açıkladığımızda, konuya dair kendi anlayışımızı pekiştiririz. Bunu kendinize de öğretebilirsiniz veya beş yaşında bir çocuğa öğretiyormuş gibi yapabilirsiniz. Bir şeyi beş yaşında bir çocuğa mantıklı gelecek şekilde açıklayabiliyorsanız, başarmışsınız demektir.

- Zaman tanıyın. Öğrenme seanslarınızı yeni materyaller için ayırın ve beyninizin dinlenmesine izin verin; meditasyon yapın, şekerleme yapın veya öğrendiklerinizi gözden geçirin. DEHB'liler genellikle sınavdan önceki geceyi çalışmaya ayırırlar, ancak beynimize dinlenmesi için zaman tanımak, bilgileri daha etkili bir şekilde kodlamamıza yardımcı olur ve hatırlama yeteneğimizi güçlendirir.

- Uyku! Yeterince uyumak odaklanmayı kolaylaştırır ve bir bonus olarak, o gün öğrendiklerimizi işleyip pekiştirmemize yardımcı olur. Uykuyu, orada olmanız gerekmeyen bir çalışma seansı olarak düşünün.

Anonim, 20, Florida

"Babam ilkokulda bana matematikte yardımcı oldu; bilgi kartlarını eğlenceli seslerle dolu bir oyuna dönüştürdü. İlgi duymadığımda beynimin hiçbir bilgiyi özümsemediğini fark etti. Bu, teşhis konulmadan çok önceydi, bu yüzden bana nasıl ders çalışmamda yardımcı olacağını bulması beni hâlâ etkiliyor."

Laura W., 29, Avustralya

"Ben bir PA'yım (kişisel asistan) ve aldığım talimatları yazabilmek için dizüstü bilgisayarımın her zaman yanımda olduğundan emin olurum. Bana yeni bir iş verildiğinde, yazarım.

Machine Translated by Google

> Her adımı açıkça yazıyorum. Tam da bu nedenle birçok süreç belgesi oluşturuyorum ve neyse ki bunlar herkes için faydalı oluyor. Yazacak bir şeyim yoksa, yazabileceğim veya yapabileceğim bir noktaya gelene kadar kafamda o şeyi tekrarlıyorum. Aynı anda iki şey yapmam istenirse, mahvolmuş sayılırım."

4. İPUÇLARINI KULLANIN - AMA DİKKATLİCE

DEHB'li birine ipuçlarını kullanmayı önermek, ateşi çok seven birine kaynak makinesi uzatmaya benzer. Sonunda bir crème brûlée elde edebilir; hatta evi yakabilirsiniz. İpuçları, serbest hatırlama konusunda zorluk çeken beyinler için güçlü ve önemli bir araçtır. Ayrıca bunları ustaca kullanmak için birçok beceri gerekir ve bir şey yanarsa ne yapacağınızı öğrenmeniz gerekir.

- Eşyalarınızı görebileceğiniz bir yere koyun. Etkileşimde bulunmak istediğiniz her şeyin kolayca görülebildiğinden emin olun. Etiketler ve şeffaf kaplar kullanın. Dışarı çıkmadan önce ihtiyacınız olan her şeyi alabilmeniz için kapının yanına bir "fırlatma rampası" oluşturun. Sebzeleri çekmecelerde değil, buzdolabı raflarında saklayın. Öte yandan, çok fazla şey görünürde olduğu için ihtiyacımız olanı görmenin zorlaştığı bir nokta vardır. Bu anı, bazı eşyaları kaldırmak için bir ipucu olarak kullanın. [*2]

- "Yapılacaklar" ipuçlarını, takip edebileceğiniz zaman ve mekanlara koyun. Markete giderken bir dil öğrenme uygulaması kullanma hatırlatıcısı çalarsa, ya kendinizi bu hatırlatıcıyı görmezden gelmeye alıştırırsınız ya da hatırlatıcıya tepki verip otomatik kaza riskini alırsınız. Hatırlatıcıları zaten görmezden gelme eğilimindeyseniz, onları tuhaf hale getirin: Kapı koluna bir çorap asın.

Machine Translated by Google

Çamaşırları değiştirmenizi hatırlatacak bir şey, atıştırmalık dolabınızda pratik yapmanızı hatırlatacak bir metronom. Sıra dışı ipuçları bizi varsayılan modumuzdan çıkarır ve onları fark etme olasılığımızı artırır.

- Bir yapılacaklar ipucunu görmezden gelirseniz, bunu bilinçli bir şekilde yapın. Yapılacaklar ipuçları her zaman harekete geçmeyi teşvik eder, bu eylem ipucunu görmezden gelmek bile olsa. İpuçlarınızı korumak için dikkatli olun. Tepkinizi seçmeden önce duraklamaya çalışın. İpucunu görmezden gelmeyi veya ertelemeyi seçerseniz, bu seçimi neden yaptığınıza dikkat edin. Bu değerli bilgiyi, gelecekte ipucunu iyileştirmek veya şu anda ortadan kaldırabileceğiniz eylem engellerini fark etmek için kullanabilirsiniz.

- Niyetlerinizi hatırlatmak için ipuçlarını kullanın. Yapılacaklar ipuçlarına ve bunları nerede kullandığımıza dikkat etsek de, niyetle ilgili ipuçlarını her yere yapıştırabiliriz. DEHB koçu Caroline Maguire, olmak istediğimiz kişiyi hatırlatan ipuçları oluşturmamızı ve bunları gün veya hafta boyunca bulabileceğimiz yerleri seçmemizi öneriyor. Bu ipuçları, günlük görevlerimizi daha büyük hedef ve değerlerimizle ilişkilendirmemize ve bunları neden yapmak istediğimizi hatırlamamıza yardımcı olacaktır.



Niyet İpuçlarına Örnekler

Niyet ipuçları birçok farklı biçimde olabilir, bunlar arasında şunlar yer alır:

- Tek bir çağrışımlı kelime: Niyetlerinizi gizli tutmak istediğinizde bu harika olabilir.
- Aptalca veya ilham verici posterler: Bir şey dikkat çekici olduğunda veya duygu uyandırdığında onu daha iyi hatırlarız.

Machine Translated by Google

- Vizyon panoları (analog veya sanal!): Bunlar, olmak istediğimiz kişiye veya ulaşmayı umduğumuz nihai sonuca dair vizyonumuzu güçlendirmemize yardımcı olabilir.

- Beynimizi hackleyen sorular: Kendimize "Piyano çalmakla neden bu kadar ilgileniyorum?" veya "Para biriktirmede neden bu kadar iyiyim?" gibi sorular sorduğumuzda, beynimiz şu cevapları aramaya eğilimlidir: "Ah, çünkü ___." Bu, içsel motivasyonu artırabilir.

Holly K., 33, Oregon

"İki dakikadan fazla sürecek hiçbir şey için ipucu kullanmamaya çalışıyorum. Görev ne kadar uzun olursa, kendime 'Ah, buna geri dönmeyi hatırlayacağım' deme olasılığım o kadar artıyor; ancak onlarca yıllık deneyim bunun çirkin bir yalan olduğunu kesin olarak kanıtladı."

Çağatay A., 26, Türkiye

"İpuçlarını beni rahatsız edecek yerlere koymaya çalışıyorum. Çoğu zaman bilgisayar başında çalışıyorum, bu da bazen ekranın ortasına bir not asmam anlamına geliyor. Masama veya başka bir yere koyarsam alışırım, ama orada olması beni rahatsız ediyorsa, yapmam gerekeni yapıp Post-it'lerden kurtulmak için motive oluyorum."

Scott H., 39, Japonya

Machine Translated by Google

"Bir şey yapmam gerekiyorsa eşyaları ortada bırakıyorum, bu da 'dağınık' biri olarak algılanmamın en büyük sebeplerinden biri. Eşyaları görmezden gelemeyeceğim yerlerde bırakıyorum; örneğin faturaları bir dosyaya falan koyarsam, varlıklarını yüzde yüz unuturum. Çöp poşetini koridorun ortasına bırakıyorum ki çöp günü için çıkarmayı unutmayayım. Bitmemiş işleri açıkta bırakıyorum ki beynim yeni bir şey aramaya başladığında, mevcut bir projeye denk gelip onun üzerinde biraz daha çalışabileyim."

UNUTMANIN SEVİNCİ

DEHB'li beynimin en çok bozulan kısmı çalışma hafızamdır .

Çalışma hafızasının ne olduğunu öğrendiğim andan itibaren durumun böyle olduğundan şüphelenmiştim. Daha sonra test yaptırdığımda da doğrulandı. Raporun hoş bir şekilde belirttiği gibi, çalışma hafızam "göreceli bir zayıflık alanı".

İyi haber şu ki, her şeyi hatırlamak istemiyorum .

Bazen, daha önce zor bir durumla ilgili bir sohbetimiz nedeniyle bir arkadaşım nasıl olduğumu sorduğunda, dürüstçe "Hangi zor durum?" diye sorabilmeyi seviyorum. Bunu çoktan unutmuştum, yani tekrar yaşamamıştım. Çoktan hayatıma devam etmiştim.

Sınırlarımın ne olduğunu unutmak, yeni bir projeye coşku ve hırsla başlamamı sağlıyor. Ayrıca, bu sınırların ne olduğunu test etme fırsatı da veriyor. Bazen değiştiler!

Unutkanlık bana normalde sahip olamayacağım deneyimler ve koca bir kariyer kazandırdı. Hafızamdaki farklılıklar, faydalı telafi becerileri edinmeme yardımcı oldu. Eşyaları nereye koyduğumu hatırlamakta zorlandığım için artık web sayfalarındaki arama işlevlerini kullanmada uzmanlaştım.

Machine Translated by Google

ve bilgisayar programları. Kimsenin bir şey hatırlayacağını varsaymadığım için iyi bir bilim iletişimcisi oldum. Öğrendiklerimi toplayıp paylaşmaya hevesliyim çünkü yapmazsam unutacağımı biliyorum.

Yeniden keşfetmenin verdiği hazzı seviyorum. Eskiden, kaçınılmaz olarak param bittiğinde karıştırabilmek için ceket ceplerimde 20 dolarlık banknotlar bırakırdım. ("Teşekkürler, geçmiş ben!") Bu hafta, "Ah, doğru ya! Yeni bir araba aldık!" Bu gelişmeyi sürekli unutuyorum çünkü bu kitabı bitirmeye o kadar dalmışım ki arabayı günlerdir görmedim. Gözden ırak, gönülden ırak.

Evet, bir şeyleri kaybediyorum ama bu bana onları tekrar bulmanın ve kaybettiğimi sandığım şeylerin değerini bilmenin mutluluğunu veriyor.

Dünyanın büyük bir kısmını çocuksu bir merakla dolaşıp, sanki ilk kez yaşıyormuşum gibi anlar yaşıyorum. Evet, bir şeyler kaybediyorum ama bu bana onları tekrar bulmanın ve kaybettiğimi sandığım şeylerin değerini bilmenin sevincini veriyor. Sonuçta, bir şeyi bulana kadar onun bizim için ne kadar önemli olduğunu çoğu zaman fark etmiyoruz.

Şu anda en değerli varlığım, Washington Üniversitesi Eau Claire'deki engelli hizmetleri ofisinde çalışan harika bir kadından aldığım bir rozet. Üzerinde sadece "Hepimiz buraya aitiz" yazıyor.
Bana düğmeyi veren kadının adını hatırlayamıyorum ama düğme sepetini sanki gömülü bir hazine bulmuş gibi karıştırırken coşkuma nasıl gülümsediğini canlı bir şekilde hatırlıyorum.

Sahneye çıktığımda, yıllar sonra ilk kez yüz yüze bir açılış konuşması yaptığımda, hafıza sorunlarım yüzünden hata yapmaktan korktuğum zamanlarda düğmenin bana verdiği cesareti hatırlıyorum. Düğmem, yapsam bile yine de buraya ait olacağıma dair bana güvence vermişti. Hepimiz buraya aitiz.

Eve döndükten sonra o düğmeyi nereye koyduğumu bir türlü hatırlayamıyorum ama tekrar bulduğumda çerçeveleyip bir gölge kutuya asmayı planlıyorum. Tabii o zamana kadar istediğimi hatırlarsam.

Hayatımı böyle sürdürüyorum. Ve bunu bir bakıma seviyorum, geceleri lenslerimi çıkardığımda tüm ışıkların nasıl göründüğünü seviyorum.

Machine Translated by Google

kar taneleri.

Özellikle şimdi bu araçları öğrenmek bana daha fazla seçenek sunduğundan, neyi hatırlayacağımı ve neyi unutacağımı seçme konusunda daha büyük bir yetenekle hayatımı sürdürebiliyorum.

Hafızamla ilgili yaşadığım zorluklar, göremediğim, hissedemediğim veya dokunamadığım şeylere karşı bile inancımı güçlendirdi, çünkü hayatımdaki çok şey bir rüya veya anı, dikişleri belirsiz, yalnızca hayal gücümle netleşen şeyler.
Çocukken kaybettiğim küpelerin aklıma gelen görüntüsü, umut ettiğim geleceğin resminden daha net değil. Ama ikisine de inanıyorum. Varlıklarına güveniyorum.

Hafızamdaki zorluklar, göremediğim, hissedemediğim veya dokunamadığım şeylere karşı bile inancımı güçlendirdi.

Unutkanlığımla ilgili en sevdiğim şeylerden biri, yeni bir proje için heyecanlandığımda, bir öncekinin ne kadar zor olduğunu unutmam. Olumsuz yanlarını ve olası olumsuz sonuçlarını, uzun çalışma saatlerini ve arabamda oturup ağlamayı unutuyorum. Bu unutkanlığın bir bedeli var, bunu öğrendim ve kitabın sonunda paylaşacağım. Ama bu kadar büyük hayaller kurup büyük işler yapmamın sebebi, bir süreliğine de olsa gerçekliğin kısıtlamalarını unutup, neyle karşılaşacağımı düşünmeden istediğim şeyin peşinden gitmem.

yol.

Çoğumuz aynısını yapıyoruz. Bu bizim güçlü yanlarımızdan biri.

Notları Atla

*1 Bu çoğu zaman düşündüğümüzden daha azdır, çünkü zaten normal "yaşam" rutinlerimizle ilgili görevlerimiz vardır ve ayrıca planlamadığımız şeyleri kendiliğinden yapmayı seven beyinlerimiz vardır.

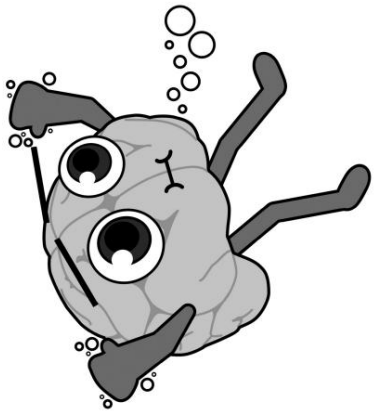
*2 Ya da yaratıcı olun! Teyzem cep telefonunu ayakkabısının içine koyuyor. Yürüyüşe çıktığında telefonunu unutabilir ama ayakkabılarını asla unutmaz.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 9

Nasıl Hissedilir



Duygularınız sizi insan yapar. Hoş olmayanların bile bir amacı vardır.

—SABAA TAHİR, GECEYE KARŞI BİR MEŞALE

Dikkat: Bu bölümde boğulma, panik ataklar ve intihar ele alınıyor.

TAŞKIN

Beş yaşındayken babam, binmeyi öğrenebileceğim kadar büyük olduğumu iddia ettiğim bir boogie board'la beni denize götürdü. O heyecanı hatırlıyorum, babam beni o board'la sürükleyip, arkamızda bir dalga kabarmaya başladığında onu yerinde tutuyordu. Sonra tam tepeye ulaştığında, bıraktı.

Bunun yolculuğun bir parçası olduğunu bilmiyordum. Dalga beni altına çekti, beni tahtama bağlayan kayış bileğimden gevşedi ve kendimi kaybederek, yuvarlanarak suya düştüm. Yüzmem gerektiğini biliyordum ama hangi yöne gideceğimi bilmiyordum. Nefes almanın güvenli olmadığını biliyordum ama buna ihtiyacım vardı. Nefes aldım, panikledim ve

Machine Translated by Google

boğuluyordum , dalgalar yolunu bulana ve ben öksürerek kıyıya çıkana kadar.

Babam su altında yaşadığım deneyimden habersizdi. Ne kadar korktuğumu, ne kadar çaresiz olduğumu bilmiyordu. "Eğlenceli, değil mi? Hadi tekrar yapalım!"

Duygular bana çoğu zaman böyle hissettiriyor. Arkamda yükselen bir dalga var ve tam tepe noktasına ulaştığı anda kendimi bırakıyorum. Bağlarım kopuyor ve etrafımdakilerin anlam veremediği bir yoğunlukla aşağı çekiliyorum.
Üstesinden gelmek, durumu daha da kötüleştiren şeyleri sık sık yapıp söylüyorum; bu, hava eksikliğinden su yutmakla eşdeğer.

Çoğu zaman, yükselen duygularımın farkında olmuyorum; farkında olduğumda ise, endişelerimden sıyrılıyorum. Diğer herkes için, bu sadece sahilde geçirilen bir gün. Onlara uyarı işaretlerini anlatmaya çalıştığım o kadar çok an hatırlıyorum ki: Sekiz yaşındayım ve çoraplarım

yüzünden üzgünüm. Ayak parmaklarımın dikişi yanlış yerde ve attığım her adımda bunu hissediyorum. Durup düzeltebilir miyiz diye soruyorum. "Hayır, sorun yok, hadi gidelim."

Okulda biri benimle dalga geçiyor, ben de ona duygularımın incindiğini söylüyorum. Bana çok hassas olduğumu söylüyorlar. Öğretmenim ağladığımı gördüğünde gidip yüzümü yıkamamı söylüyor, ben de öyle yapıyorum. Günümü, yapmam bekleneni yapmaya ve hissetmem gerekeni hissetmeye çalışarak geçiriyorum.

Eve geldiğimde dağılıyordum. Oyuncağımı düşürüyordum ve kırılıyordu. "Ağlamayı kes." Yapamıyorum. Suyun altındayım. Babam öfkeli. "Ağlamayı kes yoksa sana ağlayacak bir şey veririm." Daha fazla dalga. Nefes alamıyorum. Odama koşup battaniyelerin altına saklanıyorum, yüzümü yastığa gömüyorum. Bu beni daha iyi hissettiriyor. Dalga beni kıyıya doğru sürüklüyor.

Gün boyunca hissettiklerim konusunda yanıldığımı, ya da hissetmemem gerektiğini duyuyorum.

Daha sonra, akşam yemeğinde kız kardeşim beni güldürüyor. Ben de onu güldürüyorum. İkimiz de kontrolsüzce gülüyoruz, ta ki durmamız emredilene kadar. Duramıyorum; kendimi kaptırıyorum. Masadan uzaklaştırılıyorum.

Machine Translated by Google

Gün boyunca hissettiklerim konusunda yanıldığımı, ya da hissetmemem gerektiğini duyuyorum.

"Önemli bir şey değil!" "Korkma." "Sakin ol." "Ağlama."

Saat ondayım, hala derste ağlıyorum. Mesajlar değişiyor.

"Bunun için çok yaşlısın." "Bu kadar dramatik olmayı bırak." "O kadar da büyük bir mesele değil."

On iki yaşında, annem trafik kazası geçirdikten sonra yeni bir okula gitmek zorunda kaldım. Suçluluk, korku ve öfke hissediyorum. Değişim üstüne değişim çok fazla geliyor ve bir gün bağırıyorum. Teyzem beni azarlıyor: "Sen kötü bir kızsın." Anneme kızmamalıyım. Onun suçu değil. Konuşmayı bırakıyorum.

Yeni okulum teneffüste tarçınlı çörek satıyor. Her gün yiyorum. Tatlılığı can simidi gibi. Başımı suyun üstünde tutmaya çalışıyorum.

Toplantıda yanımdaki çocuğa elimi uzatıyorum. Üzülmeme izin verilmiyor, bu yüzden beni mutlu eden şeyleri arıyorum. Ama çok da mutlu değilim. Sorun olmayacak kadar mutluyum. Sorun olacak kadar da değil.

Artık yetişkinim ama çocukluğumda öğrendiğim mesajlar hâlâ kafamda yankılanıyor.

"Korkma." "Sakin ol." "Ağlama." "Önemli bir şey değil."

Kırgın hissettiğimde, neden yapmamam gerektiğini kendime açıklarım. Yalnız hissettiğimde, bunun neden yanlış olduğunu kendime açıklarım. Duygularım ortaya çıktığı anda içgüdüsel olarak kendimi yatıştırırım. Whac-A-Mole oynarım. Bu uygunsuz. Vur. Bu yanlış. Vur. Geç. Üstesinden gel. İyileş. İyileş .

Birisi bana belirli bir şey hissetme izni verdiğinde, "Heyecanlı değil misin?" "Çok üzgün olmalısın." - Katılmayı öğreniyorum.

İnsanlar boğulduklarında doğru düzgün düşünemezler, duygularla dolup taştıklarında da doğru düzgün düşünemezler.

İlk panik atağımı otuz iki yaşımda geçirdim ve sanki çözülüyormuşum gibi hissediyorum. Sanki biri benim olan kazakta bir ip bulmuş gibi.

Machine Translated by Google

Ördüğüm hayatı çekip kopardım. Kendimi tekrar örüyorum ve devam ediyorum. Bu günü atlattığımda her şey daha kolay olacak. Bu hafta. Bu ay. Bu proje.
Bu düşük. Bu boşanma. Bu pandemi. Bu... Annem öldükten sonra
dalgalar çok hızlı geliyor ve ben toparlanamıyorum.
Beni kıyıdan çok uzağa, daha önce hiç olmadığım kadar uzağa çeken bir girdap yaratıyorlar. Kimse çok yaklaşmak istemiyor çünkü çırpınırken onları dibe çekebilirim. İnsanlar boğulurken doğru düzgün düşünemezler ve duygularla dolup taştıklarında da doğru düzgün düşünemezler.

Yaklaşık bir yıl boyunca can yeleklerine tutunarak boğuldum, bir türlü kıyıya ulaşamadım.

Bir gün, asla başaramayacağıma inanmayı bırakacağım. Kendime "işler kolaylaşacak" diye söz verdim ve "kolaylaşmayacak" diye o kadar çok kez inanmayı bıraktım ki, artık başarabileceğine inanmıyorum. Kıyı yoksa, aşağı doğru yüzmek daha kolay. Bunu sonsuza dek yapamam. Çok yorgunum.

Durdurabileceğimi fark ediyorum. Kıyıya ulaşma mücadelem sona erebilir, sonunda ya da belki ya da bir gün değil, şimdi.

Bunun ne kadar çabuk gerçekleştiği, çözümün devam etmeye kıyasla ne kadar pratik ve hatta kolay göründüğü şaşırtıcı . Birkaç dakika içinde, korkunç bir umutsuzluktan bir plana ve onunla birlikte rahatlamaya geçiyorum.

Ruh sağlığı uzmanı yanım tehlikenin farkında ve istenmeyen bir cankurtaran gibi atlıyor. Bu, eğitim almış ve daha önce benzer durumlarda başkalarına yardım etmiş olan yanım. Mücadele etmeyi bırakıp artık tehlikeli derecede huzurlu ve sakin olan yanım için ne yapması gerektiğini biliyor: zaman ve mesafe yaratmak.

Sorunlarıma harika bir çözüm olarak gördüğüm her şeyden uzaklaşıp, bu beklenmedik gelgit dalgasını atlatmama yardımcı olabilecek insanları arıyorum: intihar yardım hatları,[*1] birkaç saat uzaktaki bir arkadaş ve gerektiğinde müdahale edebilecek kadar yakınımda oturan eski sevgilim. Duygusal olarak benden uzaklaşmaya çalışıyordu ama o gece yanıma gelip bana sımsıkı sarıldı.
"Gitme."

Machine Translated by Google

Duygularımı ne kadar iyi anlarsam - dalgayı hissedersem,
dalganın üzerinde süzülürsem, hatta bazen kendimi suyun altına
çekersem - ayaklarımın altındaki toprağı o kadar kolay hissedebileceğim.

O zamana kadar, bu sözleri söylemesi tuhaf geliyor. "Hayır, elbette yapmayacağım." Onu endişelendirdiğim için suçluluk duyuyorum. Artık tehlike yok; kendime zarar verme isteğim yok. Ama bunu söylemesi önemli. Bana önemsediğini gösteriyor, bu yüzden mücadelemi kabul edip yardım istiyorum. Ağlıyorum ve ne kadar bitkin olduğumu anlatıyorum. Sonsuz acı okyanusunu anlatıyorum.

Bir keresinde bir terapiste karaya nasıl ulaşacağımı sordum. Okyanusta iyi olduğumu söyledi. Bir sonraki terapistim bana farklı bir şey söyledi. Duygularımı ne kadar iyi anlarsam - dalgayı hisseder, dalganın üzerinde süzülür, hatta bazen kendimi suyun altına çekersem - ayaklarımın altındaki karayı o kadar kolay hissedebileceğim.

O gece eski sevgilim bana hâlâ farklı bir şey söylüyor. Ona bu acı okyanusunun asla bitmeyeceğine inanmayı bıraktığımı söylediğimde, sadece "Ah, bitmez. Her zaman acı olacak," diyor.

Hepsi haklı. Ve hiçbiri, tamamen değil. Nedenini anlamak için,
Bilimle başlayalım.

NE ÖĞRENDİM

DEHB'li beyinler duyguları çok iyi düzenleyemez. Duygular bizi daha sert ve daha uzun süre etkilemekle kalmaz, aynı zamanda nörotipik birine göre daha fazla tepki verme eğiliminde oluruz. Bu yoğunluk ve tepkisellik, dünyayla nasıl etkileşim kurduğumuz ve dünyanın bize nasıl tepki verdiği üzerinde muazzam bir etkiye sahiptir.

Machine Translated by Google

duygu düzensizliği (isim) [*2]

Duygusal tepkilerinizi kontrol etme yeteneğinizin zayıflaması, duruma uygun olmayan aşırı ve/veya orantısız tepkilere yol açabilir.

Ne yazık ki, DEHB'li çoğu insan (ve DEHB'yi tedavi eden birçok doktor) gibi, duygu düzenleme bozukluğunun bu durumun bir parçası olduğunu bilmiyordum çünkü DSM bunu DEHB için tanı kriterlerinin bir parçası olarak listelemiyor.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun duygusal bileşeni, DEHB'nin başlangıcından beri gözlemlenmektedir; ancak basit gerçek şu ki duyguların laboratuvarda ölçülmesi, dikkatsizlik, dürtüsellik ve hiperaktiviteden daha zordur; bu nedenle DSM -II'deki tanı kriterleri bu araştırmaya dayanıyordu.
Duygular dışarıda bırakıldı.

DEHB'li kişilere sıklıkla yanlış bir şekilde duygudurum bozuklukları teşhisi konulmasının ve doğru teşhis konulduktan sonra bile ihtiyaç duyduğumuz desteği alamamamızın nedeni budur: Duygularımızla mücadelemizin ne ölçüde normal olmadığını bilmiyoruz. Duygular bizi daha sert ve daha hızlı vurur ve çoğu sağlık çalışanının, öğretmenin ve sevdiklerimizin anlamadığı şekillerde bizi alt eder.



(Neden) Duygu Düzenlemesi DEHB'li Beyinler İçin Zor?

Duygu düzenleme, yani kişinin duygusal durumu üzerinde kontrol sahibi olma yeteneği, bir şey bizi sinirlendirdiğinde sakinleşmemizi ve doğru seçimler yapmamızı sağlar.

Bu kulağa basit geliyor ama duygu düzenlemesi, DEHB'li beynin sorun yaşadığı becerilere dayanır, örneğin:

İnhibisyon, bir duyguya dürtüsel olarak tepki vermemek anlamına gelir. Dr. Russell Barkley'e göre, genel olarak ne kadar dürtüselsek (ve dürtüsellik DSM'de yer alır) o kadar fazla olur.

Machine Translated by Google

(DEHB kriterleri) ne kadar fazlaysa, duygusal olarak da o kadar dürtüsel oluyoruz.

Kendi kendini sakinleştirme, bir duyguyu deneyimledikten sonra kendimizi sakinleştirme ve rahatlatma yeteneğidir. Çoğumuzun kendi kendini sakinleştirme yolları vardır, ancak bunlar her zaman sağlıklı değildir (ve sağlıklı olanlarımız da her zaman "sosyal olarak kabul edilebilir" değildir).

Dikkatimizi yeniden odaklamak, tam da sorun olan şey Bozukluğumuzun adını aldığı şey. Harika. Devam ediyoruz...

Duygularımıza, duruma ilişkin hedeflerimizle uyumlu bir şekilde tepki vermek. Bu elbette hedeflerimizin ne olduğunu bildiğimizi varsayar. İşleri daha da karmaşık hale getirmek için, duygu düzenlemesi soğukkanlı bir yönetici işlevdir ve duygular, ateşli yönetici işlev sistemimizi harekete geçirir. Duygusal olarak "zararlı duruma" düştüğümüzde, artık yönetici işlevle çıkış yolu bulamayız; bir durumu yatıştırmak için otomatik çözümlerimiz yoksa, bunu yapamayacağımız bir dönüm noktası vardır.

Bu herkes için geçerlidir; duygular yükseldikçe bilişsel yetenek azalır ve bu, duygularımızı düzenlemek için gereken bilişsel yeteneği de içerir. Ancak, bir duyguya dürtüsel tepki veren beyinlere sahip olanlarımız için, yükselen duygularımızı fark edecek ve hatta düzenlemeye çalışacak bir penceremiz olmadığı zamanlar vardır. Sarıyı atlayıp doğrudan yeşilden kırmızıya geçeriz.

DUYGU DÜZENLEMESİNDEKİ BOZUKLUK BİZİ BAŞIMIZA BELA YAKAR

Çocukken, duygu düzensizliğimiz bize "aşırı hassas", "olgunlaşmamış" veya (ne yazık ki) "şımarık" gibi etiketler takılmasına neden olabilir. Duygusal çöküntülerimiz bazen öfke nöbetleri olarak yanlış yorumlanır ve beynimizin nasıl yöneteceğini bilmediği duygulara sahip olduğumuz için sık sık utandırılır, hatta cezalandırılırız.

Machine Translated by Google

Dr. Barkley, DEHB'li yetişkinlerin iş yerinde karşılaştığı tüm zorluklar (geç kalma, dağınık olma, odaklanma sorunları) arasında, bizi işten çıkaranın duygu düzensizliği olduğunu iddia ediyor. Duygusal olarak "bunalmaya" ve duruma uygun olmasa bile kaba duygular ifade etmeye çok çabuk alışıyoruz. Daha da kötüsü, bir hatadan, engelden, son teslim tarihinden veya gözden kaçan bir şeyden diğerine geçerken, genellikle duygusal temel seviyemize geri dönmek için gereken zamana sahip olmuyoruz. Ve hayal kırıklığına uğradığımızda veya öfkelendiğimizde ağzımızdan çıkan kelimeler...

Geç saatte işe gelmekten veya dağınık bir masadan daha zor affedilir.

Ancak DEHB'liler diğer duygularda da duygu düzensizliği yaşarlar. Üzüntü, korku, arzu veya reddedilme (hatta algılanan reddedilme bile) dayanılmaz derecede yoğun olabilir (reddedilme duyarlılığı hakkında daha fazla bilgi için bu sayfadaki "İnsanlara Nasıl Yapılır" bölümüne bakın).

Heyecan, neşe, mizah ve hatta aşk gibi olumlu duygular da kontrolden çıkabilir. The Notebook'u izleyen herkesin onaylayacağı gibi, iyiliğin fazlası bazı şüpheli kararlara yol açabilir.

Duygu düzenleme bozukluğumuz hayatımızda çok ciddi sorunlara yol açtığı için, sorunun duygularımızdan kaynaklandığına inanabiliriz. Bu nedenle , onlardan kaçınmak için elimizden geleni yaparız.

HİSSETMEMEYE ÇALIŞIYORUZ

Yıllarca çok büyük, çok gürültülü, çok düzensiz duygularımızın sonuçlarıyla mücadele ettikten sonra, duygularımızdan kaçınmak ve/veya onları bastırmak için büyük çaba sarf etmemiz yaygındır:

- Zor duyguları ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınırız.
- Kendimizi onlardan uzaklaştırıyoruz.
- Duygularımızı "yeniden çerçeveliyoruz" veya entelektüelleştiriyoruz.

Machine Translated by Google

- Durumu daha katlanılabilir hale getirmeye çalışırız, bunu çoğunlukla yiyecek veya alkol, uyuşturucu gibi maddelerle yaparız.

- Duygularımızı maskeliyoruz ve iyiymişiz gibi davranıyoruz.

Açıkça söylemek gerekirse, ara sıra kendimizi rahatsız edici, elverişsiz veya abartılı duygulardan uzaklaştırmakta veya bunları ortaya çıkarma olasılığı daha düşük durumları seçmekte hiçbir sakınca yoktur. (Aşağıdaki kenar çubuğuna bir göz atın.) Bu stratejileri bilinçli bir şekilde kullanmak, günlük hayatta duygularımızı yönetmede yardımcı olabilir.



Duygularımızı Nasıl Düzenliyoruz?

Dr. James Gross'un duygu düzenleme süreci modeline göre duygularımızı yönetmek için beş strateji vardır:

1. Durum seçimi: Duygu düzenleme zorluklarına yol açma olasılığı daha düşük durumları seçme yeteneği. (“Doğum günü partimi kulüpte yapabilirdim, ama bunun yerine bir restorana gidersek daha az bunalmış hissedeceğimi düşünüyorum.”)

2. Durum değişikliği: Duygu düzensizliğini tetiklediği bilinen bir durumu değiştirme veya düzenleme yeteneği. ("Biyoloji dersinde arkadaşımın yanına oturmamak için yerimi değiştireceğim. Bunu yaptığımda hep kıkırdarım.")

3. Bilişsel değişim veya yeniden değerlendirme: Bilişsel değişim veya yeniden değerlendirme yeteneği

Bir duruma veya duygusal durumumuza bakış açımızı değiştirmek

Machine Translated by Google

Buna tepki. Belirli bir durumda duygularımızı nasıl yönettiğimize dair düşüncelerimizi de değiştirebiliriz. ("Biliyor musun, aslında o işten kovulmam daha iyi oldu. Zaten hoşuma gitmiyordu! Bu sorun değil.")

4. Dikkat dağıtımı: Dikkatimizi çevirme yeteneği
Dikkatimizi, düzenlenmesi zor duyguların kaynağından uzaklaştıralım. ("Öf, evim ne kadar da dağınık. Duygular! Kumanda nerede?")

5. Tepki modülasyonu: tepkimizi değiştirme girişimi
duygusal tepki. (“AUGHH performans kaygısı DERİN NEFESLER bekle, NEFES NASIL ÇALIŞIR? Ah doğru, dört dakika içinde...”)

Ne yazık ki, bu araçları kullanma biçimimiz ve kapsamımız her zaman bizim için sağlıklı olmayabilir.

Uyarlanabilir başa çıkma stratejileri bile uyumsuz hale gelebilir; örneğin ara sıra "Bir süreliğine bu kitaba kaçacağım" demek, "Bütün yılımı bir kitaba, daha doğrusu altı yüz kitaba harcadım"a dönüşebilir. Araştırmalar, bilişsel kaçınmanın (kişinin zihinsel ve duygusal sıkıntılardan kaçmak için kaçınma, bastırma veya düşünme gibi bilişsel teknikleri kullandığı bir dizi başa çıkma mekanizması) özellikle DEHB'li kişiler arasında yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçli başa çıkma, sağlıksız bir kaçınmaya dönüştüğünde, yüzleşmemiz gereken duygulardan kaçınmaya veya onları bastırmaya başlayabiliriz.

Machine Translated by Google

KRONİK OLARAK DUYGULARDAN KAÇINMAK SORUNLUDUR

Duygulardan sonsuza dek kaçınılamaz veya bastırılamazlar ve onları görmezden gelmek birçok olumsuz sonuç doğurur. Yüzleşme korkumuz terfi istememizi engelliyorsa, kariyerimizde ilerleme şansını kaçırabiliriz. Yalnız kalmaktan korkuyorsak, sağlıksız bir ilişkide çok uzun süre kalabiliriz. Duygularımızdan kronik olarak kaçınmak, sonunda onlardan kaçamadığımızda onlarla başa çıkmak için bizi yetersiz bırakır.

Bastırılmış duygular bastırılmış olarak kalmaz. Bazı duygular doğal olarak gelip gidebilirken, düzenli olarak bastırdığımız duygular zamanla yok olmaz. Çoğu zaman, özellikle de başlangıçta onlara neden olan durum çözülmezse, şiddetlenirler.

DEHB'li çocukların çoğu ebeveyni, çocuklarının okuldan eve gelip çöktüğü, okul sonrası kısıtlama çöküşü adı verilen olguyu gözlemlemiştir. Semptomlarını gizlemeye ve duygularını bastırmaya çalıştıkları uzun bir günün ardından, hepsi yüzeye çıkar. Yetişkinlerde ise sinirlilik, ruh hali değişimleri ve hatta panik ataklar gibi psikolojik semptomlar görülebilir. Yoğun duyguları ısrarla bastırdığınızda uykusuzluk, kronik ağrı, mide-bağırsak sorunları ve hatta cinsel işlev bozukluğu gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir.

Duygularımızdan kaçınmak ve onları bastırmak sadece hayatımıza, sağlığımıza ve ruhsal sağlığımıza zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda duygularımızın bize söylemeye çalıştığı şeyleri kaçırmamıza da neden olur.

Duygular bize ihtiyacımız olan bilgiyi verir. Duygularımız sürekli bizimle iletişim kurar, neyin işe yarayıp neyin yaramadığı konusunda sinyaller gönderir. Duygularınızı bir duman dedektörü gibi düşünün. Elbette, yangın olmadığında bile ötmeye başlayabilir; bu alarm sistemi bazen aşırı hassas olabilir. Ama yangın yoksa bile, en azından biraz duman hissediyordur ve bu genellikle araştırmaya değerdir.

Ne yazık ki, DEHB'li birçok kişi psikolojik sorunlar yaşıyor aralarında ve duyguları arasında mesafe yaratan semptomlar şunlardır:

Machine Translated by Google

- Ayrışma: Çevrenizden veya kendinizden kopuk veya kopuk olma hissi.

- Anhedoni: Normalde zevk alınan bir şeyi yaparken bile zevk alma yeteneğinin bozulması.

- Aleksitimi: Duygularınızı tanıma ve tanımlama yeteneğinizin yetersizliği veya bozulması. Bir şeylerin ters gittiğini biliyor olabiliriz ama ne olduğunu bilemeyiz.

Duygularımızdan kaçınmak bu semptomlara neden olmayabilir, ancak olabilir. Sebep ne olursa olsun, tedavi aynıdır: Duygularınızı hissetmeyi öğrenin. Duygularımızı hissetmek onları işlememize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda onları etkili bir şekilde yönetebilmek için onları doğru bir şekilde tanımlayabilmek de kritik öneme sahiptir.

Psikiyatrist Dr. Dan Siegel'in dediği gibi, "onu evcilleştirmek için adlandırmak gerekir." Duyguyu etiketlemek, amigdala ve limbik sistemin tepkisini azaltabilir ve olumsuz duygusal deneyimlere karşı duygusal tepkimizi azaltabilir. Ne hissettiğimizi anlamak ise hangi ihtiyaçlarımızın karşılanmadığını belirlememize yardımcı olabilir (evet, bizim de var; tüm insanların var!).

> Çoğumuza bunlar öğretilmedi, bu yüzden duygular hakkında bilgi edinmek için biraz zaman ayırmaya değer olabilir; ne oldukları, ne adları ve her birinin ne işe yaradığı. Kaynaklarda (bu sayfadaki bağlantıyı takip edin), bir duygu izleme çalışma sayfasının yanı sıra, yaygın insan ihtiyaçları ve bunlar karşılanmadığında yaşadığımız duygular için referans kartları içeren harika bir kaynağa da bağlantı veriyorum.

Machine Translated by Google

Ayrıca bir terapist bulmanıza yardımcı olacak bir kaynağa da bağlantı veriyorum. Terapistler, duygularımızı keşfetmemize ve öğrenmemize yardımcı olmanın yanı sıra, yoğun duygularla başa çıkmamız için daha sağlıklı yollar belirleyerek onları kabullenmemizi daha güvenli hale getirebilirler. Bu, özellikle istismar veya travma geçmişi olanlar için önemlidir. Duygularımızı keşfetmek, bir sebepten dolayı kapalı olan duygu kapılarını açar ve henüz sağlıklı bir şekilde başa çıkamadığımız duyguları yeniden gündeme getirebilir.

Jerica T., 31, Virginia

"Özellikle etrafımdaki herkes beni aşağıladığı için duygularımla sağlıklı bir şekilde nasıl başa çıkacağımı anlamak zor oldu."

Hendrik M., 28, Almanya

"Ne hissettiğimi anlamakta bile zorlanıyorum. 'Analiz' sırasında, yönetici işlevin durma noktasına geldiği bir çukura düşüyorum. Bu durum beni duygularımı kontrol altına almaya şartlandırdı. Ama kaçınılmaz olarak ortaya çıktıklarında, kontrol etmek daha da zorlaşıyor."

Ellie M., 25, Colorado

"Yoğun duygular yaşadığımda katatonik görünebilirim. Ciddi bir şey oluyor olabilir ve ya çok sakinimdir ya da hiç tepki vermem.
Bazen umursamıyormuşum gibi görünmeme neden oluyor ama bu

Machine Translated by Google

tam tersi: O kadar çok önemsiyorum ki, büyük duyguları ancak küçük parçalar halinde işleyebiliyorum.”

Jay R., 38, Kanada

"Son zamanlarda duygularımla başa çıkamadığımı fark ettim. Sadece saklıyor, içime atıyorum. 'Erkekler ağlamaz' falan. Bu 'onunla başa çıkmak' değil. Sonra geçen yıl DEHB olduğumu öğrendim ve artık cevaplarım var. Duygularımın ortaya çıkmasına izin vermeye çalışıyorum çünkü Büyük Duygular benim doğam."

ALET KUTUSU

Yoğun duygular yaşadığınızda, onlarla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmek özellikle önemlidir. Neyse ki, bunu yapmanın birçok yolu var. En sevdiklerimden bazılarını burada topladım. Bu araçlar biraz göz korkutucu görünüyorsa endişelenmeyin: Araştırmalara göre, duygularımızı yargılamadan fark etmek bile onlarla başa çıkmayı kolaylaştırabiliyor.

1. DUYGULARINIZI ETİKETLEYİN

Duygularınızı tanımlayabilmeniz, onları etkili bir şekilde yönetebilmenizin anahtarıdır. Duygularımızı her zaman söyleyemeyen bizler için bunu söylemek yapmaktan daha kolay olabilir. Çoğumuz duygularımızla düşüncelerimiz arasındaki farkı ayırt etmekte bile zorluk çekiyoruz.[*3] İşte bunu kolaylaştıracak DEHB dostu bazı yöntemler:

- Yoğunluğu etiketleyin. Bir duygunun ne olduğunu anlamadan önce, genellikle ne kadar yoğun olduğunu anlayabiliriz . Farklı yoğunluklar vardır.

Machine Translated by Google

Bunu yapmanın yolları. Bir renk (yeşil, sarı veya kırmızı gibi) atayabilir veya birin en az, onunun en çok olduğu bir ila on arası bir derecelendirme ölçeği kullanabilirsiniz. Henüz ne hissettiğinizi anlayamasanız bile, yoğunluğunu belirlemek, ele almaya değer olup olmadığını (eğer on ise, muhtemelen!) ve bunu hemen yapmanın iyi bir fikir olup olmadığını (eğer hala on ise, muhtemelen değil) anlamanızı sağlayabilir.

- Dışsal ipuçlarını kullanın. Duygularınızı tanımlamanıza yardımcı olan dairesel diyagramlar olan his çarkları, duygusal deneyimlerinizi kelimelere dökmenize yardımcı olabilir. Vücudunuzun ne yaptığına dikkat etmek de aynı şekilde. The Aspie World YouTube kanalından ve aynı zamanda DEHB'li olan Daniel Jones, duyguların hareket halindeki enerji olduğunu belirtiyor. Vücudunuzdaki enerji size ne yapmak istiyor? Gülmek mi? Ağlamak mı? Taş atmak mı? Taş atmak mı?

- Kendi etiketleme sisteminizi oluşturun. Bazıları için duygularını tarif etmek, örneğin bir rengi işaret etmek kadar kolay değildir. Duygularını o gün nasıl bir patates gibi hissettiği üzerinden ifade eden bir arkadaşım var.

- Duygunun ardındaki duyguyu arayın. Duygular

  Sahip olmakta ve/veya ifade etmekte daha az rahat olduğumuz duygular, genellikle diğer duygular tarafından hızla maskelenir. Sürekli öfkeli hissettiğinizi fark ederseniz, bunun arkasında incinme veya hatta korku gibi farklı bir duygu olabilir. Bir durumda deneyimlediğiniz ilk duyguyu aramanız önemlidir. Gerçekten korktuğunuzda öfkeyle tepki verirseniz , muhtemelen ihtiyacınız olan sonuçları (ve güvenliği!) elde edemezsiniz.[*4]

—



Jen D., 29, Connecticut

Machine Translated by Google

"Hissettiklerimi anlamak ve doğru şekilde etiketlemek son derece önemli. Vücudumun verdiği sinyaller çoğu zaman hiçbir ayrıntısı olmayan bir motor arıza ışığına benziyor. Duyguların ne olduğunu bilmiyorsanız, onları işlemek zor."

Anonim, 20'li yaşlarında, ABD

"Büyük duyguları görselleştirmeye çalışıyorum; genellikle büyük bir hava veya enerji akışı ya da büyük bir dalga olarak. Ya sağlam bir şeyim (bir uçurum veya ağaç gibi) ya da çok çevik bir şeyim (bir kuş gibi) ve bir iki anlığına geçmesini bekliyorum. Ya da bir paratonerim, her şeyi yere yönlendiriyorum."

Emelie S., 24, İsveç

"Eğer [evde] şiddetli bir kaygı yaşarsam, yüksek sesle şunu söylüyorum: 'Adım *isim*, *şehir*deki evdeyim, *kaygımı tetikleyen* şey hakkında kaygılıyım ve kötü hissetmem sorun değil, bu sonsuza dek sürmeyecek.' Bu, düşüncelerin girdabına kapılmamı veya bastırmamı engelliyor (zaten o zaman bütün gün devam ediyorlar)."

2. DUYGULARINIZA YER AÇIN

Yıllarca, hatta on yıllarca bize duygularımızın yanlış olduğu veya belirli bir şekilde hissetmememiz gerektiği söylenmiş olabilir. Duygularımıza alan açmak, bu inançlarla mücadele etmemize, duygularımızı işlememize ve nasıl hissettiğimizi doğrulamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, kendimize (ve başkalarına) duygularımızın normal olduğunu iletir, böylece ortaya çıktıklarında onları daha kolay kabul edebiliriz.

Machine Translated by Google

- Harekete geçmeden önce BEKLEYİN. Duygu hissetmenize neden olan durumu hemen "düzeltmek" (hatta "yeniden çerçevelemek"), duygularımızın var olmasına izin verilmediği fikrini pekiştirebilir.

  Ayrıca, henüz bir şeyi işleyip anlamaya vakit bulamadığımız için daha az faydalı bir eylemde bulunma olasılığımızı da artırır. Duygular coştuğunda frene basmak inanılmaz derecede zor olsa da, yardımcı olabilecek beceriler öğrenebiliriz (kaynaklar için bu sayfadaki bağlantıyı takip edin). Ayrıca, enerjimiz yükseldiğinde başkalarından bize düşünmemiz için zaman vermelerini isteyebilir veya iletişim araçlarımızı (örneğin telefonlarımızı) elimizden alabiliriz.

- Duygularınızla baş başa kalın. Terapistimin bana öğrettiği gibi, en büyük duygularımız bile sonsuza dek sürmez; çoğu durumda, vücut yoğun bir duyguyu ancak yirmi dakika kadar kaldırabilir. Duygularınızla baş başa kalıp onların yok oluşunu izlemek, onlardan kaçınıp onları fark etmenizi bekleyerek orada kalmaktan daha az duygusal sıkıntı yaratabilir.

- Duygularınızı keşfetmek için zaman ayırın. Bu, çizim yapmak, resim yapmak veya bir günlük veya bir sonraki adımda ne yapmak istediğimizi anlamamıza yardımcı olabilecek üçüncü bir kişiyle konuşmak anlamına gelebilir. Duygular ilk ortaya çıktıklarında en ham hallerindedir. Bu, onları iletmek için en uygun zaman olmasa da, yazmak için harika bir zaman olabilir.
  Duygularınızı hissettiğiniz anda kendi başınıza keşfetmeniz, daha etkili bir şekilde ifade edebileceğiniz bir konumda olduğunuzda bunları iletmenizi kolaylaştırabilir.



Rowan N., 31, Colorado

Machine Translated by Google

"Yalnız başıma zaman geçirip duygularımı yazıyorum. Bazen bilgisayarda bir belgeye, bazen de elle. Bu, her şeyi bir düzene koymama ve sadece ne hissettiğimi değil, nedenini de anlamama yardımcı oluyor. KTSSB'm [karmaşık travma sonrası stres bozukluğu] var, bu yüzden 'neden' her zaman açık değil."

Sharon G., 34, Massachusetts

"Duygu seline kapılmışken geri dönüşü olmayan kararlar almaktan kaçınmak için elimden geleni yapıyorum. Kendime zaman ayırmak için elimden gelen her şeyi yapıyorum; şekerleme yapıyorum, sesli kitap dinliyorum, banyoya saklanıyorum."

Juliana N., 24, Pensilvanya

"Kendime duygularımı hissetme izni verdim. Yıllarca kendimi tuttum ve sonra birkaç ayda bir sinir krizi geçirdim, bu yüzden şimdi ne olursa olsun hissetmeme izin veriyorum. Yaklaşık on ila on beş dakika sonra, onları yazıyorum veya biriyle konuşuyorum ve şu soruları soruyorum: Aşırı mı tepki verdim? Aşırı tepki verdiysem, neye aşırı tepki verdim? Aşırı tepki vermediysem, kontrol edemediğim bir şey mi? Duygularımı analiz etmek ve bunların genellikle kontrol edemediğim bir şeye verdiğim tepkiler olduğunu fark etmek, kendime daha fazla sempati duymamı sağlıyor."

3. DUYGULARINIZI KULLANIN

Duygularımızı bastırmaya veya onlardan kaçınmaya çalışırken, ne kadar faydalı olduklarını unutmak kolaydır. Duyguların bir sebebi vardır. Duygularımız, onları nasıl etkileyebileceğimizin göstergeleridir.

Machine Translated by Google

Bir şeye devam edebilmek veya farklı bir şey yapabilmek için bir şeyin daha fazlasına, daha azına ihtiyaç duymak.

- Bunları (motivasyon) kaynağı olarak kullanın. DEHB'liler, bizi motive eden tutku sayesinde genellikle zorlukların üstesinden gelir ve kimsenin üstlenmeyeceği projelere girişirler. Güçlü duygularımızı ve tutkumuzu başkalarını motive etmek için de kullanabiliriz; bu da etkili liderler olmamıza yardımcı olabilir. Başarılı problem çözme, duygu ve motivasyona dayanır; dışsal motivasyon eksik olduğunda, yani istediğimiz sonuçları yeterince hızlı alamadığımızda, motoru tekrar çalıştırmak için duygularımıza başvurabiliriz.

- Bunları pusula olarak kullanın. Bazen içgüdülerimiz bir şeylerin ters gittiğini beynimizden önce anlar. Duygusal radarınıza bir şey tehlike olarak yansıyorsa, kontrol etmeye değer olabilir. Gerçekten tehlikede olmayabilirsiniz, ancak beyniniz ona güvensiz bir şeyi hatırlatan bir şey algılıyor olabilir.
  Duygularımız, eylemlerimizin değerlerimizle uyumlu olup olmadığını da anlamamızı sağlayabilir. Bir şeyin başka biri tarafından iyi karşılanıp karşılanmadığını gösterebilirler. İhtiyaçlarımızın karşılanıp karşılanmadığını gösterebilirler. Sınırlarımızın nerede olduğunu gösterirler (sınırlarımız hakkında daha fazla bilgi için bu sayfadaki "İnsanlara Nasıl Davranılır" bölümüne bakın). Duygularınıza dikkat etmek, bir durumda daha etkili bir şekilde yol almanıza ve doğru yolda olup olmadığınızı anlamanıza yardımcı olabilir.

- Tadını çıkarın. Bazı insanlar (belki siz!) duyguları deneyimlemekten hoşlanır. Sinemaya gitmemizin, hız trenlerine binmemizin, hüzünlü şarkılar dinlememizin veya aşık olmamızın bir sebebi var. Hissetmek istiyoruz. Derinden hissetmek, hayatta olduğumuzu hatırlatır. Araştırmalar, farkındalığın, yani tamamen anda kalmanın, yaşadığımız şey olumsuz olsa bile bizi daha mutlu ettiğini gösteriyor.

Machine Translated by Google

- Bağlantıyı güçlendirin. Ne düşündüğünüzü ifade etmek ayrıştırıcı olabilir, ancak ne hissettiğinizi ifade etmek genellikle bağ kurmanızı sağlar. Pixar haklıydı. Üzüntüyü ifade etmek insanları bir araya getirir. Duygularınızı iletmek, sevdiğiniz insanlarla bağ kurmanıza, anlaşmazlıkları gidermenize ve ortak bir zemin bulmanıza yardımcı olabilir. Duygular aynı zamanda dünyayla bağlantı kurmamıza da yardımcı olabilir. İster kişisel, ister sanatsal, hatta bilimsel olsun, iletişim, arkasında gerçek bir duygu olduğunda insanları daha çok etkiler. İnsanlar, onları güldürdüğünüzde veya onlara bir şeyler hissettirdiğinizde, söylediklerinizle daha iyi bağ kurarlar.[*5]

Tanya K., 55, Washington

"Bazı insanlarla bağ kurmak için duygularımı kullanıyorum. Heyecan, coşku ve sevinç, elbette insanlarla bağlantı kurmanın gerçekten iyi yollarıdır (bunlardan hoşlanmayan bazı insanlarla da tanıştım). Ancak bazen hayal kırıklığı ve öfke, bizi bu şeyleri yaşayan insanlarla bağlayabilir. Haberlerde beni üzen bir şey olduğunda, başka birinin hayal kırıklığını dile getirmesini duymak, kendimi daha az yalnız ve umutsuz hissetmemi sağlar.

Sam G., 28, Fransa

"Aşk harika bir motivasyon kaynağıdır. Bir şeyi yapmak istemiyorsam ama sevdiğim birinin hayatını daha iyi hale getirecekse, yapma olasılığım daha yüksektir. Bu, kendimi ev işleri veya yemek pişirme konusunda motive etmek için çok işe yarar. Bunları kendim için yapmaktansa kedim veya partnerim için yaparsam daha iyi yaparım."

Emily Z., 32, New Jersey

Machine Translated by Google

"Eskiden içgüdülerimi görmezden gelirdim ama şimdi biri benden bir şey yapmamı istediğinde, o şeyi yapmayı düşündüğümde herhangi bir fiziksel direnç (mide bulantısı veya göğüste sıkışma gibi) olup olmadığını görmek için bir an duruyorum. İdeal olarak, bir şeyi yapmayı kabul etmeden önce bu kontrolü yapıyorum ama evet dedikten sonra his yeterince güçlüyse, daha sonra o kişiye geri dönüp 'bir daha düşündüm de...' diyorum."

4. (DUYGUSAL) DENGENİZİ BULUN

Duygulara sahip olmakta hiçbir sakınca yokken, duygusal olarak "doldurulmuş" olmak son derece rahatsız edici olabilir ve nasıl tepki vereceğimiz konusunda seçeneklerimizi kısıtlayarak çoğu zaman pişman olacağımız eylemlere yol açabilir. Duygular, özellikle de onları görmezden gelmeyi veya bastırmayı alışkanlık haline getirmişsek, sanki bir açma/kapama düğmesi varmış gibi hissettirebilir. Aslında duygular daha çok bir mikser gibidir. Duygularımızı doğrudan kontrol edemesek de, onları etkilemek için yapabileceğimiz birçok şey vardır . Düşüncelerimiz, davranışlarımız ve çevremiz bunda rol oynar. Bu faktörler konusunda proaktif davranarak duygusal yoğunluğu ayarlayabiliriz.

- Meditasyon yapın. Yaşadığımız her stres faktörü adrenalin seviyemizi yükseltir. Eğer adrenalinimiz yükselmeye devam eder ve tekrar düşme şansı bulmazsa, ki bu yoğun DEHB hayatlarımızda sıkça görülür, bir noktada seviyesi o kadar yükselir ki, küçük bir stres faktörü bile bizi mecazi anlamda sınırlarımıza itebilir. Meditasyon yapmak, sürekli gelen girdilerden düzenli olarak mola vermenin ve duygusal parıltımızı yatıştırmanın (yani duygusal temel seviyemize dönmenin) bir yoludur, böylece stres faktörleri ortaya çıktığında sınırlarımıza itilme olasılığımız azalır.

Machine Translated by Google

Ne kadar meşgul ve stresli olursak, bu o kadar önemli hale gelebilir.

- Duygusal olarak zor durumlara girmeden önce destek alın ve ara verin. Mümkün olduğunda, özellikle güvendiğiniz bir arkadaşınız veya ruh sağlığı uzmanıyla birlikte üzerinde çalıştığınız bir planla zor durumlarla karşılaşın. Gerekirse, uzaklaşın. Duygulardan kronik olarak kaçınmak istemeseniz de, bu onları sürekli olarak hissetmeye zorlamanız gerektiği anlamına gelmez.

- Çabanızı kontrol edebileceğiniz şeylere harcayın. İşler uzun süre yolunda gitmediğinde iyi hissetmenin en sevdiğim yollarından biri, çabalarımı doğrudan kontrol edebileceğim şeylere yönlendirmektir. Kontrol edemediğiniz şeylere duygusal enerji harcamak, kalbinizi bir uçurtmaya bağlamak gibidir. Güneşli bir günde iyi olabilir, ama hava kasırga mevsimi gibi görünmeye başlıyorsa, dizginleyin.

Neli U., 36, Birleşik Krallık

"Derin, karanlık bir deliğe düşüyormuşum gibi hissettiğimde, orada olmak benim için çok önemli. Çay yapıyorum; ellerimde sıcak kupayı hissedebiliyorum. Yüzüme krem sürüyorum; güzel kokuyor ve yumuşak hissettiriyor. Köpeğimi gezdiriyorum ve güzel ağaçlara ve binalara bakmaya çalışıyorum... Hâlâ berbat hissedebilirim ama bu, okyanusa düşüp boğulmak yerine tekneye tutunmak gibi bir şey."

Nikki P., 22, Teksas

Machine Translated by Google

"Derin bir nefes alıyorum, ellerimi uzatıyorum ve ağzımdan nefes verirken aynı anda ellerimi indiriyorum. Nedense fiziksel ve görsel bir ipucu beni gerçekten rahatlatıyor."

Scott D., 35, Ohio

"Mümkünse spor salonuna gidiyorum veya egzersiz yapıyorum. Bunu 'sıfırlama düğmem' olarak tanımlıyorum: Müzik dinlemek, egzersize odaklanmak ve ortaya çıkan endorfinlerin birleşimi, duygular yükseldiğinde veya bunaltıcı hale geldiğinde beni sakinleştiriyor."

Samantha B., 37, Alabama

"Bana yardımcı olması için bir ruh hali dengeleyici ilaç verildi. Eskisi kadar öfkelenmiyorum ama hâlâ oluyor."

Megan C., 41, Vermont

"Bunaldığımda hiçbir şey yapmam, işleri geri alırım. Bulaşıkların biteceği beklentisini ortadan kaldırırım. Toplantıları ve planları iptal ederim. Yapılacaklar listesinden neler çıkarılabileceğini belirlerim. Şu anki ben için neyin fazla olduğuna karar verir ve onu gelecekteki ben'e bırakırım. Gelecekteki benin olaylara doğru açıdan bakabileceğine güvenirim. Şimdiye kadar beni hiç hayal kırıklığına uğratmadı."

Machine Translated by Google

AMA O HİS DEĞİL, DEĞİL Mİ?

Duygularımı keşfetmeye başladığımda, duygularım hakkındaki hislerimin çok çeşitli olduğunu fark ettim.

Örneğin, üzüntü, yaşamama izin verilen bir duyguydu. Çocukken bunu deneyimlemem engellendi, ancak bir oyuncu olarak bunu ifade ettiğim için takdir edildim. Kamera karşısında ağlayacak kadar savunmasız hissetmek bir beceriydi. Kanal için videolar çekerken kendi duygularım hakkında kamera karşısında ağlamama izin verdiğim zamanlarda, topluluk destekleyiciydi ve hatta onların da duygularını hissetmelerinin normal olduğunu gösterdikleri için minnettardı.

Annem öldükten sonra terapiste gittiğimde, üzüntü eğlenceli olmasa da en azından sosyal olarak kabul edilebilir bir duyguydu. Özellikle de bu durumda. İnsanların, yakınlarından biri öldüğünde üzülmesi beklenir .

Terapistim kederimi bedenimde hayal etmemi istediğinde, hemen yapabildim. Vücudumun her yerini kaplayan ve kalbimi saran renkli cam tüpler hayal ettim. Bazen uykuda ve zararsız olduklarını anlattım. Ama sonra annemin veya birinin gelişigüzel bir sözünün hatırlatılması tüm sistemi harekete geçirdi. Bu keder ve travma tüpleri kalbimi sıkıştırıyor ve acıtıyordu.

Daha sonra, bir şey kederimi tetiklediğinde, bu tüplerden birini alıp başımın üstünde tuttuğumu hayal ettim. Terapistimin duygularımla baş başa kalma tavsiyesine uydum: Onu tuttum ve merakla baktım, ta ki yoğun üzüntüm kaybolana ve renkli cam tüp cam parıltılarıyla patlayana kadar. Etrafıma yağdı, yere düştüğünde kar taneleri gibi kayboldu. Sonunda üzüntümle, onu yok edebilecek bir şekilde nasıl baş başa kalacağımı anladım.

Terapistim benden öfkemin resmini çizmemi istediğinde, ben de onu zihnimde çizdim; kırmızı ve siyah pastel boyayla sert bir çocuk karalaması. Duvara asmamı önerdi ve ben de resmi duvara astığımı hayal ettim.

"Belki de içinde nasıl hissettiğini görebilirsin," diye önerdi.

İsyan ettim. "Bunu neden isteyeyim ki?" Öfke iyi bir şey değil, dedim ona. Öfke kötüdür. Neden içime girmesine izin vereyim ki? Öfke duymak iyi bir şey değil.

Machine Translated by Google

Nedenini sorduğunda, sabırla açıkladım. "Öfke insana kötü şeyler yaptırır. Öfke istismarcıdır ." Öfkeyle tanışmam, babamın öfkeye kapılıp kardeşlerimi ve beni terbiye etmek için dövmesiyle oldu.

Bana hangi seviyede öfkeyle rahat edebileceğimi sordu. Gözlerimi kırpıştırdım.

"Birden ona kadar bir ölçekte, taciz edici öfke on ise, hangi seviyeye sahip olmanıza izin verilir? Mesela, hayal kırıklığına uğramak dört, sinirlenmek ise bir
—"

"Hüsran," dedim. Hayal kırıklığına uğramama izin veriliyordu. Sonradan bunun biraz kaçamak bir yaklaşım olduğunu fark ettim. Çünkü elbette hayal kırıklığına uğramama izin veriliyordu; genellikle kendime kızardım. Bu yüzden, başkalarının davranışlarına karşı hissetmeme izin verilen bir öfke biçimini seçtim: "sinirlenmek." Sinirlenmeye hakkım olduğuna karar verdim, ama bu bile korkutucuydu.

Birkaç ay sonra, DEHB'li olanlarımızın sıklıkla yaptığı gibi, terapide gerçek bir ilerleme kaydedip kaydetmediğimden şüphe etmeye başladım. Terapistim bana, "Son birkaç seansı ne kadar öfkeli olduğundan bahsederek geçirdin. Bana ilk geldiğinde, öfkeni ifade etmene hiç izin vermiyordun. İlerleme kaydediyorsun," dedi.

Ha.

Duygularınızı hissedip ifade edebilmek bir ilerlemedir . Hatta "kötü" olduğuna inandığımız duygular bile. Çünkü bunu yapamazsak, yani duygularımızı etkili bir şekilde yönetemezsek, duygularımız bizi yönetir. Onlara nasıl tepki vereceğimizi bilmiyorsak, sadece onlara tepki verebiliriz.

Artık öfkeli olduğumda öfkemi kabul edebiliyorum ve bu da onu ifade etmemi ve ona göre sınırlar çizmemi sağlıyor. Eskiden olduğu gibi birikip patlamıyor, öfkenin kötü bir şey olduğu ve insanların birbirine zarar vermesine neden olduğu korkumu doğrulamıyor. Onu kontrol edebiliyor, onunla baş edebiliyor ve daha sağlıklı yollarla ifade edebiliyorum.

Duygulara tepki vermenin daha az faydalı yolları olabilir, ancak "kötü" duygular diye bir şey yoktur. Duygular sinyallerdir. Bu sinyallerin ortaya çıkmasına izin vermemiz ve bu sinyallerin ne anlama geldiğini nasıl yorumlayacağımızı bilmemiz önemlidir. Bağırmak gibi bir davranışı belki de repertuarımızdan çıkarabiliriz.

Machine Translated by Google

Ancak buna yol açan duyguları kontrol edebilirsek bunu başarma olasılığımız daha yüksek olur.

> Duygularınızı hissedebilmek ve ifade edebilmek bir ilerlemedir.
> Hatta "kötü" olduğuna inandıklarımız bile.

Hâlâ DEHB ve beraberinde gelen tüm o yoğun duygular bende mevcut. Bunları öğrendikten sonra , birkaç dakika içinde yoğun bir sıkıntıdan pasif intihar düşüncelerine, oradan aktif intihar düşüncelerine ve kendi kendime engel olduğum bir intihar girişimine geçtim. Bu hız muhtemelen tepki engelleme ve duygu düzensizliği sorunlarımdan kaynaklanıyordu. Bunu bilmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Bazen, hayat zor olduğu ve DEHB bunu daha da zorlaştırdığı için, ne kadar başa çıkma becerimiz olursa olsun, duygularımız bizi yutar. Keder olur. Travma da olur. Ve bu kapıları büyük duygulara açmak, tam bir sel gibi içeri girebilir.

Yine de onları açtığım için minnettarım. Acının ne kadar büyük olduğunu ve sihirli bir noktadan sonra ortadan kaybolmadığını anlamak, benim ve diğerlerinin boğulduğu okyanusa bir şey daha eklememe kararı almamı sağladı. Bir tekneye ihtiyacım olduğunu anlamama yardımcı oldu. Ara vermeye ihtiyacım olduğunda zihinsel olarak kaçabileceğim güvenli ve sıcak bir yere.

Su seviyeleri daha idare edilebilir olduğunda, terapistim haklıydı; duygularımı daha iyi tanıyıp deneyimlemek, ayaklarımın altındaki toprağı hissetmeme yardımcı oldu. Bazen boğuluyormuş gibi hissettiğimde, aslında yüzüstü bir su birikintisinin içinde oluyorum ve sadece ayağa kalkmam gerekiyor.

Duygularımdan kaçmayı değil, onları yönetmeyi öğrenmek, kurtarılmaya yetecek kadar sakin kalmamı sağladı. Sadece başkaları tarafından değil, kendim tarafından da. Kurtarılması daha kolay biri olduğum için kendim için daha iyi bir cankurtaranım. Beni sudan çıkarmak daha kolay.

Kendi duygularımı anlamak ve onlarla birlikte olabilme becerisine sahip olmak, başkalarının duygularıyla birlikte olma konusunda da beni daha iyi hale getirdi; ayrıca su seviyeleri yükseldiğinde onlara destek olmak için devreye girebildim.

Machine Translated by Google

Notları Atla

*1 Siz veya sevdiğiniz biri ruhsal sağlık krizi yaşıyorsa, şu kaynaklara göz atın:
Bu kitabın arkasında.

*2 “Duygusal düzensizlik” ve “duygusal düzensizlik” terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da aslında aynı şeyi ifade eder.

*3 Duygular fiziksel veya duygusal deneyimlerdir. Düşünceler ise zihinsel bilişlerdir; fikirlerimiz, görüşlerimiz ve inançlarımızdır. Tek kelimelik günlük tutmak, birini diğerinden ayırt etmenize yardımcı olabilir. Düşünceleri tanımlamak için birçok kelime gerekir ("Herkesin benden nefret ettiğini hissediyorum"). Öte yandan duygular, yalnızca bir kelime gerektirir ("üzgün").

*4 Bunu düşüncelerimizle de yapabiliriz. Aklımıza sert bir düşünce, özellikle de bir duygu kılığına bürünmüş bir düşünce gelirse (örneğin, "Başarısız olacağımı hissediyorum ve herkes bana gülecek"), arkasındaki duyguyu arayabiliriz. Bu durumda, korku, özellikle de aşağılanma korkusu olabilir.

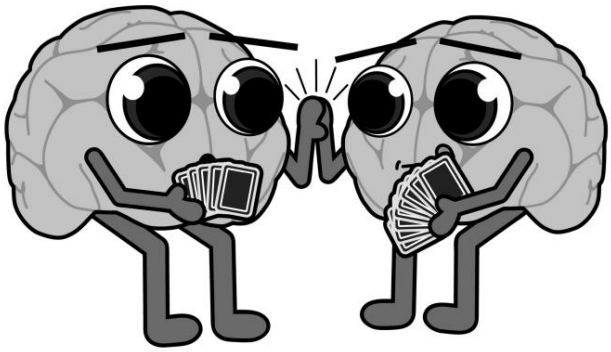
*5 Bu sayfaların çoğunda, deneyimimi entelektüel bir dille aktarmaya çalıştım ama pek işe yaramadı. Sayfa aracılığıyla sizinle bağlantı kuracak kadar kendimi hissedebilmek için geri dönüp yeniden yazmak zorunda kaldım. Merhaba!

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 10

İnsanlar Nasıl



Arkadaş edinmenin tek yolu arkadaş olmaktır.

—RALPH WALDO EMERSON

O SÖZDEN NEFRET EDİYORUM

Yani Ralph Waldo Emerson haksız değil.

Karşılıklılık dostluğun anahtarıdır . Ver ve al, al ve ver. Arkadaşım bana mesaj atıyor, ben de arkadaşıma cevap veriyorum. Emerson bunu kolaymış gibi gösteriyor.

Hayatımın birçok alanında olduğu gibi, sosyal konularda da ya gereğinden fazla abartıyorum ya da gereğinden az yapıyorum. Sosyal çabalarımı düzenlemekte zorlanmak ise genellikle daha büyük bir sorun. Projeler, onları bir ay boyunca görmezden gelip sonra hepsini bir günde halletmenizi umursamaz. İnsanlar umursar.

Hatırladığım kadarıyla kendimi sosyal açıdan garip hissettim.

Sekizinci sınıf öğrencisi: Merhaba, adım Amanda.

Ben: Ah...merhaba.

Machine Translated by Google

(Uzun bir duraklama, yeni bir okulda on iki yaşındaki ben bu "yaşasın"ı beklerken) (yeni-arkadaş devam edecek.)

Amanda: Adın ne ?

Ben: Ah, doğru ya! Jessica. *utançtan ölür*

İlaç tedavisine başladıktan sonra daha özgüvenli ve dışa dönük biri oldum, ancak sosyal olarak kendimi düzenlemede de aynı derecede kötüydüm:

İkinci sınıf öğrencisi: Merhaba! Ben—

Ben: MERHABA—İŞTE BENİM TÜM HAYAT HİKAYEM!

DEHB'li birçok insan gibi, çocukluğumda pek yakın arkadaşım yoktu. Sosyal kuralları genel olarak anlıyordum ama uygulamada zorlanıyordum. Bir süreliğine aitmiş gibi davranabiliyordum ama kısa sürede çok gürültülü, çok tuhaf, çok ben oluyordum ve diğerleri de benden uzaklaşıyordu.

Sonunda, kendimi geri çekmeyi, ait olduğum yere kaçmayı öğrendim.

Toplumsal kuralları genel olarak anlıyordum ama uygulamada zorluk çekiyordum.

Suda, büyükannem ve büyükbabamın arka bahçesindeki havuzda, sonra da yüzme takımında çok zaman geçirdim.[*1] Karada ise her yere yanımda bir kitap götürürdüm. Kitaplar bambaşka bir dünyaya açılan bir kapı gibiydi. Kitaplarla nasıl etkileşim kuracağımı anlamıştım. Karakterlerin ne düşündüğünü, ne istediğini biliyordum çünkü her şey sayfalarda yazılıydı.

Akranlarımla ilk kez bir aidiyet duygusunu bulduğum an, bir erkek arkadaşım olduğunda oldu. Benimle ayrıldığında dünyam başıma yıkıldı. Yaşıtım biri tarafından değerli, kabul görmüş ve anlaşılmış hissettiğim tek yerden kovulmak çok acı vericiydi. Bunun bir daha asla olmasına izin vermemeye karar verdim.

O andan itibaren romantik ilişkilerin bakımı ve sürdürülmesi konusunda uzman oldum. Sadece benimle daha çok ilgilendiğinden emin olduğum erkeklerle çıktım.

Machine Translated by Google

Kendimi onların içinde olduğumdan daha iyi hissettim. Nelerden hoşlandıklarını ve onları nasıl mutlu edeceğimi öğrendim. İnsanları memnun eden biri oldum. Aslında, insanları memnun eden biri; kalabalığı memnun etmek için gereken yönetici işleve sahip değildim.

Ancak How to ADHD'ye başladığımda, dünyanın dört bir yanından insanlarla -akranlarımla- derin ve anlamlı bağlantılar kurmaya başladım . Daha önce çevrimiçi bir topluluk aramayı hiç düşünmemiştim, ama işte şimdi bir topluluk kuruyordum . Aradığım insanları buldum! Arkadaşlarım olabilirdi ! Tesadüfen çevrimiçi oluyorlardı.

Bu arkadaşlıkları bulmak, uzun zamandır sahip olduğum inançlarımdan bazılarını yıkmaya başladı: Hiçbir yere uyum sağlayamayacağıma, sahip olduğum iş veya romantik ilişki dışında bana yer olmadığına dair inançlarım. Bana amaç, umut ve bağ verdiler.

Ancak annem Ağustos 2020'de vefat ettikten sonra, çevrimiçi arkadaşlıkların sınırlarını keşfettim. Discord üzerinden birine sarılamazsınız. Uzaktaki arkadaşlarım bile acımı paylaşırken yanımda oturamadı.

Yüz yüze ihtiyaçlarımı karşılamak için romantik bir ilişkiye güvenmek eskiden başvurduğum bir yoldu; ama şimdi ihtiyaçlarım tek bir kişinin karşılayamayacağı kadar büyüktü. Yeni bir partnerle birlikte olmak için yeni bir şehre taşınmıştım, ama kederim ve pandemi izolasyonu arasında bu ilişki dağılmıştı.

Tekrar bekar kaldığımda, mirasımı ilk evimin peşinatını ödemek için kullandım. Anahtarları aldığım gün, kendimi boş evimin zemininde oturup ağlarken buldum. Bu benim için çok büyük bir andı ama bunu paylaşacak kimsem yoktu. Dünyanın dört bir yanında arkadaşlarım vardı ama benimle oturup pizza yiyecek ve mobilyaların nereye konulacağı hakkında konuşacak kimse yoktu.

Bu deneyimden sonra, hiçbir ilişkinin, hiçbir çevrimiçi topluluğun, hiçbir uzun mesafeli arkadaşlığın sosyal ihtiyaçlarımı tam anlamıyla karşılayamayacağını fark ettim. İnsanlar sosyal yaratıklardır, sosyalleşmekte zorlananlarımız bile. İnsanlara ihtiyacımız var; bir şeyler paylaşacak, üzgün olduğumuzda sarılacak veya yanımıza oturacak, bize ait hissedebileceğimiz bir yer verecek insanlara. Arkadaşlıkların "yüz yüze" kısmından, hayatın önemli bir bölümünü kaçırmadan çıkamazdım .

Machine Translated by Google

İnsanlar sosyal yaratıklardır, sosyalleşmekte zorluk çekenlerimiz bile.

Bu da beni şu anki halime getiriyor: Henüz keşfetmeye başladığım bir şehirde arkadaş edinmeye çalışan meşgul bir profesyonel yetişkinim. Bu kitap çıktığında, özellikle de bu bölümü yazarken öğrendiğim içgörüler ve araçlar sayesinde, bu yolculukta daha da ilerlemiş olacağımı umuyorum.

NE ÖĞRENDİM

Bazı DEHB'liler arkadaş edinip arkadaş edinmede sorun yaşamasa da, bu tipik bir DEHB deneyimi değildir. Sosyal olarak zorlanan bizler, yalnız kalma konusunda yalnız değiliz. (Ah, ne ironi.) Bunu ilk öğrendiğimde, bu konudaki araştırma makalelerini yanaklarımdan yaşlar süzülerek okudum. Bu, çok şeyi açıklıyor.

ARKADAŞ ÇEVREMİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN MÜCADELE EDİYORUZ

Engelli hakları savunucusu Judith Snow, engelli bireylerin güçlü sosyal destek ağları nasıl geliştirebilecekleri konusundaki çalışmaları sayesinde yeni kahramanlarımdan biri. "Destek çemberi" olarak bilinen bir kavram geliştirdi ve bu çerçeveye göre hayatımızdaki insanlar dört çemberden birinde yer alıyor:

- Yakınlık çemberi (birini daire içine alın): Bu, bizi çok yakından tanıyan, hayatımızı onlarsız düşünemediğimiz, yakın aile üyelerimiz, partnerimiz, en yakın arkadaşımız gibi bize en yakın olan kişileri kapsar.

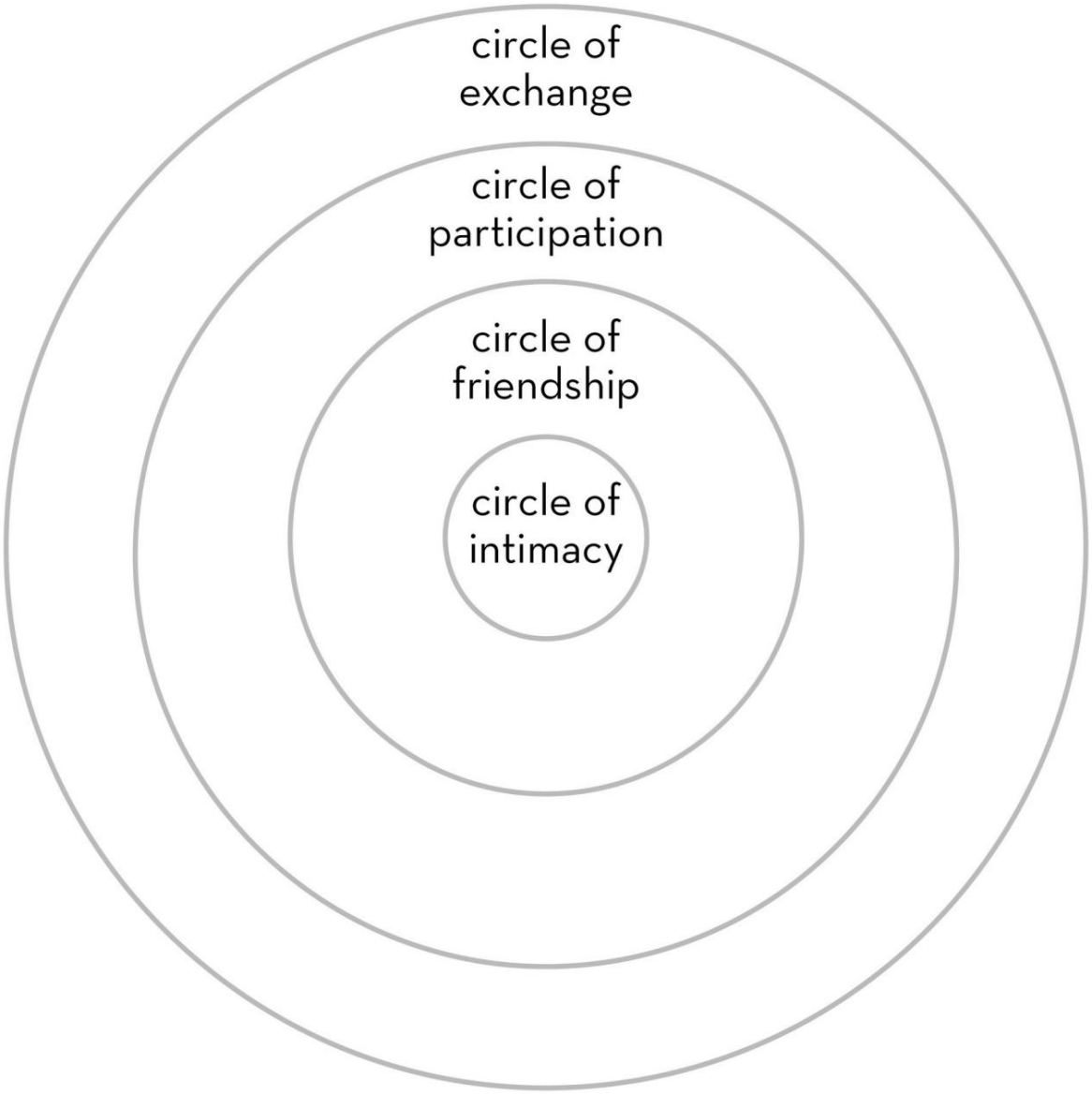
Machine Translated by Google

- Arkadaşlık çemberi (İkisini daire içine alın): Bu, iyi dostlarımızı ve müttefiklerimizi, iyi bir haber aldığımızda aradığımız, bir aile üyesiyle kavga ettiğimizde dertleştiğimiz, birlikte güldüğümüz ve doğum günü partilerimize davet ettiğimiz kişileri içerir.[*2]

- Katılım çemberi (üçüncüyü daire içine alın): Bu, ortak ilgi alanlarına sahip olduğumuz kişileri, topluluğumuzda, işimizde, derslerimizde ve kulüplerimizde etkileşimde bulunduğumuz kişileri içerir.

- Değişim çemberi (dördüncü daireyi işaretleyin): Bu, doktorlar, araç paylaşım şoförleri, terapistler, temizlikçiler, kuaförler ve patronlar dahil olmak üzere bizim para ödediğimiz veya bize para ödeyen kişileri kapsar.

Machine Translated by Google



Judith Snow'a göre engelli kişilerin yakın çevrelerinde engelli olmayan kişilerle hemen hemen aynı sayıda kişi bulunurken, ikinci ve üçüncü çevrelerde çok daha az, dördüncü çevrede ise çok daha fazla kişi bulunmaktadır.

Bu, tüm ihtiyaçlarımızın orantısız bir şekilde en yakın çevremize veya ücretli işlemlere, yani günün sonunda eve giden ve sabahın ikisinde bir telefon görüşmesine cevap vermeyecek kişilere düşme eğiliminde olduğu anlamına geliyor.

Bunun nedeni, basitçe söylemek gerekirse, bizim için arkadaş edinmenin ve arkadaşlığı sürdürmenin daha zor olmasıdır.

Machine Translated by Google

Sunabileceğimiz çok şey olsa da, fark edilir DEHB semptomlarımız, onları damgalayan bir dünyada sosyalleşmemizi zorlaştırabilir. Huzursuz ve dürtüsel oluruz. Sıramızı beklemekte ve ilgimizi çekmeyen aktivitelere odaklanmakta zorlanırız. Herkesin adını unuturuz. DEHB nörogelişimsel bir bozukluk olduğu için çoğumuz akranlarımızla uyumsuz büyüdük. Bizden iki üç yaş küçük veya büyük çocuklarla iyi geçinmiş olabiliriz, ancak "olgunlaşmamış" görünürdük ve akranlarımızın zaten uyabildiği sosyal kurallara uymak için gereken öz düzenleme becerilerinden yoksunduk.

Sonuç olarak, dışarıda bırakıldık. Akranlarımıza kıyasla sosyalleşmek için yeterince fırsatımız olmadı. Yetişkinler olarak sosyal becerilerimiz genellikle (anlaşılabilir bir şekilde) gelişmemiştir. Yoğun ve çoğu zaman kaotik hayatlarımız olduğu için, arkadaşlarımıza ayak uyduracak kadar iyi bir yönetici işleve sahip olmakta da zorluk çekiyoruz.

ÇOK ŞEYİ ÖZLÜYORUZ

İnsanların doğum günlerini özlüyoruz.

Aslında gönder tuşuna basmadığımız gerçeğini gözden kaçırıyoruz.

Sosyal ipuçlarını kaçırıyoruz.

Davranışlarımızın çevremizdeki insanlar üzerindeki etkisini gözden kaçırıyoruz.

Araştırmaya göre, DEHB'li çocuklar sosyal davranışlarını takip etmekte ve gerektiğinde ayarlamakta zorluk çekiyor. Ayrıca, sosyal ipuçlarını tutarlı bir şekilde entegre edip düzenlemekte daha zorlanıyorlar ve sosyal durumları "en son sağlanan sosyal bilgilere" dayanarak yorumlama olasılıkları daha yüksek.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bir yetişkin olarak, bunun deneyimlerime dayanarak doğru olduğunu söyleyebilirim.

Sosyal bir etkinlikten eve döndüğümüzde, muhtemelen yanlış yapmış olabileceğimiz her şeyi zihnimizde gözden geçirmemizin bir nedeni var. Geçmiş deneyimlerimizden, sosyal olarak "yanlış" yapmış olabileceğimiz ama gözden kaçırdığımız şeyler olduğunu biliyoruz. Ayrıca, "yorumlarımızı en son sağlanan sosyal bilgilere dayandırdığımız" için de -eğer şu anda aldığımız mesaj buysa-

Machine Translated by Google

Olumsuz (mesela, iyi vakit geçirdiğimizi söyleyen mesajlarımıza cevap vermediler) ilişkinin durumunun olumsuz olduğunu varsayıyoruz.

EMPATİ YOLUNUZA ÇIKABİLİR

Empatinin (ya da onun eksikliğinin) toplumsal mücadelelerimize katkıda bulunduğu fikri beni gerçekten şaşırttı, çünkü bunu çok zor hissediyoruz (bkz. Bölüm 9, "Nasıl Hissedilir" bu sayfa).

Ancak duyarlılık ve empati arasında bir fark vardır. DEHB'li kişiler hassas olma eğilimindedir ve hatta aşırı tetikte olma olasılığımız daha yüksek olduğundan başkalarının duygularını anlayabilirler, ancak başkalarının bakış açılarını ve duygularını yanlış anlayabiliriz . Bu yanlış anlamalar, bir durumla ilgili önemli ayrıntıları gözden kaçırdığımızdan veya kendi hikâyelerimize ve duygularımıza o kadar kapıldığımızdan ki, bunların ötesini göremediğimiz için ortaya çıkabilir.[*3]

Empati yeteneği yüksek olanlar bile empatilerini etkili bir şekilde kullanmakta zorluk çekebilirler. Başkası acı çekerken aşırı üzgün veya sıkıntılı hissetmek, onlara etkili bir destek sağlamayı zorlaştırabilir. Tıpkı duygularımızı ve dikkatimizi düzenlemekte zorlandığımız gibi, empati yeteneğimizi de düzenlemekte zorlanabiliriz.

Küçük Sohbet Üzerine Bir Not

DEHB'li kişiler, yapmacık ve sıkıcı gelebileceği için küçük sohbetlerden nefret ederler. (Hava durumu bizim için özellikle önemli değilse, kimin umurunda? Neden bundan bahsediyoruz ki?) Doğrudan büyük sohbetlere, derin ve anlamlı bir sohbete dalmayı tercih ederiz. İlgi odaklı yaratıklarız ve anlamsız gelen şeylere odaklanmakta zorlanırız. Ancak, küçük sohbetlerin var olmasının bir nedeni var.

Machine Translated by Google

ve neden önemsiz şeylerden bahsetmeyi gerektirdiğini.
Aslında bunlardan çok var:

- Bazı insanlar, başka bir kişiyle kimyalarının uyuşup uyuşmadığını anlamak için küçük sohbetler yaparlar; bu da daha derin bir ilişkinin mümkün olup olmadığına karar vermemize yardımcı olur.
- Küçük sohbetler, bağ kurmanın daha az riskli bir yoludur. Kendimiz hakkında bilgi paylaşmak bizi duygusal ve fiziksel riske atabilir. Birinin kim olduğunu anlayana kadar küçük sohbetlere devam etmek daha güvenlidir.
- Küçük sohbetler, hangi sohbet konularının hoş karşılanabileceğini görmenizi sağlar. Eğer birinin küçük sohbeti sevimli yavru kedilerle ilgiliyse, daha yoğun bir sohbet için havasında olmayabilir.
- Küçük sohbetler birçok durumda beklenen bir şeydir. Büyük bir sohbete başladığımızda, başkaları bunun rahatsız edici veya beklenmedik olduğunu düşünebilir. (Küçük sohbetleri sosyal bir yumuşatıcı gibi düşünün.)

Küçük sohbetler DEHB'li beyinlerimiz için zorlayıcı olabilir, ancak faydaları (en azından bazen) çabaya değer.

ZİHNİYET BULMACA'NIN BİR PARÇASIDIR

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve sosyal zorluklar üzerine yapılan araştırmaların çoğu davranışlarımıza ve bu davranışların etkilerini fark etmekte yaşadığımız sıkıntılara odaklanıyor. Ancak, sosyal bir ortamda beceriksiz olmak genellikle zarar veren şey değildir

Machine Translated by Google

Yetişkinler olarak ilişkilerimiz. Sonuçta, herkes bazen garip davranır.

"Neden Kimse Benimle Oynamayacak?" kitabının yazarı ve nörodiverjanslıların nasıl arkadaş edindiğini anlama alanında öncü olan DEHB koçu Caroline Maguire'a göre, bizi muhtaç, aşırı veya tuhaf gösteren şey DEHB davranışlarının kendisi değil. Eve döndüğümüzde özür dileyerek, durumu açıklayarak ve güvence arayarak gönderdiğimiz on beş kaygılı mesaj. Ve bizi bu mesajları göndermeye iten şey, sosyal durumlara bakış açımız ve yaklaşımımız.

Zihniyetimiz, toplumumuzdaki birçok kişinin sosyal ortamlarda gezinirken deneyimlediği kaygılı aşırı düzeltme, tekrar tekrar düşünme ve düşünce sarmalına yol açan etkenlerden biridir. Neyin yanlış gittiğini, bir şeyin neden olduğunu veya nasıl düzeltebileceğimizi anlamaya çalışırken takılıp kalırız. Duygusal bir mantığa kapılırız: "Ben böyle hissediyorum, öyleyse bu doğru olmalı." Hatta bir ilişkinin başarısız olmasını bile bekleyebiliriz ve bu, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelebilir.

Zihniyetimizi etkileyen ve farkında bile olmadığımız faktörler var

ile ilgili:

- Başkalarından gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmak: Bazen birinin her ihtiyacımız olduğunda yanımızda olmasını ve istediğimizi yapabilecek sınırsız kapasiteye sahip olmasını bekleriz. Bir şeyi sadece ihtiyacımız olduğu veya daha önce yaptıkları için yapabileceklerini düşünürüz. Başkalarına yüklediğimiz sosyal beklentiler aşırı tetikte olmayı gerektirir ve bu, her zaman sürdürebilecekleri bir şey değildir. Onların da kendi hedefleri, ihtiyaçları, duyguları ve ilgilenmeleri gereken hayatları olduğunu unutabiliriz .

- Kendimizden gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmak: Bazen birinin bize ihtiyacı olduğunda her zaman orada olmayı ve başkalarının istediği veya ihtiyaç duyduğu şeyleri yapma konusunda sınırsız kapasiteye sahip olmayı bekleriz . Sadece birinin bize ihtiyacı olduğu için bir şey yapabileceğimizi düşünürüz .

Machine Translated by Google

Bize ihtiyaç duyduğu için veya bazen yapabildiğimiz için. Kendimize yüklediğimiz sosyal beklentiler aşırı tetikte olmayı gerektirir ve bu her zaman sürdürebileceğimiz bir şey değildir. Kendi hedeflerimiz, ihtiyaçlarımız, duygularımız ve ilgilenmemiz gereken hayatlarımız olduğunu unuturuz.

- Kıtlık zihniyetiyle hareket etmek: İlişkilerde sıklıkla "Herkesi kabul ederim" veya "Her şeyi yaparım" yaklaşımına sahip oluruz. Kendi değerimizi o kadar küçümseriz ki, hayatımızda biri olduğu için kendimizi şanslı hissederiz. Sonuç olarak, uyumsuz insanlarla ilişkileri sürdürmeye çalışarak çok fazla zaman ve enerji harcarız.

- Sevilmeye layık olmadığımızı düşünmek: Yaslanabileceğimiz daha az insan olduğu için "bakım gerektiren" biri gibi görünebiliriz. Bize en yakın olanlar bazen hayal kırıklığına uğrayabilir veya destek ihtiyacımızdan bir mola vermek isteyebilirler. Bu da reddedilme hassasiyetimizi tetikleyebilir (aşağıdaki kenar çubuğuna bakın) ve çok fazla olduğumuz, değersiz olduğumuz, hatta sevilmeye layık olmadığımız fikrini pekiştirebilir.

- Ait olmak için "uyum sağlamamız" gerektiğini düşünmek: Uyum sağlamanın bir yeri vardır (havaalanı güvenliğinden geçerken olduğu gibi), ancak aidiyet duygusuna yol açmaz. Brené Brown'ın dediği gibi, "Kimliğimizi feda ettiğimizde, kendimizi yalnızca başkalarından ayrı hissetmekle kalmayıp, kendimizden bile kopuk hissederiz."



Reddedilme Duyarlılığı ve Zihniyet

Reddedilme duyarlılığı, reddedilmeyi -veya algılanan reddedilmeyi- son derece acı verici bulma eğilimidir. Reddedilme duyarlılığı, DEHB'ye özgü bir durum değildir, ancak çok yaygın bir durumdur.

Machine Translated by Google

Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar ve gerçek reddedilme deneyimlerinin ömür boyu sürmesi nedeniyle bu deneyime sahip olanlar için.

Duygu düzensizliğiyle nasıl başa çıkılacağını öğrenmek (bu sayfaya bakın), reddedilme duyarlılığını yönetmemize yardımcı olabilir. Ancak, zihniyetimiz ve davranışlarımız reddedilme duyarlılığını nasıl deneyimlediğimizi etkilediği için buraya bu konuda bir not ekliyorum (ve tersi). Duygularımızı kontrol edemesek de, düşüncelerimiz ve davranışlarımızla onları etkileyebiliriz.

Reddedilme duyarlılığı söz konusu olduğunda, bundan kaçınmak için davranışlarımızı doğal olarak ayarlarız: insanları memnun etmeye çalışırız; DEHB'mizi bastırır ve uyum sağlamaya çalışırken kendimizden parçalar koparırız; riskli sosyal ortamlardan tamamen kaçınırız. Düşüncelerimiz hakkında düşünme yeteneği olan meta biliş henüz gelişmeden önce bile reddedilmeyle karşı karşıyayız. Yetişkin olduğumuzda, davranışlarımız nedeniyle sıklıkla reddedildiğimizi öğrendik, bu yüzden reddedilmenin acısından kaçınmak için başvurduğumuz stratejinin davranışlarımızı ayarlamak olması mantıklı.

Ama motivasyon bölümünde de belirttiğim gibi içgüdüsel olarak çektiğimiz kol her zaman doğru kol olmayabilir.
Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişiler, sosyal durumlar söz konusu olduğunda genellikle önemli ölçüde çarpık bir zihniyete sahiptir. Bu, ait olmak için tamamen başka biri olmamız gerektiği (ya da diğer aşırısı - ben buyum ve insanların sadece başa çıkması gerekiyor) zihniyetini de içerir ve bu zihniyetleri ayarlamak -genellikle onlardan kaynaklanan bireysel davranışlarımızı değil- genellikle en çok ihtiyaç duyulan şeydir.

Benim için değiştirmem gereken en önemli zihniyet şuydu:

Machine Translated by Google

Arkadaş edinmek, zamanla diğer insanların benimle bağlantı kurmasına dayanan tek aşamalı bir süreçtir.

ARKADAŞ EDİNMEK, ÇOK ADIMLI BİR SÜREÇTİR VE ZAMAN İÇİNDE BAĞLANTI ÜZERİNE

Arkadaş edinmek bir süreçtir ve iki veya daha fazla kişi arasında gerçekleşen her süreç gibi, beraberinde bir belirsizlik unsuru getirir. DEHB'li birçok kişi (ben de dahil, geçen ay *saati kontrol ediyor*) bu belirsizliğin üstesinden gelmeye çalışır.

Birinden hoşlandığımızda ve yeni bir arkadaşlık olasılığı konusunda heyecanlandığımızda, bu duygu (tüm duygularımız gibi) çok yoğun olabilir. Bazen bu hisse, sanki güvenli bir bağlantı zaten varmış gibi davranarak tepki veririz : hayatlarımız hakkında samimi ayrıntılar paylaşırız, ayrıntılı gelecek planları yaparız, diğer ilişkiler ve yükümlülükler pahasına bunlara aşırı odaklanırız veya telefonlarını veya sosyal medyalarını utanç verici bir şekilde patlatırız. kapsam.

Bazen bu davranış insanları korkutur. Bazen de kişi iyi tepki verir, ancak daha sonra bu yoğunluk seviyesini sürdüremediğimizde hayal kırıklığına uğrar. En kötü durumlarda, bizi sömüren veya bize kötü davranan insanlara derinden bağlanırız. En iyi durumlarda ise, bu ilişkiler daha dengeli bir ritme oturur ve sonunda zaten çok istediğimiz türden bir arkadaşlığa dönüşür.

Bu arkadaşlıklar yürüdüğünde, bunun sebebi ne kadar yoğun başladıkları değil, nasıl devam ettikleridir. Arkadaşlıklar genellikle bir anda kurulmaz (veya kaybolmaz). Zamanla ve deneyimle kazanılan bir yakınlık ve karşılıklı güven gerektirir.

Birisiyle ne kadar çok bağ kurarsanız, bağınızı koparmanız o kadar zor olur. Bu sayfadaki destek çemberleri diyagramını düşünürseniz , arkadaşlık çemberine ulaşmanın yolu katılım çemberinden geçmek ve zamanla ilerlemektir. Katılım çemberinde zaman geçirmediğiniz sürece gerçek arkadaşlığa ulaşamazsınız.

Machine Translated by Google

Tekrar tekrar. Bunu yapmadan önce biriyle "yakın arkadaşlık" seviyesinde bir yakınlık kurmaya çalışmak, her zaman bozduramayacağımız bir sürü çek yazmaya benzer.

Discord topluluğumuzu yöneten Mike bunun bir nedenini şöyle açıklıyor:

> Çoğu insan, hayatınızın önemli ayrıntılarını bilen az sayıdaki kişiden biri olduğunu varsayar ve bu nedenle güncel kalmayı bekler. Birini bu yakın rolden aniden çıkardığınızda, ilişki zarar görebilir. Ya herkesle samimi bir şekilde konuştuğunuz için eşsiz veya özel olmadıklarını anlarlar ya da aniden onları hayatınızdan çıkardığınız için reddedilmiş hissederler.

Arkadaşlığın kurulması ve sürdürülmesi zaman alır. Birlikte geçirdiğiniz zamanın kalitesi önemlidir, ancak zamanla ona ne kadar zaman ayırdığınız da önemlidir.

Arkadaşlıklar, birçok bireysel bağ dokusuyla bir arada tutulur ve onları oluşturmanın ne kadar süreceğine dair sihirli bir formül yoktur. Bazı insanlar, onlarla çok zaman geçirdiğiniz için arkadaş olurlar. Diğerleri ise birlikte geçirdiğiniz zamanın her zaman muhteşem olması nedeniyle arkadaş olurlar. Önemli olan, onlarla ne kadar zaman geçirdiğiniz veya geçirdiğiniz her dakikanın inanılmaz olup olmadığı değil, birlikte geçirdiğiniz zamanın sizi bir araya getirmeye yetip yetmediğidir.

Hayal kırıklığına uğratıcı bir şekilde (özellikle belirsizlikten hoşlanmayanlarımız için), bu her zaman kontrol edebileceğimiz, aceleye getirebileceğimiz veya hatta tahmin edebileceğimiz bir şey değildir. Yeni başlayan bir dostluğun önüne birçok engel çıkabilir: zaman kısıtlamaları, hayatın getirdiği stres, planlama lojistiği. Hayat karmaşıktır. Gerçekten kontrol edebileceğimiz tek şey, potansiyel bir arkadaşımıza gerçek bir arkadaş olma şansı verecek kadar sık bu katılım çemberine katılıp katılmadığımızdır. [*4]

"Ama tüm bunlar çok uzun sürüyor ve ben insanların sadece bir şeyler yapmasını istiyorum!"

Machine Translated by Google

İyi haber dostum. Takılacağın insanlar bulmak için arkadaş edinmene gerek yok. Ben de öyle sanıyordum ama hayır, tam tersini yapmışım.

Arkadaş değil, katılım. Katılım, sonra (belki) arkadaş.

Arkadaşlarını seçemezsin. Sadece anlamlı bulduğun insanlarla birlikte vakit geçirebilirsin. Ve zamanla ilişkinin nasıl geliştiğine bakabilirsin.

Nery D., 42, Kaliforniya

"Birçok insanla iyi anlaşırım ama çok az arkadaşım var ve bir gün en iyi arkadaşımın olmasını hayal ediyorum. Aşırı mesafeli ve aşırı ilgili olmak arasında iyi bir denge kuramıyorum ve bunun başkalarını rahatsız edebileceğini düşünüyorum."

Chantal, 20, Mısır

"İnsanları her zaman çok sevdiğimi fark ettim. Çok! Ama insanları hep bir şekilde hayal kırıklığına uğrattım. Aramak istedim ama unuttum. Mesajlarına cevap vermek istedim ama bu işten biraz çekiniyorum. Sana mutlu yıllar dilemek istedim ama bir sürü şeye kapıldım. Ve onlara sanki onları umursamıyormuşum gibi geliyor ki bu tamamen yanlış. Sadece içimdeki sevgiyi göstermekte hiç iyi olmadım."

Chris P., 39, Wyoming

"Muhtemelen arkadaş edinmedim. Beni bir gruptan seçip 'Senden hoşlanıyorum' diyen birkaç kişi oldu.

Machine Translated by Google

"Neden beni seçtiklerini bilmiyorum ama sonsuza dek minnettarım."

Lena C., 53, İskoçya

"İnsanların beni gerçekten sevebileceğine hiç inanmıyorum. Sanki sürekli onlara neden benimle arkadaş olmaları gerektiğini kanıtlamam gerekiyormuş gibi ve sanki bana arkadaş olacak kadar nazik oldukları için onlara bir şey borçluymuşum gibi.

ALET KUTUSU

Bu noktada, arkadaşların sonradan bulunup bulunabilecek bir şey olmadığının açıklığa kavuştuğunu umuyorum . Bu iyi bir haber! Gerçekten de üzerimizdeki baskıyı büyük ölçüde azaltıyor. Eğer sadece arkadaş edinemiyorsak , daha ulaşılabilir ve düşük riskli bir şeye odaklanmaya başlayabiliriz: Anlamlı bulduğumuz aktiviteleri, benimle aynı fikirde olan insanlarla yapmak. Arkadaşlık yolculuğumda bana yardımcı olacak ve sizinkinde de faydalı olacağını umduğum bazı araçlar topladım.

1. NE SUNABİLENİZ OLDUĞUNU BELİRLEYİN

Kendimize bakış açımızla uyumlu bir şekilde bize davranan insanları çekme eğilimindeyiz. Kendinizde neyin harika olduğunu ve neye sahip olduğunuzu (ve ne sunmak istediğinizi) düşünmeye zaman ayırmanız faydalıdır . Bu aynı zamanda, başkalarının olmamızı istediğini düşündüğümüz bir versiyonumuz olarak değil, kendimiz olarak ortaya çıkmamıza yardımcı olur ve bu da başkalarıyla ilişkilerimizde aidiyet duygusunu artırır.

- Başkalarında takdir ettiğiniz ve kendinizde de bulunan özelliklere dikkat edin. Başkalarının sahip olduğu özellikleri takdir etmek, genellikle kendinizde değer vermekten daha kolaydır. Bu,

Machine Translated by Google

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan diğer insanlarla vakit geçirmeyi sevmemin nedenleri. İlginç şeyler söyleyen ve geldiklerinde coşkuyla paylaşmaya başlayan insanlarla vakit geçirmek, başkalarının da benim hakkımda aynı şeyleri hissedebileceğini fark etmemi sağladı!

- Başkalarının sizin hakkınızda neleri takdir ettiğini dinleyin.
  Bir iltifatı otomatik olarak reddetmek üzere olduğunuzu fark edin ve bunun yerine yazmayı düşünün. Teşekkür edin. Kabul edin. Haklı olabilirler. İltifat konusunda kafanız karıştıysa, ayrıntılarını sorun.[*5]

—

- Ne aradığınızı belirleyin. Birlikte yürüyüşe çıkabileceğim insanları aradığımı biliyorsam, bu "yürüyüş arkadaşı" olmanın da benim için bir şey olduğu anlamına gelir!

- Yeniden değerlendirin! Sunduğumuz (ve sunmak istediğimiz) şeyler zamanla değişebilir ve değişecektir. Belki de şu anda sunabileceğimiz daha fazla, daha az veya farklı şeylerimiz var. Belki de artık kitabı çıkmış oldukça havalı bir YouTuber'ız, bilmiyorum.

Anonim, 23, Oregon

Olumlu özelliklerinizin bir listesini yapın. 'Komikim. Yaratıcıyım. Empati yeteneğim var. İyi bir dinleyiciyim. Anlayışlıyım. Naziğim. Çok çalışıyorum. İltifat etmekte iyiyim.' Ve daha niceleri! Değerli bir arkadaş olduğunuza inandığınızı, öyle olduğunuzu fark edene kadar sahtekarlık yapın. Herkes sizinle arkadaş olmak istemeyecek ve bu sorun değil. Tıpkı bazı insanların sizin gibi olmadığı gibi siz de herkesin beğenisini kazanamayacaksınız. Sizin gibi insanlar var.

Machine Translated by Google

Yesenya R., 27, Teksas

"DEHB'im nedeniyle çok kötü bir sosyal kaygı yaşıyordum. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çok yardımcı oldu, özellikle de bir etkileşimin kötü gittiğine kendimi ikna etmek için kullandığım mantık hatalarını ortaya çıkarmayı öğrenmem. Kendinizi kabul etmeyi öğrendiğinizde, insanlar doğal olarak size yönelecektir."

Michael K., 43, Ontario, Kanada

"Zihnimin eşsiz armağanlarını görmeyen birileri her zaman olacaktır; o kişi ben olmayacağım."

2. YENİ İNSANLARLA TANIŞIN

Herkesle iyi anlaşamayabiliriz, ancak yeni insanlarla tanışmak, iyi anlaşabileceğimiz kişileri bulmanın en iyi yoludur. Bu, bize pek uymayan veya bize kötü davranan insanlarla arkadaş olmaya çalışmaktan bizi kurtarabilir. Ayrıca, destek için tek bir kişiye aşırı güvenmemizi önleyerek ilişkilerimizi daha sürdürülebilir hale getirebilir.

- İnsanların insanlarla tanıştığı yerlere gidin. "Arkadaş" modu olan çevrimiçi flört uygulamaları ve ortak ilgi alanlarına sahip kişilerin tanışabileceği web siteleri (Bumble BFF veya Meetup.org gibi) mevcuttur. Bu gibi kanallar aracılığıyla insanlarla tanışmanın anında bir avantajı var. Muhtemelen aynı sebepten oradalar: potansiyel arkadaşlar bulmak.

- Güçlü yönlerinizin parlayacağı yere gidin. Konuşmanız dans hareketlerinizden daha iyiyse, insanların sizi duyabileceği yerlerde takılın. Dans hareketleriniz harika ama garip davranıyorsanız.

Machine Translated by Google

Konuşurken dans edebileceğiniz bir yerde vakit geçirin. Sosyal olarak bağlantı kurmanın birçok yolu vardır; mümkün olduğunda, güçlü yönlerinize uygun olanları seçin.

- Önceden birkaç konuşma konusu hazırlayın. Yönetici işlevi (bu sayfa) hatırlıyor musunuz? Ne hakkında konuşacağınızı planlamak, olay yerine varmadan (veya ağzınız çoktan laftayken) çok daha kolaydır. Caroline, üç konu hazırlamanızı öneriyor. (Konular ideal olarak tartışmasız... ve insanların gerçekten konuştuğu konular olmalı.) Ayrıca birkaç "kendinizi tanıma" sorusu da bulun! İnsanlar kendileri hakkında konuşmayı sever.

- Ortak değerler arayın. Ortak ilgi alanları kısa süreli ilişkiler için harika olsa da, ortak değerler ilişkilerin zamanın testinden geçmesine yardımcı olur. Ortak değerlere örnek olarak nezaket, dürüstlük, mizah ve neşe verilebilir.

Siona L., 32, Nevada

Arkadaş Nasıl Edinilir:

Adım 1: Ailenizle yıllarca D&D pratiği yapın.
2. Adım: Nerd, kuir, nöroçeşitliliğe sahip insanları bulun çevrimiçi.
Adım 3: Onlardan sizinle D&D oynamalarını isteyin.
4. Adım: Yıllarca arkadaş kalın.”

Max V., 32, Oregon

"Arkadaş edinmek için, kendimi ait hissettiğim ve aynı zamanda düzenli olarak başka insanların da orada olmasını gerektiren bir yer bulmakla başladım. Benim için orası tiyatroydu.

Machine Translated by Google

Orada benim gibi olan birçok insan buldum, bu da idealdi!”

Lindsey J., 37, Maryland

"Benimle benzer tuhaf, özel ilgi alanlarına sahip insanları buluyorum ve sonra basitçe 'Merhaba, yetişkin olarak nasıl arkadaş edineceğimi bilmiyorum. Kahve içmeye ne dersin?' diyorum. Bazen gerçekten işe yarıyor."

3. SOSYAL BECERİLERİNİZİ GELİŞTİRİN

Kanal için sosyal beceriler üzerine eğitim alırken, arkadaş edinmede kötü olduğumu düşünmemin sebebinin, video oyunu terimleriyle, hazır olmadığım bölümler oynamam olduğunu fark ettim. Nörogelişimsel gecikmem yüzünden hayatımın büyük bir kısmını henüz geliştirmediğim becerileri gerektiren bölümlerde oynayarak geçirdim. Bu beni hayal kırıklığına uğrattı ve oynamak istemedim. Oynamamak da beni daha da geride bıraktı. Gerçek şu ki, hiç kimse sosyal becerilerle doğmaz. Yetişkin olsak bile onları öğrenir ve ediniriz.

- Başkalarını gözlemleyin. Caroline buna sosyal casusluk diyor.
  Başkalarının sosyal durumlarda genellikle ne yaptığını (ve ne yapmadığını) gözlemlemek, anlayışımızı ve beklentilerimizi ayarlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, beyin tipinize sahip kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kurduğunu da inceleyebilirsiniz. Sosyal normlar genellikle farklıdır.
  Nöroçeşitli topluluklar için de geçerlidir ve kendi dilinizde akıcı olmanız da iyidir. Aksi takdirde, o dili konuşan diğer insanlarla nasıl bağlantı kuracaksınız?

- Daha güçlü sosyal ipuçları isteyin. Sosyal geri bildirim döngüleri, insanların sosyalleşmede başarılı olmalarına yardımcı olur. Ne yazık ki bizim için bu

Machine Translated by Google

Geri bildirim döngüleri genellikle ince sosyal ipuçlarına dayanır. Bu ipuçlarını kaçırma veya yanlış okuma eğiliminde olduğunuzu biliyorsanız, daha açık olmalarını istemenizde hiçbir sakınca yoktur. Arkadaşım Alex, sohbete katılma fırsatım olmadığını fark ettiğinde, "Hey, heyecanlandığımda insanların sözünü kesebileceğimi biliyorum. Eğer bunu yaparsam, 'Pongo!' de ve konuşmana izin vereceğimi bileceğim," dedi.

- Bir eğitim videosu deneyin. Sosyal bir ortamda nasıl hareket edeceğinizi bilmediğiniz için endişeleniyorsanız, ne beklemeniz gerektiğini bilmek yardımcı olabilir.
  Dikkat etmeniz gereken herhangi bir tuzak olup olmadığını güvendiğiniz birine sorun. Gideceğiniz yeri arayıp ortamın nasıl olduğunu sorun. Ayrıca internette belirli sosyal ortamlarda nasıl hareket edeceğinize dair eğitimlere de bakabilirsiniz. (WikiHow harika.)

- Keyif aldığınız seviyelerde "oynayın". Sosyalleşirken hayal kırıklığına uğruyor veya aşırı kaygılanıyorsanız, bu, henüz hazır olmadığınız bir seviyede oynuyor olabileceğiniz anlamına gelebilir. Üçüncü Seviye: Birlikte Yogaya Gitmek yeterince zorlayıcıysa, Onuncu Seviye: Birlikte Yoga Gezisine Çıkmak'ta zorlanmanız pek mantıklı olmayabilir.
  Zamanınızın çoğunu rahat olduğunuz seviyelerde geçirirseniz, muhtemelen çok daha fazla eğlenirsiniz. Ayrıca daha fazla oynarsınız, bu da seviye atlamanıza yardımcı olur .[*6]



Maskeleme Hakkında Bir Not

Sosyal becerilerinizi geliştirmek, "nöroçeşitliliğinizi 7/24 nasıl maskeleyeceğinizi öğrenmek" anlamına gelmez. Uzun süre maskelemek, duygusal ve zihinsel sağlığımıza zarar verir çünkü ihtiyaçlarımızı göz önünde bulundurmadan inşa edilmiş bir dünyayla başa çıkmamıza yardımcı olan davranışları bastırmayı gerektirir. Maskelemek uyum sağlamamıza yardımcı olabilirken,

Machine Translated by Google

Uzun vadede derin ve anlamlı ilişkilere olanak tanımaz. Nöroçeşitliliğimizi birbirimizi bulamayacak kadar gizlemek bizi yalnız ve kopuk bırakır. Burada hedeflediğimiz şey, başkalarıyla etkili bir şekilde etkileşim kurmaktır; ya da Brené Brown'ın dediği gibi, "kimliğimizden ödün vermeden insanlarla nasıl birlikte olacağımızı öğrenmektir."

Sebastian L., 29, Guatemala

"Arkadaşlarınızı o an gerçekten ilginizi çeken şeye dahil edin. Şu anda gerçekten pasta yapmayı mı seviyorsunuz? Bir sonraki partiye kek mi götürüyorsunuz? Gökyüzünün neden bu kadar karanlık olduğunu mu merak ediyorsunuz? Bu konuda konuşabileceğiniz birkaç makale bulun veya birini uzay sergisi olan bir müzeye davet edin. Başkaları için ne kadar ilgi çekici hale geldiğinize şaşıracaksınız."

Sarah N., 52, ABD

"İnsanları gizlice bir araya getirip onlarla bağ kurmayı seven insanlara yönelmeyi seviyorum. Muhtemelen bu tür insanları tanıyorsunuzdur. Sosyal süperstarlar olmasalar da kolayca arkadaş edinirler ve onlarla nazikçe kaynaşmaktan keyif alırlar.
Sosyal olma ihtiyaçları, DEHB'ye bağlı ataleti azaltmalarına yardımcı oluyor."

Rachael, 28, Washington, DC

"Sosyal casusluk, hem sosyal hem de profesyonel ortamlarda büyük fark yaratan bir beceridir.
Sosyal bir casus olmak ve insanlarla ilişki kurmak için zaman ayırmak

Machine Translated by Google

> Herhangi bir ilişkide başarılı olmak için onların seviyesinde olmak
> hayati önem taşır.”

4. SOSYALLEŞMEYİ RUTİN HALE GETİRİN

Serbest hatırlama konusunda pek iyi değiliz (daha fazlası bu sayfada). Sosyalleşmeyi rutininize dahil ettiğinizde, bunu hatırlamak için serbest hatırlamaya güvenmek zorunda kalmazsınız. Ayrıca, birçok araştırmaya göre mutluluğumuz ve refahımız için kritik öneme sahip olan bağlantıyı hayatınızın düzenli bir parçası haline getirir. Uyku gibi, arkadaşlar da yan görev değildir. Ana hikâyenin bir parçasıdırlar. Onları da işin içine katın.

- İnsanlarla görüşmek için düzenli bir gün veya zaman ayırın.
  Bu, haftalık bir ders/kulüp toplantısı/oyun veya programınızda sosyalleşmeye ayrılmış kısa zaman dilimleri şeklinde olabilir. Benim gibiyseniz ve bunaldıysanız, önceliklendirmeyi çemberler halinde yapmak faydalı olabilir: örneğin, birinci çemberdeki kişilere molalarda veya işten sonra cevap verin, ikinci çemberdeki kişilere belirli günlerde ulaşın, üçüncü çemberdeki kişilerle yalnızca hafta sonları iletişime geçin. Kendime gelmem gerektiğinde, çemberi bir adım aşağı indiririm.[*7]

- Belirli aktiviteler için başvurabileceğiniz kişiler bulun. Bowling oynamaya gitmek istediğinizde, belki belirli bir arkadaşınıza mesaj atarsınız. Ayak işleri arkadaşları, günlük hayata arkadaşlık katmanın ve sıkıcı işleri daha az sıradan hale getirmenin harika bir yoludur. Birlikte Noel hediyelerini paketlemek için bir arkadaşınızın evine gitmek, tek başınıza yapmaktan çok daha eğlencelidir!

- Aklına geldiğinde iletişime geç. Eskiden, biri aklıma geldiğinde sohbet başlatmaktan korkardım çünkü dikkatimin dağılmasını istemezdim. Şimdi ise, bir mesaj göndermenin sorun olmadığını biliyorum.

Machine Translated by Google

"Hey! Hâlâ çalışıyorum ama bunu görünce aklıma geldi. Sonra görüşürüz?" diyen bir mesaj atın ve konuyu öylece bırakın.

Tanya S., 31, Kanada

"En yakın arkadaşlarımla her gün öğle tatillerimizde video oyunu oynuyoruz veya görüntülü sohbet ediyoruz. Düzenli programımız gereği ihtiyaç halinde girip çıkıyoruz."

Phillipp K., 35, Almanya

"Proaktif olun. Toplantıları organize eden siz olun ve sadece davetleri beklemeyin. Bugün, planlama yapmak için en iyi gün."

Gwenyth T., 30, Michigan

Arkadaşlarımla iletişimde kalmak için yaptığım tuhaf küçük şeyler var. Ev işleri için Sweepy uygulamasını kullanıyorum ama bir de 'sosyal' bölümü ekledim. Birine ne kadar zamandır mesaj atmadığımı görmeme yardımcı oluyor ve yapılacaklar listeme ekliyor. Hayatımın sosyal kısmının, tuvalet temizlemek kadar hayati önem taşıdığını hatırlamama yardımcı oluyor ve listemdeki önemli bir şeyi halletmek bana biraz moral veriyor.

5. SINIRLARINIZI İLETİN

İnsanlar birbirlerinin aklından geçenleri okuyamazlar. Başkaları neden sözünü kestiğimizi, bunaldığımızı, aşırı uyarıldığımızı veya sınıra ulaştığımızı anlamaz.

Machine Translated by Google

Akşamları hareketsiz oturmaya sınır koymayın. Ayrıca, az önce bahsettikleri etkinliğe bizi davet etmelerini gerçekten umduğumuzu da fark etmiyorlar. Bu da, onlara söylememiz gerekebileceği anlamına geliyor . Bunları iletmek, ihtiyaçlarımızın karşılanma olasılığını artırmakla kalmıyor, aynı zamanda onların da aynısını yapmasını güvenli hale getiriyor.

- "İstemek" ile "istemek" arasındaki farkı ayırt edin. Genellikle "Çok isterim!" deriz ama aslında kastettiğimiz şey, "Arkadaşlığınıza değer verdiğim için açıkça istediğiniz şeyi yapmaya hazırım." İkisi de iyidir. İkisi de önemlidir. "İstemek" ve "istemek"ten oluşan birkaç şey yapmak, arkadaşlığın karşılıklı olduğu anlamına gelir.

- Beklentilerden bahsedin. Bu, ayrıntılı ve duygusal bir konuşma olabilir. "Hey, dostum." gibi basit bir şey de olabilir.
  Bu akşam spora mı gideceksin? Sen bilirsin.

- İstediğinizi isteyin, ancak sınırlarına saygı gösterin. Betty Martin ve Robyn Dalzen'in Verme ve Alma Sanatı kitabında paylaştıkları gibi: Alırken, istediğinizi istemek, beklentilerinizi iletmek ve verenin sınırlarına saygı göstermek sizin görevinizdir.

- Veren sizseniz, sınırlarınıza saygı gösterin. "Sunabileceğim bir şey var! Birisi bunu istiyor!" heyecanıyla, bunun bizim için uygun olup olmadığını kendimize sormayı unutabiliriz.

- Kendi politikalarınızı belirleyin. Belirli bir kişi veya durumla ilgili olmayan politikalar oluşturmak, onları hatırlamanızı ve başkalarının da duymasını kolaylaştırır. İşte benim kendi örneklerimden birkaçı: "Arkadaşlarıma borç vermem", "Şu anda para arıyorum"

Machine Translated by Google

"Yüz yüze arkadaşlıklar" ve "Her gün saat bir ile iki arasında öğle yemeği molası vereceğim"

Claudia S., 32, Meksika

"Yeni insanlarla tanıştığımda eskiden utangaç ve karakter 'kusurlarım' konusunda bilinçliydim. Şimdi ise yeni biriyle tanıştığımda her zaman gürültülü, kaotik ve aptal halim olmaya çalışıyorum çünkü en başından beri kim olduğumu bilmelerini istiyorum."

Merlin S., 32, Maryland

"Başlangıçta beklentiler hakkında açık ve net konuşmalar yapmak faydalı oluyor. Birinin mesajlaşmada kötü olup olmadığını veya telefon görüşmelerini tercih edip etmediğini bilmek, duruma göre ayarlama yapmama yardımcı oluyor."

Sebastian L., 29, Guatemala

"Sınırlarınız ve zorluklarınız konusunda kendinize saygılı bir şekilde dürüst olun. 'Hey, Becky! Bu hafta içinde buluşmamızı hatırlatmak için bana mesaj atabilir misin?' 'Birlikte araba kullanabilir miyiz? Zamanında varmak istiyorum.' 'İki gece yerine bir gece kalabilir miyiz?' 'X'in doğum günü hediyesini bulmaya benimle gel, yoksa ona hediye almayı unutabilirim.'"

ANLAMI NE?

Bir gün sinirlenerek terapistime sordum: "Arkadaşlığın ne anlamı var?"

Machine Translated by Google

Arkadaşlar, sırf sahip olmam gerektiği için sahip olmam gereken bir şeymiş gibi hissettiriyordu. "Mesela, birine mesaj atmak veya onunla takılmak için yaptığım işi bırakmam gerekiyor ve genellikle bunun yerine yapabileceğim kadar eğlenceli veya üretken olmuyor. Öyleyse... sahip olmanın ne anlamı var?"

Terapistimin cevabı: "Güzel soru. Arkadaşlığın ne anlamı var ki?
Bunu merak edin. Bir dahaki sefere biriyle vakit geçirdiğinizde kendinize şunu sorun: "Bundan ne elde ediyorsunuz?"

Hayatımda hiç kendime bu soruyu sormamıştım. Yani, arkadaşlığın amacı arkadaş sahibi olmak değil miydi? Yalnız kalmamak için mi? Böylece hayatımı doğru yaşadığımı gösteren rastgele bir kutucuğu işaretleyebilecek miydim?

Bu noktaya kadar, arkadaşların sağlayabileceği tüm faydaları başka yollarla bulmayı öğrenmiştim. Eğlence mi? Video oyunları mı? Bağlantı mı yoksa ilgi mi? Partnerim mi? Partnerim yanımda değilken bağlantı mı yoksa ilgi mi? Bir köpeğim vardı.

Arkadaşsız kalmak artık her zamankinden daha kolay. Caroline'in de bana belirttiği gibi, uygulamalar artık eskiden başkalarına başvurduğumuz günlük desteklerimizin çoğunu sağlıyor. Havaalanına mı gitmeniz gerekiyor? Mideniz bulanıyor ve çorbaya mı ihtiyacınız var? Market alışverişinizi sizin için yapacak birine mi ihtiyacınız var? Tüm bunlar için uygulamalar, hatta bazı durumlarda birçok uygulama mevcut.[*8]

Arkadaşların hayatını kurmana yardımcı olduğunu söylerler. Çok fazla arkadaşım olmadığı için, kendi başıma kurmayı öğrenmiştim. Aslında, kurduğum hayatta onlara yer bile yoktu. Arkadaşlığı ana hikâyeme dahil edeceksem, neden bu kadar çabaya, olası reddedilmeye ve belirsizliğe değdiğini bilmem gerekiyordu.

Ve bu sadece "yalnız kalmamak için" olamazdı. Çünkü dürüst olmak gerekirse, arkadaş edinme çabalarım çoğu zaman evde tek başıma kalsaydım hissedeceğimden çok daha yalnız hissetmeme neden oluyordu.

Bu yüzden meraklanmaya başladım. Arkadaşların ne anlamı vardı ki? Belki de belirli ihtiyaçlarımı karşılamak için arkadaşlarıma yönelmiyordum, ama onlarla vakit geçirdiğimde onlardan ne elde ettiğime dikkat edebiliyordum.

Machine Translated by Google

> Arkadaşlığı ana hikâyemin bir parçası haline getireceksem, bunun neden bu kadar çabaya değeceğini, olası reddedilmeyi ve belirsizliği bilmem gerekiyordu.

İlk başta cevap hayal kırıklığı yarattı: pek değil. Aslında bana göre olmayan aktivitelere ne kadar sık katıldığımı fark ettim. Özellikle de bana ne kadara mal olduğunu düşündüğümde, bir sohbetten pek bir şey kazanmıyordum. Çünkü arkadaşlık onları mutlu etmek ve onların ihtiyaçlarını karşılamakla ilgiliydi; beni mutlu etmiyordu veya benimkilerden hiçbirine hizmet etmiyordu.

Asıl amacım sadece arkadaş edinmekti, bu yüzden onları mutlu etmeye çalıştım.

Ama artık yeni bir hedefim vardı: Bana da faydası olan arkadaşlıklar kurmak. Bu, oyunu değiştirdi.

> Yüz yüze arkadaşlıklardan beklediğim şeyin, çevrimiçi topluluğumda bulduğum şeyle aynı olduğunu fark ettim: aidiyet duygusu.

İnsanları yapmak istediğim aktivitelere davet edebileceğimi fark ettim. Bumble'daki BFF profilimi "Beni seçin! Sunabileceklerime bakın!" yazan profilden "İşte aradığım ve bir arkadaşta aradığım şeyler" yazan bir profile değiştirdim. Ve bana uyan insanlar buldum. Yanında kendim olabileceğim insanlar. Birçoğunda DEHB vardı. Bir gece eve ağlayarak döndüğümde, yaptığımız aktivite için fazla heyecanlandığımı ve bu yüzden gecenin sonunda sinirli göründüklerini düşündüğümde, bu sefer yanılmışım. Sadece yorgunlardı . Her şey yolundaydı. Çok fazla değildim. Onlar için değildi.

Şahsen arkadaşlarımdan almak istediğim şeyin aynı olduğunu fark ettim Çevrimiçi topluluğumda bulduğum şey: aidiyet duygusu.

Ve bunu yavaş yavaş buluyorum. Bu bölümü yazarken, bu akşam gideceğim D&D oyununda ne yapmak istediğimi yarı yarıya düşünüyorum. Bu kitabın düzenlemelerini tamamlamakta gecikmiş olsam da, şehirde olan uzak mesafeli bir arkadaşımla şehrimi keşfetmek için bir gün izin aldım.

Machine Translated by Google

Artık arkadaş edinme sürecinin getirdiği acıdan -veya emekten- tamamen kaçınamayacağımı biliyorum. Ama benim için değerli olan arkadaşlıkların peşinden gidebilirim.

Uyum sağlamaya çalışmak yerine, uyum için seçim yapabilirim. Ait olabileceğim yerleri arayabilirim. Değer verdiğim özelliklere sahip, vermek istediklerime değer veren potansiyel arkadaşlar arayabilirim. Başkalarına çabalayarak sunduğum kişiliğim için değil, gerçekte olduğum kişi için bana değer verenler.

Notları Atla

*1 Beş yaşındayken, büyüdüğümde balık olmak istediğime karar verdim. İlginçtir ki, kendimi hiçbir zaman bir balık sürüsünde hayal etmemiştim. Bu fantezilerde, sadece mutlu ve özgürce etrafta yüzen Fishie-Jessie vardı.

*2 "Ne? Ama en iyi arkadaşım ve/veya partnerim bunun için var!" diye düşünüyorsanız, muhtemelen nereye varmak istediğimi anlamışsınızdır. Anlaşılan, insanların hayattaki bu anlarda da, tatmin olmak istiyorlarsa, başkalarına ihtiyaçları var.

*3 İki tür empati vardır: Başkasının bakış açısını anlama becerisine dayanan bilişsel empati ve duyguları anlama ve tanımlama becerisine dayanan duygusal empati. Bir empati türünde başarılı olurken diğerinde zorlanmak mümkündür.

*4 Bu bile göz korkutucu geliyorsa, yalnız değilsiniz. Katılabileceğimiz sınırlı sayıda aktiviteye sahip olan veya katılımcı çevremize insanları davet etmekte zorluk çeken çoğumuz, bağlantılar kurmak için desteğe ihtiyaç duyabiliriz. Piyanonun Arkasından kitabında, fiziksel engelli Judith Snow'un kendine özgü arkadaş çevresini nasıl kurduğunu öğrenebilirsiniz.

*5 Genel iltifatları kabul etmek zor olabilirken ("Ne demek iyi iş çıkardım? Geç kaldım ve bu yanlış gitti ve..."), özel iltifatlar iltifata karşı çıkmayı zorlaştırır. Çünkü kişinin katkımızın bu belirli yönünden hoşlandığı bir gerçek olduğundan, bunu kabul etmek daha kolay olabilir.

*6 Ama aynı zamanda, ara sıra kendinizi yeni seviyelere açın. Sınırlarınızı test etmek iyidir. Ne bekleyeceğimizi bilmemenin stresi nedeniyle ilk seferde bir şeyden hoşlanmayabiliriz. Şimdi öğrendiğimize göre, bir dahaki sefere daha çok eğlenebiliriz!

*7 Kendimi izole etmem gerektiğinde ilk içgüdüm herkese cevap vermeyi bırakmak oluyor. Ama sonra, dışarı çıktığım anda, herkese cevap vermem gerektiği için bunalmış hissediyorum. Sosyal olarak bunaldığımı fark etmeyi ve bunu bir döngüye sokmayı öğreniyorum, böylece tüm ilişkilerimi aynı anda ihmal etmeden daha fazla yalnız kalabiliyorum.

*8 Uygulama erişilebilirliği artırır, bu önemlidir (özellikle engelli olanlarımız için), ancak hayatınızdaki insanları tamamen değiştirdikleri zaman yalnızlık duygusu yaşayabilirsiniz.

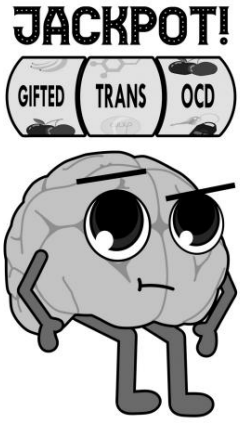
Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 11

DEHB'yi Nasıl Zorlaştırabiliriz?



Her şeyin bir diğerini doğurması nedeniyle, işlerin ne kadar karmaşıklaşabileceğinin bir sınırı yoktur.

—EB WHITE

DEHB VE...?

Kitabın büyük bir bölümünde, DEHB'li olanlarımızın ortak deneyimlerinden bahsettim: dikkat, yönetici işlevler, zaman yönetimi, uyku ve daha fazlasıyla ilgili zorluklar. DEHB ile ilgili özel sorunlarım hakkında kaç kez paylaşım yaptığımı anlatamam, ancak dünyanın dört bir yanındaki beyinler tarafından onlarca kez tweetlendi ve hepsi de şöyle diyor: "Bu!

İşte bu! Bu benim tüm kişiliğimi açıklıyor!”[*1] —

Bu bölümde ise deneyimlerimizin nasıl farklılaştığından bahsetmek istiyorum.

Machine Translated by Google

Dünya üzerindeki herhangi bir insanın yaşam deneyimini etkileyen birçok biyolojik, psikolojik ve sosyo-çevresel faktör vardır; yaşam deneyimimizi farklılaştıran faktörler her zaman olacaktır. DEHB'li bir kişi için işe yarayan bir aracın, aynı destek ihtiyaçlarına sahip bir başkası için işe yaramamasının sebeplerinden biri de budur. Zararsız bir örnek vermek gerekirse, büyük bir beyaz tahtayı ele alalım. Belki bir kişi için harika çalışıyordur; belki de kalemlerin kokusu dikkat dağıtıcıdır. Belki de iş yerlerindeki duvarlarda kalem için yer yoktur.

Toplumumuzda, hepimiz aynı kaynaklara erişebilsek, aynı düzeyde ayrımcılığa maruz kalsak, aynı engellere sahip olsak ve yönetici işlevlerimiz üzerinde aynı taleple karşılaşsak bile, yaşanmış deneyimlerdeki bu farklılık varlığını sürdürürdü; DEHB semptomlarımız ve engellerimiz zaman içinde sabit kalsa bile farklılıklarımız olurdu. Ama ne biz ne de onlar aynı şeyi yapmıyor.

DEHB, beyin gelişimini ve bilişsel işlevleri cinsiyet, ırk, sınıf ve milliyet fark etmeksizin hemen hemen aynı şekilde etkilese de, sosyal kimliğimizin bu yönleri (aynı zamanda kesişimsellikler olarak da adlandırılırlar çünkü... kesişirler) yaşam tarzımızı önemli ölçüde etkiler. Karşılaşabileceğimiz dezavantaj ve ayrımcılık düzeyini belirleyebilirler.[*2]

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile ilgili davranışlarımızın çevremizdekiler tarafından nasıl algılandığını, nasıl teşhis konulacağını, teşhis konulup konulmayacağını ve ne tür bir tedavi göreceğimizi etkileyebilirler.

Bunu anlamaya yeni başlıyordum ki, DEHB'nin aynı zamanda biyopsikososyal bir bozukluk olduğunu öğrendim. DEHB oldukça genetik bir hastalık olsa da, birçok gen rol oynar ve DEHB'mizin nasıl ortaya çıktığını, semptomlarımızın şiddetini ve bilişsel yetersizliklerimizin bizi ne ölçüde etkilediğini etkileyen birçok faktör vardır . Sosyal kimliklerimiz ve bunun sonucunda karşılaştığımız ayrımcılık düzeyi de bunda oldukça doğal bir rol oynar, ancak tek faktör bunlar değildir. Annem aniden öldüğünde, bu etkileşimi daha derinlemesine anlamaya ve çözmeye çalışıyordum ve bunu zor yoldan öğrendim.

Haberi, bir adli tıp kurumundan gelen telefon görüşmesinde duydum. Bu olay, boşanmamın kesinleştiğini öğrendiğim gün yaşandı. 2020'de.

Machine Translated by Google

İyi değildim.

Yaşadığım acı o kadar büyük, o kadar kapsamlıydı ki, zihinsel kaynaklarımı ve başa çıkma stratejilerimi altüst etti. Çoğu zaman araçlarımı kullanacak kadar iyi çalışamıyordum ve çoğu artık işe yaramıyordu.
Yas tutan beynim, hiç çalışmadığı zamanlarda bile tamamen farklı çalışıyordu.

Bir arkadaşımın ısrarı ve desteğiyle, acımı atlatmaya başlamak için bir akran destek programına kaydoldum. "Travmatik bir kayıp" yaşadığımı ve karmaşık geçmişlere sahip birçok yetişkin çocuk gibi, hayatta kalan son ebeveynimi kaybetmemin, işlenmesi gereken önemli bir çocukluk travmasının yeniden ortaya çıkmasına neden olduğunu öğrendim. Ayrıca travma terapisine de başladım.

İyileşme yolunda ilerledikçe, DEHB'min beni farklı şekilde etkilemeye başladığını fark etmeye başladım. Meğerse, yıllardır yalnızca DEHB'me atfettiğim semptomlarım başka faktörlerden etkilenmiş. Hayatımı sadece DEHB'm açısından değil, "DEHB ve" kavramım açısından da düşünmeye başladım.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve travmayı ele alalım. Duygu düzenleme bozukluğu, DEHB'li beyinler için yaygın bir deneyimdir; ancak annem ölmeden önce bile, çocukken yaşadığım travma ve hayatım boyunca tekrarladığım travma kalıpları, kişisel olarak yaşadığım travmayı daha da kötüleştirmişti.

DEHB dürtüselliğim mi? Terapide, dürtüsel davranışlarımın çoğunun belirsizliğe tahammülsüzlüğümden kaynaklandığını öğrendim. Anlaşılan o ki, benim gibi kaygı bozukluğu olanlarda bu yaygın bir durum. DEHB ve kaygı bozukluğu olan genç bir yetişkin olarak yaptığım dürtüsel seçimler bana fırsatlara ve arkadaşlıklara mal olmuş olabilir, ancak bu seçimleri yapmak, işlerin nasıl sonuçlanacağını bilmemenin yarattığı kaygıyı hafifletti .[*3]

Yıllardır öz saygımın zedelenmesinin sadece DEHB'den kaynaklanmadığını, DEHB'min karşılamayı zorlaştırdığı nörotipik ve cinsiyete dayalı beklentilerle sürekli karşılaşmaktan kaynaklandığını fark ettim. Vücudum, evim ve ilişkilerim "olması gerektiği" gibi görünmediğinde utanıyor ve cesaretim kırılıyordu; ne olduğuna dair fikrimin ne olduğunu asla fark etmemiştim.

Machine Translated by Google

"Olması gereken" şeylerin ABD'de DEHB'li ve beyaz, orta sınıf, cisgender bir kadın olmakla çok ilgisi vardı .

Zamanla, karşılaştığım zorlukların inceliklerini görmeyi öğrendim.
DEHB tek etken değildi . Bir bakıma bu iyi bir haberdi. Her zaman DEHB'im olacaktı; sürekli duygu düzensizliği yaşayacaktım. Tıpkı kısa boylu olmak gibi, bazen beni olumsuz etkileyen, kontrol edemediğim başka etkenler de olduğu gibi. Ama... Engellerimi gerçek ve mecazi anlamda basamaklı taburelerle yönetmek zorunda değildim.

Travmamı terapiyle iyileştirmeye başlayabildim.

Kaygımı tanıyabildim, belirsizliğimle bilinçli bir şekilde baş etmeyi uygulayabildim ve sağlıklı sınırlar koymaya çalışabildim.

Vizyonumu genişleterek öz saygımı güçlendirebilirim.
Büyüdüğüm dönemde öğrendiğim "yapmalılar" ve "yapmalıyım"ların ötesinde kadınlık.

Deneyimimin değiştirebileceğim yönleri vardı ve değiştirebileceğim yönleri vardı. Yapamadım ama hepsinin DEHB deneyimimde rolü oldu.

Bu yeni bakış açısıyla sisin içinden çıkmaya başladıkça, bunun topluluğumdaki insanlar için de nasıl geçerli olduğunu öğreniyordum. Bizi birbirimize bağlayan DEHB'miz var, ancak deneyimlerimizi benzersiz ve karmaşık kılan pek çok başka faktör de var. Topluluğumun üyeleri DEHB'li ve daha birçok farklı türden: Otizmli, Avustralyalı, yetenekli, eşcinsel, evsiz, göçmen, fiziksel engelli, Güneydoğu Asyalı, kronik ağrıyla mücadele eden; liste sayfalarca uzayabilir.

Bu birlikte var olan durumların, sosyal kimliklerin ve diğer biyopsikososyal faktörlerin DEHB'li bireylerin bireysel deneyimleri üzerindeki etkisini öğrendikçe, DEHB ve diğer engellere karşı önyargının, diğer sosyal kimliklere karşı önyargıyla nasıl kesiştiğini ve karşılaştığımız ayrımcılığı nasıl daha da kötüleştirdiğini anlamaya başladım (daha fazla bilgi için bu sayfaya bakın). Toplumumun deneyiminin karmaşıklıklarını bilinçli bir şekilde dinlemeye başladığımda, toplumumun çoğunu, gerçekten onları ilk kez gördüğümü hissettim.

"DEHB Olmak Nasıl Bir Şey?" adlı bölümde, DEHB ile Nasıl Başa Çıkılır topluluğunun Siyah bir üyesinin yaptığı yorumu asla unutmayacağım.

Machine Translated by Google

Annem ölmeden hemen önce yaptığım proje olan "Black"te, "Buraya geldik. Bizi görmedin mi?" yazıyordu.

Kalbim kırıldı çünkü cevap hayırdı. Yaşam deneyimindeki bireysel farklılıkları hesaba katmamıştım çünkü DEHB'ye o kadar odaklanmıştım ki, diğer her şeyi bir kenara itmiştim. Doktorlar, uzmanlar ve DEHB uzmanları (ben de dahil) genellikle kendi uzmanlık alanlarına odaklanır ve çoğu zaman büyük resmi gözden kaçırırlar. Biz -ben- daha iyisini yapabiliriz. Kaynak arayanlara, onları bütünsel, karmaşık ve taklit edilemez birer insan olarak görmeyi borçluyuz.

kişiler.

NE ÖĞRENDİM

DEHB'de, eşzamanlı durumlar genellikle istisnadan ziyade kuraldır. Yaşam deneyimimizi etkileyen biyolojik ve sosyoekonomik faktörler de vardır. Bu etkileşimin karmaşıklığını yeni yeni anlamaya başlasam da, bu konuyu ele almanın önemli olduğunu düşündüm, çünkü bu bölümdeki tüm faktörler, yalnızca DEHB'li bireyler olarak yaşam deneyimimizi ve bakıma erişimimizi değil, aynı zamanda DEHB'mizin nasıl ortaya çıktığını da etkileyebilir.

Her bir faktöre hak ettiği yeri vermek veya burada kapsamlı bir şekilde ele almak imkânsız. Her biri başlı başına bir kitap olabilir, ancak en yaygın veya en etkili faktörleri ve topluluk deneyimlerini kendi ifadeleriyle eklemek için elimden geleni yaptım.

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

DEHB'li yetişkinlerin yaklaşık %60 ila %80'inde aşağıda listelenen rahatsızlıklardan en az biri görülmektedir. Bu rahatsızlıklar başlı başına karmaşıktır, ancak DEHB ile etkileşime girebilecekleri en az bir yaygın yolu listeledim. Aşağıdaki rahatsızlıklardan birine sahipseniz veya tedavi görüyorsanız, umarım daha derinlemesine incelemeye ilham alırsınız.

Machine Translated by Google

Yaygın Nörogelişimsel Eşlik Eden Durumlar DEHB

Nörogelişimsel durumlar, sinir sisteminin gelişimi ve işleyişindeki farklılıkları içerir. Bu durumlar, beynimizin temel ve yapısal düzeyde çalışma şeklini etkiler. Bunları beynimizin "işletim sistemi"[*4] veya hatta donanım yazılımı olarak düşünebilirsiniz. İşlevsel bozukluklarımız azaltılabilir, ancak beynimizin çalışma biçimindeki temel farklılıklar ortadan kalkmaz.

Bu farklılıkların belirtileri ancak yönetilebilir veya maskelenebilir.

DEHB nörogelişimsel bir durumdur (bkz. Bölüm 2, “Nasıl Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD)” başlıklı yazıyı bu sayfada bulabilirsiniz, ancak bir nörogelişimsel rahatsızlığınız olması, aşağıdakiler de dahil olmak üzere başka bir nörogelişimsel rahatsızlığa sahip olmanızı engellemez:

Otizm

Otizm ve DEHB'li (veya isterseniz birleşik kelime olan AuDHD'li) beyinlerde, kısıtlı, tekrarlayan ilgi alanları + DEHB ile ilişkili, ilginizi çekmeyen şeylere odaklanma zorluğu = dar bir ilgi alanı dışında odaklanmada büyük zorluk.[*5] DEHB'li kişiler, sosyal ipuçlarını kaçırır ve yanlış anlarlar.

Çeşitli sebepleri olabilir, ancak aynı zamanda Otizmli olduklarında, ilk etapta bunları tanımada (veya "okumada") önemli zorluklar yaşayabilirler ve bu da sosyal bağlantıları çok kafa karıştırıcı hale getirebilir.

Tik Bozuklukları

Kontrol edilmesi zor sözel veya motor dürtüler, DEHB'den kaynaklanan sosyal zorlukları kötüleştirebilir ve kişinin nörodiverjansını maskeleme baskısını artırabilir. Tik bozuklukları DEHB'li nüfusun yüzde 10'undan azında görülür; ancak Tourette Sendromu olanların yüzde 60 ila 80'inde DEHB de vardır.

Machine Translated by Google

Öğrenme Güçlükleri

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan beyinlerde öğrenme güçlüğünün yaygınlık oranı yüzde 43-55 iken, genel popülasyonda bu oran yüzde 5-15'tir. Yaygın öğrenme güçlükleri şunlardır:

- Disleksi: Okuma ve ilgili becerileri etkileyen bir öğrenme güçlüğüdür. DEHB'li beyinler genellikle okuma sırasında dikkatlerini düzenlemekte zorlanırlar; okuma sürecinin kendisi zor olduğunda ise akademik zorluklar daha da artar.

- Diskalkuli: Matematikle ilgili becerileri etkileyen bir öğrenme güçlüğüdür. Bu engel, okul hayatının çok ötesinde yaşamı etkiler. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olanlar için para yönetimi zaten başlı başına bir zorluktur; diskalkuli ise bu durumu daha da zorlaştırabilir.

- Disgrafi: El yazısını etkileyen bir öğrenme ve ince motor bozukluğudur. Disgrafisi olan öğrenciler, hızlı ve okunaklı yazmada zorluk çekerler. Bu durum, DEHB'nin organizasyon ve not alma ile ilgili zorluklarıyla birleştiğinde, geleneksel çalışma pratikleri gerekli düzenlemeler yapılmadan neredeyse imkansız hale gelebilir.

Üstün Yetenek

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan üstün zekâlı öğrenciler, bu nörolojik farklılıklardan herhangi biri veya her ikisi için desteğe erişmekte zorluk çekebilirler. Dikkat ve yönetici işlev

DEHB ile ilgili zorluklar, "iki kat üstün" öğrencinin zekasının fark edilmesini ve sınanmasını engelleyebilir. Benzer şekilde, 2E öğrencisinin hızla edindiği beceriler, öğretmenleri etkileyebilir ve bu öğretmenler, diğer alanlardaki zorlukları tespit edip destekleme fırsatlarını kaçırabilir.

Yukarıda açıklanan durumlar, beyinlerin (nöro)tipik gelişimden farklı bir şekilde gelişmesinin bir sonucudur . Bu nedenle terim

Machine Translated by Google

"Nörodiverjan" terimi, bizimki gibi beyinleri tanımlamak için tercih edilen bir ifade haline geldi. [*6] Gelişimdeki bu farklılıklar, hastalıklarımızın semptomlarının beynimizin yapısına yazıldığı anlamına geliyor.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ile Birlikte Görülen Nörogelişimsel Olmayan Eşlik Eden Durumlar

Öte yandan, nörogelişimsel olmayan durumlar beyin gelişimindeki farklılıkların bir sonucu değildir. Bunları "yazılım" veya kötü amaçlı yazılım olarak düşünün. Bireyin algılarını ve düşünce süreçlerini değiştirebilirler ve bu da DEHB'mizle derin ve zorlu etkileşimlere girebilir.

yollar.

Nörogelişimsel bozuklukların belirtilerinden farklı olarak, bu bozuklukların belirtileri tedaviye, duruma veya zamana bağlı olarak değişebilir. Bazı beyinlerde, aşağıdakilere benzer durumlar DEHB'ye ikincil olarak gelişebilir. Bazılarında ise, kişide DEHB olup olmamasından bağımsız olarak ortaya çıkabilir.

Depresyon

Depresyonun en yaygın belirtilerinden biri, "belirgin derecede azalmış ilgi veya zevk" olarak tanımlanan anhedonidir. DEHB motivasyonu ilgiye ve ilgi duymadığımız şeyleri yaptığımızda kendimizi ödüllendirebilmemize dayandığında , anhedoni önemli ölçüde sakatlayıcı olabilir.

Depresyon, birçok DEHB'linin yaşadığı öz saygı sorunlarını daha da kötüleştirebilir. Depresyon bize işe yaramaz, başarısız, yük olduğumuzu söyler. Bu tür müdahaleci, yargılayıcı düşünceler, dış dünyadan sıklıkla aldığımız olumsuz etiketlere ve değerlendirmelere inanmamızı kolaylaştırır.

Machine Translated by Google

Kaygı Bozuklukları

Kaygılı düşünceler -temelde, kötü düşüncelerin bozuk bir plak gibi dönüp durması- kaygı ve DEHB'nin yaygın bir sonucudur. Kaygılı düşünceler bizi kafamızın içinde tutar ve paradoksal olarak önemli bilgileri kaçırma olasılığımızı artırır , bu da daha fazla hataya ve dolayısıyla daha fazla kaygıya yol açabilir.

Bazen kaygı, aşırı tetikte olmaya yol açabilir. Kaygı, hayatta kalmamıza yardımcı olduğuna inandığı için, DEHB nedeniyle gözden kaçırabileceğimiz bir şeyi yakaladığında kaygılı tetikte olma hali güçlenir.

Ayrıca, DEHB'li beyinler aciliyet duygusuyla motive olur ve kaygı, aciliyet duygusu yaratmada çok etkilidir . Bu durum, anksiyete tedavisi gören ancak DEHB'li olmayan DEHB'li beyinlerde sorunlara yol açabilir: genellikle kendilerini harekete geçirecek kaygı olmadan üretken olmakta zorlanırlar.

Karşıt Gelme Bozukluğu (KGB)

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan yetişkinlerden oluşan bir klinik örnekleminde, yüzde 47'sine ODD teşhisi konuldu. Bu oran, genel popülasyonda teşhis konulan yüzde 4'lük orana kıyasla önemli ölçüde daha yüksekti.

Birçok uzman, özellikle DEHB'li kişilerde ODD'nin ayrı bir bozukluk olarak geçerliliğini sorgulamaktadır. Bazıları bunu, beyinleri için işe yaramayan şeyleri yapmaya yıllarca zorlanmanın sonucu olarak ortaya çıkan bir semptomlar topluluğu olarak görmektedir.

Dr. Sharon Saline'e göre, muhalif olanların herkese veya her göreve muhalif olmadıklarını fark etmek önemlidir.
Karşıt davranış bir ilişki sorunudur ve ilişkiye bağlıdır. Bazen ilişki sorunu kişiyle ilgilidir; bazen de görevle olan ilişkimizle ilgilidir.

Machine Translated by Google

Travmayla İlgili Bozukluklar

DEHB'li yetişkinlerin yüzde onu travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) hastasıdır. Genel nüfusta TSSB görülme sıklığı yalnızca yüzde birdir. Bazı araştırmalar, DEHB'li erkek gazilerin, DEHB'si olmayanlara göre TSSB geliştirme riskinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Hem DEHB hem de travma yaşayan kişiler, duygusal taşkınlığa neden olabilecek belirli tetikleyicilere yoğun tepkiler verir ve bu da yönetici işlevlerimizi olumsuz etkiler. Travma tetikleyicilerinin varlığı, duygusal düzensizliği kötüleştirir ve DEHB dürtüselliği, bu tetikleyiciler ortaya çıktığında onlara tepki verme olasılığımızı artırabilir.

Madde Kullanım Bozuklukları

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerde, özellikle de tedavi edilmemiş DEHB'de, kendi kendine ilaç alma yaygındır. Günümüzde alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, DEHB'li yetişkinlerde nörotipik yetişkinlere göre çok daha fazladır (bir araştırmaya göre %25'e karşı %13).

Uyarıcı ilaç reçete etmeyle ilgili yaygın bir endişe, kötüye kullanım ve suistimal olasılığıdır. Madde kullanım geçmişi olan kişilere uyarıcı ilaç seçeneği hiç sunulmayabilir. Ne yazık ki ironik olan şu ki, uyarıcı ilaç tedavisi DEHB'li kişilerde madde bağımlılığı riskini azaltabiliyor.[*7]



Yeme Sorunları Hakkında Konuşalım

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve yeme bozuklukları olan ergenlerle çalışan, kurul onaylı çocuk doktoru Dr. Carolyn Lentzsch-Parcells'e göre, DEHB'li ergenlerde daha sık görülen bazı beslenme sorunları şunlardır:

Machine Translated by Google

Bulimia ve tıkınırcasına yeme bozuklukları: Tıkınırcasına yeme ve kusma davranışları beyindeki dopamin salınımını artırır. Bazı kişilerde bu, DEHB ile uyumsuz bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Tıkınırcasına yeme ve kusma davranışlarına ek olarak, aşırı egzersiz yapan ve/veya kısıtlayan kişiler, altta yatan ve tedavi edilmemiş DEHB ile başa çıkmak için ortaya çıkan dopamin artışlarından da faydalanıyor olabilir.

Kaçıngan kısıtlayıcı gıda alımı bozukluğu veya ARFID: Bu bozuklukta, kişi, yiyeceğin kendisinden veya yiyeceği yemenin sonucunda ne olacağından korktuğu için aldığı besin miktarını ciddi şekilde kısıtlar.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (ADHD) ile ilişkili duyusal sorunlar ve yiyeceklerle ilgili olumsuz deneyimler, ARFID'de tipik olan kaygılı kısıtlamalara yol açabilir.

Yeme bozuklukları: Toplumumuzun az bir kısmında yeme bozuklukları görülse de, çoğumuz yeme bozuklukları yaşarız. Bu bozukluk, hayatımızı olumsuz etkileyen ancak yeme bozukluğu kriterlerini karşılamayan bir şekilde yemek yeme veya yemek hakkında düşünme anlamına gelir. Yeme bozuklukları, beden imajı sorunlarından kaynaklanabileceği gibi, yemek planlamamızı, alışveriş yapmamızı ve yemek hazırlamamızı zorlaştıran duyusal sorunlar, iç algı sorunları ve/veya yönetici işlev eksikliklerinden de kaynaklanabilir.

İlaçlarımızı bıraktığımızda neden bu kadar çok yemek istiyoruz?

Dr. Lentzsch-Parcells, toplumumuzdaki birçok kişinin sorduğu bu soruyu da yanıtladı. Uyarıcı ilaçlar gün içinde iştahımızı bastırabilir, bu nedenle işlevlerimizi sürdürmek için yeterli yemek yiyemeyebiliriz. İlaçların etkisi geçince beynimiz bize, "Dostum, daha fazla kaloriye ihtiyacımız var! Hadi biraz al!" diyebilir.

Machine Translated by Google

Tam tersi, eğer yeterince yiyorsak ama ilaçlarımızı bırakıp Bayan gibi buzdolabını karıştırmaya devam edersek,
Pac-Man'in bunun birkaç nedeni olabilir:

- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunuz artık tedavi edilmiyor, bu nedenle yemek gördüğünüzde yemek yiyorsunuz.
- İlaçlarınızın etkisi geçtikten sonra beyniniz yeterli dopamin seviyesine ulaşamayabilir, bu yüzden mücadeleye geri dönmekten pek memnun olmayabilir. "DOPAMİN'E İHTİYACIM VAR, DOĞRU. BANA NEDEN DOPAMİN VERDİĞİNİ BİLİYORUM. KURABİYELER NEREDE?"

BİYOLOJİK FAKTÖRLER

Bazen beyinler hakkında bu kadar çok konuşurken, bizim de bedenlerimiz olduğunu unutmak kolay oluyor. Hatta beynimiz bile, tüm organlarımızı etkileyen sinir sisteminin sadece bir parçası. Şimdi beynimizin ve bedenimizin nasıl iş birliği yaptığından (veya yapmadığından) bahsedelim.

- Hormonlar: DEHB, hızlı hormonal değişiklikler nedeniyle genellikle ergenlik döneminde veya hemen sonrasında tespit edilir. Erkek ergenliğinde yedi kat artan testosteron seviyelerinin, daha dürtüsel kararlar ve daha fazla hiperaktivite ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Öte yandan östrojen, dopamin üretimiyle ilişkilidir. Östrojen seviyeleri yükseldiğinde, dopamin seviyeleri de yükselir. Östrojen seviyeleri adet döngüsü boyunca dalgalanır ve bu durum, adet öncesi dönemde (adet öncesi dönemde) DEHB semptomlarını kötüleştirebilir.

Machine Translated by Google

(Adetler). Ve hamilelik sonrası ve sırasında önemli ölçüde düşerler menopoz.

- Biyolojik cinsiyet: Cisgender erkek çocuklar DEHB'nin hiperaktif özelliklerini daha fazla sergileme eğilimindeyken, cisgender kız çocuklar dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu özelliklerini daha fazla sergileme eğilimindedir. Araştırmalara göre, kız çocuklarının tanı için sevk edilme olasılığı daha düşüktür, sevk edildiklerinde DEHB teşhisi konma olasılıkları daha düşüktür ve teşhis edildiklerinde DEHB tedavisi görme olasılıkları daha düşüktür. Bununla birlikte, DEHB daha içselleştirilmiş bir görünüme sahip erkek ve erkeklerde de gözden kaçabilir.

- Yaş: DEHB belirtileri yaşla birlikte değişir. Yaşlandıkça, dikkatsiz davranma olasılığımız artar. Benzer şekilde, dürtüsellik ve hiperaktivite belirtileri, özellikle talepler değiştikçe zamanla gelişir. Dürtüsel bir çocuk sokağa fırlayabilirken, dürtüsel bir yetişkin işini bırakabilir veya fazladan bir projeye (veya beş projeye) evet diyebilir. Yönetici işlevler yaşla birlikte daha da gelişir ve süreç içinde başa çıkma becerileri (hem uyumlu hem de uyumsuz) öğreniriz.

- Hamilelik: Hamilelik sırasında alınan uyarıcı ilaçların etkisine dair mevcut araştırmalar, komplikasyon riskinin minimum düzeyde olduğunu veya hiç olmadığını göstermektedir. Ancak, bu araştırmanın sınırlı niteliği, bazı doktorların bu konuda rahat hissetmemesine neden olmaktadır. Hastalarının hamile kaldıktan sonra da bu ilaçlara devam etmelerine izin veriyorlar. Bu arada, kendi psikiyatristimin bana açıkladığı gibi, DEHB stresle başa çıkma becerimizi önemli ölçüde etkiliyor ve bunun da büyüyen bir fetüsü olumsuz etkilediğini biliyoruz. Son araştırmalar ise hamilelik nedeniyle ilaç kullanımının kesilmesinin anne baba adayları üzerindeki olumsuz etkisini vurguluyor.

Machine Translated by Google

- Migren: Migren bozuklukları DEHB topluluğunda yaygındır. Bir çalışmada, DEHB'li erkeklerin migren yaşama olasılığının DEHB'li olmayan erkeklere kıyasla iki kat daha fazla olduğu görülmüştür.
  Migrenler her zaman ağrılı olmuyor, bunu "auralı migren" yaşamaya başladığımda keşfettim. Harika bir beyin günü geçirebilirdim ama ekranı göremediğim için yazamayabilirdim.

- Kronik ağrı: Kronik ağrı çekenler, iyi, orta veya kötü ağrılı günlerle başa çıkmak zorunda kalırlar; bu günler, iyi, orta veya kötü beyin günleriyle birleştiğinde daha da karmaşıklaşır. Herhangi bir seviyedeki ağrı dikkat dağıtıcıdır ve DEHB'li beyinler duyusal dikkat dağıtıcı unsurları filtrelemede çok iyi değildir. Kronik ağrı ayrıca zihinsel ve fiziksel sağlığımızı destekleyen aktivitelerden kaçınmamıza neden olabilir. Sevdiğimiz şeyleri yapmak, ruh halimizi iyileştiren ve ağrı deneyimimizi azaltan dopamini artırır. Kötü ağrı günleri nedeniyle dopaminimizi artıran aktivitelerden kaçınmak, odaklanmamız için gereken dopamini alamadığımız için daha fazla kötü beyin gününe yol açabilir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) varlığında herhangi bir kronik rahatsızlığın daha ciddi ve tedavisi zor olabileceğini unutmamak önemlidir, çünkü kapsamlı takip veya karmaşık ilaç tedavisi gerektirebilir. Hayata uyum sağlamakta sorun yaşadığımızda "tedaviye uyum" zordur. Uyum sağlamakta zorlananlara tedaviyi reddetmek yerine, sağlık hizmeti sağlayıcıları hastalarının hem beyinlerine hem de bedenlerine uygun tedavi planları bulmak için hastalarla iş birliği yapmalıdır.

Benzer şekilde, DEHB'li beyinler düzenli koruyucu sağlık bakımıyla da mücadele ediyor. Çoğumuz için bu, yönetici işlev tuzaklarıyla dolu bir mayın tarlasında gezinmek anlamına geliyor: karmaşık sağlık sistemleri, planlama ve sigorta sorunları.
Bu, randevulara zamanında gelmenin ve doğru evrakları doğru şekilde doldurmanın günlük zorluklarını bile kapsamıyor.
Ayrıca, önleyici sağlık hizmetlerinin doğası gereği acil olmaması nedeniyle ,

Machine Translated by Google

Yıllık muayenelerimizi, taramalarımızı, diş temizliklerimizi vb. yerine getirmemiz çok daha zorlaşıyor.

Damgalama, Önyargılar ve Ayrımcılık

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) konusunda önemli bir damgalanma var; bu hastalığa sahip kişiler hakkında yanlış anlamalar ve klişeler yaygın. Ortaya çıkan önyargılar önyargı ve ayrımcılığa, daha spesifik olarak engelli ayrımcılığına yol açar. Engelli ayrımcılığı, (nöro)tipik yeteneklerin veya (nöro)tipik yeteneklere sahip olanların doğuştan daha iyi veya daha değerli olduğuna dair inanca dayalı olarak, DEHB de dahil olmak üzere engelli bireylere karşı ayrımcılık ve toplumsal önyargıdır.

Engellilere yönelik ayrımcılığın örneklerini birçok ortamda, hatta bir anaokulu sınıfında bile görebilirsiniz. Posterler genellikle şu (veya benzeri) "iyi dinleme kurallarını" özetler: "Gözler izliyor, kulaklar dinliyor, dudaklar kapalı, eller hareketsiz, ayaklar sessiz." Bu kurallara uymamız beklenmekle kalmıyor, bazıları odaklanma yeteneğimizi olumsuz etkileyebiliyor, aynı zamanda uymadığımızda da cezalandırılıyoruz. (Bkz. Bölüm 3, "Nasıl (Hiper) Odaklanılır" bu sayfa.)

DEHB'li bireyler, hayatları boyunca DEHB veya diğer nörodiverjan özellikleri sergilemenin sosyal olarak kabul edilemez ve hatta güvenli olmadığı yönünde düzenli mesajlar alırlar. Ya da sosyal durumlarda yolumuzu bulmak ve beklentileri karşılamak için kullandığımız birçok başa çıkma mekanizmasını kullanmamız gerekir.

Düzenli olarak açık ve gizli ayrımcılığa maruz kalıyoruz. DEHB'li bireylere karşı ayrımcılığa yol açan önyargı, genellikle diğer ötekileştirilmiş kimliklere yönelik önyargıyla kesişerek ayrımcılığı daha da şiddetlendiriyor. Örneğin, LGBTQIA+'lara karşı önyargı

Machine Translated by Google

Nüfusun bu durumu homofobi ve transfobiye yol açabilir ve bu da DEHB'li kişilerin maruz kaldığı engelli ayrımcılığını daha da kötüleştirebilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde, sınıfta sorun çıkaran siyahi çocukların, benzer şekilde sorun çıkaran beyaz çocuklara göre cezalandırılma olasılığı daha yüksektir. Bunun nedeni, "ırksal önyargının, okul yetişkinlerinin Afro-Amerikan gençleri beyaz akranlarından daha az masum, daha yaşlı ve daha saldırgan olarak görmelerindeki rolüdür."

Hemen hemen her toplumda, insanlar birçok olası nedenden dolayı ayrımcılığa maruz kalır: cinsiyet, din, ulusal köken, etnik köken, cinsel yönelim, sağlık veya engellilik durumu ve daha fazlası. Bu kesişimselliklerin her biri, aşağıdaki sosyo-çevresel bölümde ele alacağımız faktörlerin herhangi birini veya tamamını etkileyebilir. Tüm bunların temelinde, bazı kimliklerin veya varoluş biçimlerinin kabul edilemez ve topluma ait olmadığı inancı olan damgalama yatar.

SOSYOÇEVRESEL FAKTÖRLER

Vücudumuza entegre edilmiş beyinlerimiz var. Bu bedenler aynı zamanda tüm dünyayı ve muhtemelen uzayı kapsayan karmaşık kültürel, ekonomik ve çevresel sistemlere de entegredir. Bu sistemlerle etkileşim kurma biçimimiz (ve bu sistemlerin bizimle etkileşim kurma biçimi), DEHB'li bireyler olarak yaşam deneyimimizi derinden etkileyebilir.

- Kültür: DEHB, farklı kültürlerde aynı şekilde ortaya çıkar, ancak her kültür bunu aynı şekilde kabul etmez, görmez ve desteklemez. Bazı kültürler, ruh sağlığı sorunlarını diğerlerinden daha fazla kabul eder ve destekler ve tedavi yaklaşımlarında da kültürel farklılıklar vardır. [*8]

—

Machine Translated by Google

Ayrıca, değerler kültürler arasında farklılık gösterir ve bazıları beynimizin eğilimleriyle diğerlerinden daha fazla örtüşebilir. Örneğin, bazı kültürler zaman konusunda daha rahattır, bu da zamansal miyopluğa sahip DEHB'li beyinlerin işlevini kolaylaştırır.

- Sosyalleşme / toplumsal beklentiler: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişiler sıklıkla kendilerini toplumsal beklentilere uymayan kişiler olarak bulurlar. DEHB'liler genellikle cinsiyet uyumsuzluğu yaşarlar. Bunun birçok nedeni vardır ve bunlardan biri, (genellikle cinsiyete dayalı) toplumsal beklentileri karşılamakta sıklıkla zorluk çekmemizdir. Toplumsal beklentiler, hangi kültürden geldiğimize ve içinde yaşadığımıza bağlı olarak değişir ve genellikle her biri bizden farklı şeyler talep eden birden fazla alt kültürle mücadele ederiz. Ancak, iş, arkadaşlar, aile, toplum ve siyasi veya ideolojik topluluklarımızdan gelen herhangi bir beklentiyi karşılamak, yönetici işlev gerektirir ve tüm bu beklentileri karşılamaya çalışmak, genellikle birbiriyle çelişen taleplerle başa çıkma kapasitemizi aşırı yükler.

- Din: DEHB'li kişiler de dahil olmak üzere birçok insan, umut, rahatlık, aidiyet ve somut sosyal destek duygusu yaşamak için dine yönelir. Ne yazık ki, DEHB ile ilişkili bilişsel bozukluklar bazı geleneklerde ahlaki bir sorun olarak algılanabilir ve bu sorunla mücadele eden kişilerin destek, takdir ve hatta "dua ederek" dinsel ilkelere veya yüce güçlerine yönelmesi beklenebilir.

  Din birçok destek biçimi sunsa da, her zaman ihtiyaç duyduğumuz desteği sağlayamayabilir. Bazı durumlarda, DEHB'li kişiler kendilerini "kötü bir Katolik/Hristiyan/Müslüman/vb." gibi hissedebilirler.
  Çünkü engelleri, bir şeyleri "doğru" yapmayı zorlaştırıyor ve bu da onları dinlerinden uzaklaştırıyor.

Machine Translated by Google

- Etnik köken ve ırk: DEHB tanı ve tedavi oranlarının birçok faktöre bağlı olarak ırka göre büyük ölçüde değiştiğini biliyoruz.
  Örneğin, ABD'de yapılan yakın tarihli bir çalışma, siyahi yetişkinlerin DEHB tanısı alma olasılığının beyaz yetişkinlere göre %77 daha düşük olduğunu, ancak siyahi gençlerin tanı alma olasılığının beyaz gençlere göre %24 daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.
  Başka bir çalışma, sosyoekonomik durum kontrol edildiğinde, Siyah ve Latin kökenli çocukların DEHB teşhisi alma ve DEHB ilacı kullanma olasılığının beyaz çocuklara kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Beyaz çocuklara kıyasla, Asyalı çocukların tedavi görmeme olasılığı en yüksekti. Bu rakamlar, DEHB'nin teşhis ve tedavi edilme biçiminde belirgin bir ırksal eşitsizliği ortaya koymaktadır ve bu da sonuçları etkilemektedir.

- Sosyoekonomik durum: Kaybettiğiniz veya kırdığınız eşyalarınızı yenisiyle değiştirebildiğinizde, faturalarınızı ödeme yeteneğinizi etkilemeden bir gün izin alabildiğinizde, ne pişireceğinize karar veremediğinizde dışarıdan yemek sipariş edebildiğinizde ve günlük işleriniz için yardım alabildiğinizde DEHB çok daha az olumsuz etki yaratır. DEHB'li çoğu kişinin bütçesinde bu düzenlemeler için yer yoktur.

- Bakıma erişim: Uygun bakım ve tedaviye erişim, dünya genelindeki DEHB beyinleri için evrensel bir durum değil. Engeller çok: Bunu yazarken, Amerika Birleşik Devletleri uyarıcı ilaç sıkıntısıyla uğraşıyor. İngiltere'deki NHS'nin değerlendirme için yıllarca süren bir bekleme listesi var. Rusya gibi diğer ülkelerde uyarıcı ilaçlar tamamen yasadışı. Yetişkin DEHB konusunda uzmanlaşmış harika terapistler olsa da, sayıları neredeyse yeterli değil ve diğer rahatsızlıklar ve kimlikler (özellikle ötekileştirilmiş kimlikler) de işin içine katlandığında, uygun bir sağlık hizmeti sağlayıcısı bulmak katlanarak zorlaşıyor.

Machine Translated by Google

- Değişen talepler: Taşınma, evlilik, aile kurma, kariyer değişikliği, yaşlanan ebeveynlere bakma gibi bazı yaşam olayları, yönetici işlevler üzerinde önemli ölçüde artan taleplerle birlikte gelir. Örneğin, üniversiteye başlayan biri, araştırmacıların "çift eksiklik" olarak adlandırdığı bir durum yaşayabilir. Derslere kaydolma, yeni bir kampüste gezinme, konaklama olanaklarına erişim, kendi kendine beslenme gibi görevlerden kaynaklanan yönetici işlevleri üzerindeki artan taleplerin yanı sıra, yeni arkadaşlar edinmenin, oda arkadaşlarıyla yaşamanın, flört etmenin ve partilere katılmanın getirdiği yeni sosyal bağlam ve ek sosyal baskılarla da aynı anda mücadele edebilirler.

Birçok kişi, yönetici işlevlerine yönelik talepler başa çıkma yeteneklerini aşana kadar DEHB için teşhis ve tedavi aramaz.
Ne yazık ki bu, yardım istediğimizde çoğu zaman zaten boğulduğumuz anlamına geliyor. Zaten bunalmış olsak da, DEHB'mizi ilk kez anlamak ve yönetmekle karşı karşıyayız. Destek ve tedavi sunabilecek konumda olanlar, çoğu zaman yeni teşhis konmuş hastalarının bu aşırı talepler nedeniyle her zaman birçok yeni stratejiyi uygulayamayacak durumda olduklarını fark edemiyorlar.



Tüm Bu Faktörler Arasında Etkileşim Var Bazı faktörler tedaviye ve desteğe erişimi iyileştirebilir. Bazı faktörler aynı anda hem olumlu hem de olumsuz olabilir. Diğerleri ise tartışmasız olumsuzdur. Yine de, yalnızca bu faktörler ve DEHB'miz arasında değil, tüm bu faktörler arasında da bir etkileşim olduğunu anlamak önemlidir.

Örneğin, bazı insanlar kaygıya karşı daha yüksek bir genetik yatkınlığa sahip olabilir, ancak genler belirli sosyo-çevresel faktörlerin etkileri ortadan kalkana kadar "etkinleşmez" ve kaygı bozukluğunun gelişimini tetiklemez.

Machine Translated by Google

faktörler DEHB ile yaşamanın etkileriyle birleşiyor. [*9]

Kültürel farklılıklar, tıbbi ayrımcılık ve bakıma erişimin yetersizliği, kaygının tedavi edilmemesine yol açabilir ve tedavi edilmeyen kaygı depresyona yol açabilir; bunların hepsi DEHB'nin yönetilmesini daha zor hale getirebilir.

Öğrencilerin akademik olarak başarılı olma baskısı ve ebeveynlerin çocuklarının performansını destekleme baskısı, belirli kültürlerde DEHB'li öğrenciler için faydalı olabilir. Örneğin, okulda zorluk çeken bir öğrencinin ebeveynleri, öğrenme stillerine uygun bir özel ders öğretmeniyle çalışabilir ve bu da olumlu bir sonuç doğurabilir. Ancak, akademik başarıya verilen aynı kültürel vurgu, ebeveynlerin çocuklarının zorlukları konusunda stres ve utanç duymalarına neden olabilir. Bu durum, ebeveynleri çocuklarına ödevlerinde yardımcı olmak için her gece saat ikiye kadar uyanık kalmaya teşvik edebilir. Ayrıca, "yeterince şey yapmadıklarını" düşündükleri için çocukları için ruh sağlığı veya öğrenme desteği aramaktan da caydırabilir.

Benim durumumda, annemin ölümü beni çocukluk travmamla yüzleşmeye ve onu işlemeye itti ve bu da genel olarak ruh sağlığımı iyileştirdi. Ancak bu, bana bir travma terapisti bulmamda yardımcı olan bir destek sistemim, esnek bir programım ve öğleden sonra üç seans planlamama olanak tanıyan destekleyici bir ekibim sayesinde mümkün oldu.

Sonuç farklılıkları çabaya, erdeme veya kişinin sahip olduğu belirli teşhislere indirgenemez. Birçok başka faktör arasında etkileşim vardır ve hepsi DEHB ile ilgili yaşam deneyimimizi etkiler. Çeşitli faktörlerin etkileşimini analiz etmeye çalışmak bunaltıcı olabilir, ancak bunları kabul etmek, özellikle de bu kişi sizseniz, DEHB'li birine etkili bir şekilde destek olmak için kritik öneme sahiptir.

Machine Translated by Google

SADECE DEHB DEĞİL. DEHB VE...

Topluluğumdan, DEHB ile diğer faktörler arasındaki etkileşimin, kesişimleri de dahil olmak üzere, günlük yaşamlarını nasıl etkilediğini paylaşmalarını istedim. Günlerce, hikaye hikaye okudum ve bireysel deneyimlerimizin ne kadar iç içe geçmiş, harika ve çoğu zaman da içler acısı olduğunu daha iyi anladım; bunun bir kısmını sizinle paylaşmak istiyorum. Dikkat: Bu hikayelerin bazıları tıbbi durumlar, ırkçılık, transfobi, homofobi ve yeme bozuklukları gibi konuların açık sözlü tartışmalarını içeriyor.

Kaplan T., 47, Maryland

"Otizm ve DEHB kafamda sık sık ilginç bir ikilemde kalıyor. Rutinler iyidir ama sıkıcıdır. Uyarılmaya ihtiyacımız var ama çok fazla uyarılmaya değil. Tükenmişlik sendromu denklemin her iki tarafından da geliyor. Ve aslında DEHB savunma mekanizmaları olan birçok sistem, otistik tarafım tarafından yaratıldı."

Lee D., 39, Massachusetts

"Eşcinsel olmak ve DEHB'ye sahip olmak benim için çift taraflı bir açılma süreci. Kontrolüm dışındaki bu faktörler nedeniyle yargılanmaktan endişeleniyorum ve anlayışsız birine anlatmanın sonuçlarından her zaman en azından biraz korkuyorum."

Seren S., 35, Kanada

"Eğer DEHB'niz varsa, DEHB'si olmayan nüfusa göre hipermobiliteye veya

Machine Translated by Google

EDS [Ehlers-Danlos Sendromu] ve disotonomi. Eğer öyleyse, DEHB'nize atfedilebilecek bazı davranışlar veya zorluklar vücudunuz için adaptif stratejiler olabilir. Örneğin: eklem ağrısını hafifletmek için sürekli hareket etmek, ortostatik intoleransı yönetmek için kıpırdanmak veya garip bir şekilde oturmak. Ayrıca, eklem sorunlarımdan kaynaklanan ağrıların yönetici işlevlerimi önemli ölçüde kötüleştirdiğini fark ettim.

Traci L., 38, Kaliforniya

"DEHB ve şişmanlık fobisi, 'tembel' olmadığınızı kanıtlamak için aşırı telafi etmeye çalışmanıza yol açabilir. Reddedilme duyarlılığı, vücudunuza uyum sağlamak için kurulmamış ve sürekli olarak bu dışlanma duygularının sizin hatanız olduğunu veya daha 'disiplinli' olarak kontrol edebileceğiniz bir şey olduğunu söyleyen bir dünyada daha da kötüdür."

NCM, 37, Birleşik Krallık

"Eğitimsiz ebeveynlere sahip yoksul bir ailede doğduğunuzda, neyin yanlış olduğunu anlamak çok daha zor. Evde beni sorumlu tutacak kimse yoktu ve öğretmenler, yoksul olduğum için ders çalışmak istemediğimi varsayıyordu. Bu konu asla konuşulmuyor; sadece orta sınıf bakış açıları duyuluyor."

Mark J., 63, Kaliforniya

"40'lı yaşlarıma kadar teşhis edilmemiş DEHB ile yaşadım. Ayrıca, pasaportumun kültürünün dışında büyüyen, üçüncü kültürden bir çocuğum. Her zaman yanılmışım. İşler öyle bir noktaya geldi ki...

Machine Translated by Google

"Ellerimi artık deri kayış acıtmadığı için suçu üstleneceğim İskoç Katolik okuluna gittim."

Ying D., 26, Virginia

"Dışarıdan düzenli görünsem de, beynimde durum böyle değil. Evrak işleriyle aşırı ilgilenmek, Asyalı birinci nesil göçmen DEHB beynimi maskelemek için gerekli bir yöntem."

Rex M., 34, Kuzey Karolina

"Transım ve DEHB'liyim. Kordonsuz evden çıkmakta rahat değilim, ama aynı zamanda kıyafetlerle ilgili duyusal sorunlarım nedeniyle korse takmaktan da rahatsız oluyorum. Bu da evden çıkmakta rahat olmadığım anlamına geliyor."

Cecilia C., 37, Meksika

"DEHB ve hipotiroidizm sizi daha unutkan ve daha depresif yapar (tedavi sırasında bile). Hipotiroidizm ayrıca, bir işe başlamak için yeterli dopamin alamamanız gibi zaten zor olan koşullarda enerjinizi de tüketir."

Emrys H., 32, Kaliforniya

"Yeme bozukluğum, para yönetimi konusunda kötü olmamdan kaynaklanıyordu. (Merhaba, DEHB.) Yiyeceklerimin tamamen bittiği ilk zamanı hâlâ hatırlıyorum. Bunu başarmak zordu."

Machine Translated by Google

Günlerce aç kalmanın kabusunu, kendi isteğimle değil, tamamen yiyeceğim bittiği için tam olarak anlatamam.
Elime yiyecek aldığımda, hepsini yersem hiçbir şeyim kalmayacağını ve eskisi kadar işkence göreceğimi hemen öğrendim. Azıcık yesem bile, daha sonra yine yemek yiyecek ve hiçbir şey yememenin acısını çekmeyecektim. Bu şekilde, kısıtlama güvenlikle ve ironik bir şekilde, tam açlıktan kaçınmakla ilişkilendirildi. Yerleşik ve içgüdüsel hale geldi. Şimdi bile, stresli dönemlerde (finaller gibi), alımımı kısıtlama içgüdümü aktif olarak bastırmak zorundayım.

Geneva L., 34, Michigan

"Doğuştan nistagmusum var ve gözlerim farklı güçte olduğu için, bir şeye bakarken başım yana eğiliyordu. Bu, DEHB'nin "sersemliği" ile birlikte, etrafımdakiler için sevimli olmaktan çok sinir bozucu oldukları bir yaşa gelene kadar "sevimli küçük kız işleri" olarak görmezden gelindi.

Görme engelimin teşhis edilmesi ve sınıf içi düzenlemeler için Bireyselleştirilmiş Eğitim Planı (BEP) almam altıncı sınıfa gelmemi gerektirdi. Öğretmenlerim, ben onlar için mücadele etmediğim sürece onları büyük ölçüde görmezden geldiler.

Julia F., 38, Yeni Zelanda

"DEHB ile sosyoekonomik durum arasındaki kesişim noktası zorlu. Yönetici işlev bozukluğuma yardımcı olacak pek çok strateji para gerektiriyor.

Machine Translated by Google

"İlk etapta değerlendirilmek çok pahalıdır
Bu birçok insan için bir engel. Buradaki DEHB topluluğunda,
hayatınız kelimenin tam anlamıyla mahvolmadıkça size teşhis koymadıkları
için kamu sisteminde muayene olmak için bekleme listesine girmenin bir anlamı
olmadığı yaygın bir bilgi. Özel olarak değerlendirilmek için param olduğu için
şanslıydım, ancak uyarıcı ilaç almak için özel yetkiyi yenilemek için iki yılda bir
takip gerekiyor. Bu randevu da pahalı. Ayrıca, kontrollü ilaçlar oldukları için her
ay (her zamanki gibi üç ayda bir değil) reçete ücreti de var. Paranız
yoksa, ihtiyacınız olan yardımı almak için yolda birçok engelle
karşılaşıyorsunuz."

Ike A., 23, Illinois

"Siyahilerin tedavi almasının bu kadar zor olmasının bir nedeni de tıbbi
ırkçılık ve toplumumuzun sağlık sistemine duyduğu güvensizlik. Bu, teşhis
konsa bile yardım alma olasılığımızın düşük olduğu anlamına geliyor."

Khiry S., 32, Kaliforniya

"Genç bir siyahi erkekten 'iki kat daha iyi' olmam gerektiği için semptomlarımı
istemeden maskeledim. Birçok DEHB özelliği klişelerle örtüşüyor. Dürtüsel
davranmak, 'Ah, belki DEHB testi yaptırmalı' demektense sapkın olarak
görülme ihtimalini daha yüksek kılardı."

Machine Translated by Google

ALET KUTUSU

Yukarıdakiler gibi yüzlerce alıntıyı, başkalarının dayanıklılığına hayranlıkla, ara sıra gelen koruyucu faktörlere umutla, ama daha çok da bu kadar karmaşık mücadeleleri büyük ölçüde kendi başımıza aşmak için ne kadar çok mücadele etmek zorunda kaldığımıza ağlayarak okudum. Her bir faktörün etkileşimi için hedef odaklı stratejiler sunmak imkansız olurdu, ancak çoğumuz için geçerli görünen bazı genel ilkeler var.

1. NEYLE UĞRAŞTIĞINIZI ÖĞRENİN

Birçoğumuz, özellikle de bakıma erişimi kısıtlı olanlarımız için, yardım arama yolculuğu kendimizden şüphelenmekle veya hatta kendimize teşhis koymakla başlar. Eğer bu sizin için de geçerliyse, başka neler olabileceğini görmek için mümkün olduğunda profesyonel bir teşhis almak faydalı olabilir. Karşılaştığınız tüm faktörleri mümkün olan en kısa sürede anlamamanın bir fırsat maliyeti vardır, çünkü bunları ele almanın daha etkili yolları olabilir. Doğru bir teşhis (veya teşhisler), sahip olmadığınız veya altta yatan bir rahatsızlığa ikincil olan bir rahatsızlığı ele almak için yıllarca boşa harcanan zaman ve emekten tasarruf sağlayabilir.

Bu yürek parçalayıcı ama nadir olmayan bir deneyim çünkü DEHB belirtileri diğer rahatsızlıkların belirtilerine benziyor ve tersi de geçerli. Bir topluluk üyesi, DEHB tanısı konana kadar yirmi yıl boyunca depresyon teşhisi konup başarısız bir tedavi gördüğünü ve DEHB tedavisinin nihayetinde depresyona da iyi geldiğini söyledi.

Başka bir topluluk üyesi ve arkadaşı -güçlü, zeki bir trans kadın ve kodlayıcı- hem otistik hem de DEHB olduğundan şüpheleniyordu. Ancak nihayet bir nöropsikolojik değerlendirmeye erişebildiğinde, şüphelendiği otizme bağladığı katılığın aslında şiddetli OKB'den (obsesif-kompulsif bozukluk) kaynaklandığını öğrenince şok oldu. Otizmden kaynaklandığını varsaydığı için tedavi araması gerektiğini düşünmemişti.

Machine Translated by Google

OKB'si olana kadar büyülü düşünceleri ve agorafobisi o kadar kötüleşmişti ki evden çıkamıyordu.

Psikoloji kusurlu bir bilim olsa da, yine de bir bilimi vardır.
Doğru teşhis şansınızı en üst düzeye çıkarmak için, şüphelendiğiniz rahatsızlıklar konusunda eğitim almış (ve ideal olarak uzmanlaşmış) ve sunumunuzu/deneyiminizi etkileyebilecek kültürel nüansları anlayan bir sağlık uzmanı bulun. Rahatsızlığınız ve popülasyonunuz (kadınlar, LGBTQIA+, BIPOC vb.) konusunda uzmanlaşmış biri, bu rahatsızlığın parametrelerine uyup uymadığınızı doğru bir şekilde tespit etme ve bununla ilişkili bozuklukları en aza indirme seçenekleriniz konusunda sizi bilgilendirme olasılığı en yüksek olan kişi olacaktır.

Bu her zaman mümkün olmayabilir. Erişebildiğiniz bir sağlık uzmanının bir şeyi erken elediğini veya size tamamen yanlış teşhis koyduğunu düşünüyorsanız, "Neden bunu elediniz?" veya "Neden bu teşhis de şu değil?" diye sormaktan çekinmeyin. Cevapları size tuhaf geliyorsa, ikinci bir görüş alın. İlk doktorum anneme "DEHB olamaz. Çok zeki." demişti. DEHB'li çocuklar da yetenekli olabilir. Hatta büyüyüp yazar bile olabilirler.

Son olarak, resmi olarak teşhis almaya uygun olmasanız bile, bir rahatsızlığın bazı belirtileriyle mücadele edebilirsiniz. Teşhisinizin ne olduğuna (veya olmadığına) bakılmaksızın, sizin için işe yarayan stratejileri kullanın!

2. BÜTÜNCÜL DÜŞÜNÜN

Araç ve tedavi ararken, ilgili tüm faktörleri göz önünde bulundurmak önemlidir. Etkili tedavi ve destek, tek bir rahatsızlığı değil, kişinin bütününü dikkate alır. Ayrıca, çeşitli kaynaklardan neyin işe yaradığını da göz önünde bulundurmak önemlidir. Tüm araçlarınızı aynı mağazadan almak zorunda değilsiniz.

- Meraklı olun. Kendinize destek olmaya çalışırken, her mücadelenin yalnızca DEHB'den kaynaklandığını varsaymayın.

Machine Translated by Google

DEHB ve kültürel beklentiler? Kaygı? Gerçekten tuvalete gitmeniz gerekiyor mu? Bir soruna farklı bir bakış açısıyla yaklaşmak, zihninizi normalde aklınıza gelmeyecek araç ve stratejilere açabilir.

- Öncelikle başka rahatsızlıklarınızı tedavi etmeniz gerekebileceğini unutmayın. Belki DEHB'niz var, ancak depresyonun yarattığı sis nedeniyle bunu anlamak zor. Ya da belki bir DEHB koçluk grubundan faydalanabilirsiniz, ancak PTSD'niz için destek alana kadar etkili bir şekilde katılamazsınız.

- Stratejileri değerlendirirken diğer faktörleri de göz önünde bulundurun. Doğru, TrendyCool! New System™ kullanmak zaman yönetimi sorunlarınıza yardımcı olabilir , ancak bunu karşılayabilir misiniz? Kaygınız onu kullanmanıza engel mi olacak? Hayatınızın geri kalanıyla *elini sallıyor* uyumlu mu? Diğer taraftan, başkalarının erişemediği hangi kaynaklara erişebiliyorsunuz?

- Kesişimselliklerinizi konusunda bilgi sahibi bir bakım arayın. Bu tür bakıma örnek olarak travma odaklı bakım, engellilik odaklı uygulamalar, BIPOC ve LGBTQIA+'ları destekleyen bakım verilebilir. Araştırmalar, terapötik ilişkinin başarının en büyük belirleyicisi olduğunu ve en verimli terapötik ilişkilerin güven, destek ve anlayışa dayandığını göstermektedir. Bu tür bir bakımı bulmak daha uzun sürebilir veya daha zor (veya pahalı) olabilir, ancak genellikle yatırımınızın getirisi daha yüksektir.

- İşler yolunda gitmediğinde uygulayabileceğiniz bir plan yapın. Bunun en sevdiğim örneği, Sağlıklı Yaşam İyileşme Eylem Planı'dır (WRAP). Bu, zihinsel sorunlarla mücadele eden bir grup insan tarafından tasarlandı

Machine Translated by Google

Sağlık sorunlarına odaklanmış ve o zamandan beri kanıta dayalı bir uygulama olarak kabul edilmiştir. Bir WRAP planı oluşturmak, "sizi sağlıklı tutan araçları belirlemenize ve bunları günlük yaşamda uygulamaya koymak için eylem planları oluşturmanıza" yardımcı olabilir. Daha fazla bilgi edinmek için "Destek Kuruluşları" bölümünde (bu sayfa) bir bağlantı paylaşacağım.

3. BİRLİKTE YAŞADIĞINIZ KOŞULLARI, KİMLİKLERİ VE GEÇMİŞİ PAYLAŞAN KİŞİLERLE BİR TOPLULUK ARAMAK

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) beyinleri için, tanınızı paylaşan diğer kişilerle etkileşim kurmanın desteği artırabileceğini ve damgalanmayı azaltabileceğini gösteren sağlam literatür bulunmaktadır. Bunu DEHB ile Nasıl Başa Çıkılır topluluğunda defalarca gördüm.

Topluluğumuz, nöroçeşitliliği olan bireyleri mümkün olduğunca kapsayıcı olacak şekilde tasarlanmıştır. Dünyanın dört bir yanından, ortak deneyimler, bireysel faktörler ve bunların kesişimsellikleri hakkında coşkulu sohbetler yapan Beyinler ve Kalpler, bu deneyimleri normalleştirmeye, kendimizi savunmamıza ve diğer damgalanmış farklılıklara karşı şefkat ve anlayışımızı artırmaya hizmet eder.

Elbette, ihtiyaç duyduğunuz anlayış ve sosyal desteği bulma konusunda her topluluğun sınırlamaları olacaktır. Örneğin, "DEHB Nasıl Tedavi Edilir" topluluğunun temel amacı, DEHB hakkında tartışmaları kolaylaştırmak ve yalnızca ABD'de değil, uluslararası alanda da DEHB Beyinleri ve Kalpleri'ni sevenler için erişilebilir olmaktır. Topluluk kurallarımız bu hedefler göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur.

Her topluluk bir amaca hizmet eder ve en deneyimli topluluk yöneticileri ve moderatörleri bile, bu amaca hizmet etmek için grubun bir bütün olarak ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken ellerinden geleni yaparlar. Bu nedenle, hiçbir topluluk, anlayış ve aidiyet konusundaki tüm bireysel ihtiyaçlarımızı karşılayamaz. Sosyal varlıklar olarak, hepimiz, kimliğimizin tek bir yönü için değil, tüm yönleri için anlayış ve aidiyete ihtiyaç duyar ve bunu hak ederiz.

Machine Translated by Google

Eğer birden fazla damgalanmış kimliğe sahipsek, birden fazla topluluğa da ihtiyacımız olabilir.

Ancak, DEHB ve diğer etkileşim biçimlerinin belirli kesişim noktalarını desteklemek üzere tasarlanmış topluluklar da mevcuttur . "Destek Kuruluşları" bölümümüzdeki (bu sayfa) bağlantıyı takip ederek , farkında olduğumuz kuruluşların bir listesini bulabilirsiniz; bu grupları incelemiyoruz, ancak her biri topluluğumuzda kendileri için faydalı bulan kişiler tarafından katkıda bulunulmaktadır.

İnsanları, mümkün olduğunda, yaşadıkları her şeye adanmış destekler bulmaya teşvik ediyorum. Belirli bir bağ ve desteği hak eden başka yaşam deneyimlerimiz de var. Şahsen, gebe kalabilmek için üçüncü taraf bağışçılara ihtiyaç duyabilecek kişiler için bir akran destek grubuna katılıyorum.

Birden fazla şey yaşadığınızda, birden fazla gruba katılmak çoğu zaman faydalı olur. [*10] Bunu anlayan diğer insanlarla bağlantı kurmak iyileştiricidir.

4. KENDİ YOLCULUĞUNUZA SAYGI GÖSTERİN

Yine, DEHB'mizi etkili bir şekilde yönetmek için bazen uzaklaşıp, ilgili diğer faktörlerin etkileşimini değerlendirmemiz gerekir. Ayrıca, etrafımıza bakıp başkalarının ne yaptığını görebilmek için uzaklaşabiliriz. Peki bunu nasıl başardılar?

Ancak bundan sonra, iç dünyamızı kontrol etmek için yakınlaştırmamız gerekir. Pusula. Buradan nereye gitmek istiyorum? Benim için mantıklı olan ne?

Bazen belirli bir stratejiyi veya tedaviyi kullanıp kullanmama konusundaki toplumsal baskılar, neye ihtiyacımız olduğu veya önce neyi denemek istediğimiz konusundaki kendi algımızı, hatta şu anda kendi işimiz üzerinde çalışmak isteyip istemediğimizi bile geçersiz kılar. Belki de bir molaya ihtiyacımız var! Başkalarını ikna edemeyiz veya iş birliği yapamayız, ancak yetişkinler olarak neyi deneyip neyi denemeyeceğimize kendimiz karar verebiliriz. Seçtiğimiz şey, "araştırmaların önerdiğinden" farklı görünebilir. Ayrıca başkalarının beklediğinden de farklı görünebilir. Başkalarının yaptıkları veya önerdikleri genellikle onların ihtiyaçlarına, deneyimlerine ve değerlerine dayanır. Bizim için mantıklı olanı yapmak önemlidir.

Machine Translated by Google

ETİKETLER

Bu bölümde birçok etiketten bahsediyorum. Bazıları için bu etiketler bunaltıcı olabilir; özellikle de bunları endişeli aile üyelerine, arkadaşlarına ve meslektaşlarına iletmek söz konusu olduğunda.

Birçok insan DEHB etiketinden rahatsız bile. Çocuklarına teşhis koymaktan çekinen ebeveynlerden duyuyorum çünkü çocuklarının etiketlerle sınırlanacağından korkuyorlar. Anlaşılabilir bir korku var.

Bu ebeveynlere nazikçe şunu söylüyorum: Çocuğunuz zaten etiketlere sahip. Öğretmenler, akranlar ve aile, anlamadıkları davranışları açıklamak için çocuğunuza etiketler yapıştırıyor. Tembel, dağınık, dalgın ve sorumsuz gibi etiketler , herhangi bir teşhis teriminden çok daha damgalayıcı, daha utanç verici, daha az doğru ve çok daha az faydalıdır.

Deneyimimiz için doğru bir etikete sahip olmak, onu anlamamıza yardımcı olur. Bu konuda neler yapabileceğimizi gösterir. Tedaviye, düzenlemelere ve diğer desteklere erişim sağlar. Etiketin kendisi sınırlayıcı görünse de, bunun sonucunda erişebileceğimiz anlayış ve tedavi bizi daha az değil, daha işlevsel ve yetenekli hale getirebilir. Çalıştığımız herhangi bir ekipmanın nasıl çalıştığını anlamak önemlidir ve beynimiz, her gün, yaptığımız her şeyde üzerinde çalışmamız gereken bir şeydir.

2022'de, Black Girl, Lost Keys'in yaratıcısı René Brooks, Uluslararası DEHB Konferansı'nda Yaşanmış Deneyim başlıklı bir açılış konuşması yaptı. Bu açılış konuşmaları genellikle 75 dakika sürer. René'ninki sadece on dakikaydı, ancak bu 10 dakikada o kadar güçlü bir açılış konuşması yaptı ki, diğer 65 dakikaya ihtiyacı yoktu.

Konuşmasının başlığı "DEHB Tanısı Sonrası Kendinizi Yeniden Etiketlemek" idi. Dinleyicilere, istediği etiketlere erişimini sağlayan şeyin DEHB etiketi olduğunu söyledi: iyi eş, iyi çalışan, iyi arkadaş.

"Çoğu zaman," dedi, "insanlar bu etiketleri bizim için gizli tutuyor. Bu etiket,

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), bize erişim sağlıyor."

Dahası, bunun kendisine aynı etiketi paylaşan diğer insanlardan oluşan bir topluluğa erişim sağladığını söyledi; canı sıkıldığında arayabileceği insanlar.

Machine Translated by Google

mücadele eden, izole olmuş veya yıkılmış.

Konuşmanın bu noktasında hepimiz ağlıyorduk. Birbirimize sarılıyorduk.
Odanın karşısına bilerek bakıp, birbirimizle bağlantı kuruyorduk; hiç tanışmadığımız, bizim bilmediğimiz etiketleri taşıyan ama bu anlayışı paylaşan insanlarla.

Hepimiz etiketlere erişimin engellenmesinin nasıl bir şey olduğunu biliyorduk.

İsteniyordu. Anlayan insanları görmenin ve onlar tarafından görülmenin ne kadar önemli olduğunu biliyorduk .

DEHB, dünyanın dört bir yanındaki farklı kesişimselliklere sahip insanları tek bir etiket üzerinden birbirine bağlama konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahiptir. Kelimelerle anlatılsa da kelimelere yer bırakmayan bir akrabalık, empati ve ortak anlayış vardır. Stereotipleştirilmiş medya tasvirleri hepimizi aynı kefeye koyabilir, ancak birbirimizle bağlantı kurmak, yalnızca kendi benzersiz yolculuğumuza değil, başkalarının yolculuklarına da gözlerimizi açar.

René'nin açılış konuşmasının ardından, bazılarımız Brendan Mahan'ın DEHB Temelleri adlı podcast'i için bu deneyim hakkında bir bölüm kaydettik. O bölümde fark etmeyebileceğiniz şey, birbirimizi ilk kez gerçekten nasıl gördüğümüzdü. Birbirimize olan bağlılığımıza rağmen, her birimizin ne kadar yalnız olduğunu gördük çünkü birbirimizin bilmediği zorluklarımız vardı. DEHB hakkında konuşmak için konferansta olduğumuz için bunları paylaşmanın uygun olmadığını düşünmüştük. Ancak bunları gizli tutmak bize bireysel acı vermiş ve birbirimizle normalde olabileceğimiz kadar samimi bir ilişki kurmamızı engellemişti.

Birbirimize, DEHB ile ilgili veya başka türlü mücadelelerimizde yalnız kalmayacağımıza dair söz verdik. Artık öyle olmayacaktı. Ortak noktamızın farkına varmak bizi birbirimize bağlasa da, gerçek samimiyetin birbirimizin hikayelerindeki "ve"yi dinlemek anlamına geldiğini öğrenmiştik.

Birçoğumuz hâlâ DEHB'nin ötesindeki mücadelelerimizden bahsediyoruz, aklımıza geldiğinde onlara ulaşıyoruz ve elimizden geldiğince yanıt veriyoruz.

Bu, bağlantı kurmanın her zaman kolay olduğu anlamına gelmez. Aylar sonra yaptığımız daha derin tartışmalarda, René ve ben bu bölümde ele aldığım bazı durumların birbirimize erişimi nasıl azaltabileceğini gözlemledik. Kaygı bizi...

Machine Translated by Google

Uzanmak. Travma, acı ve güvensizliği tetikleyebilir. René'nin bana cesur ve savunmasız bir sohbette gösterdiği gibi, deneyimlerimizi etiketlemek ("kaygı", "reddedilme", "hassasiyet", "travma", "keder" gibi terimlerle), tıpkı duygularımızı etiketlemek gibi (bu sayfadaki "Nasıl Hissedilir" bölümüne bakın), onları anlamayı kolaylaştırabilir; ve bu deneyimleri iletmek, güven ve bağ kurarak insanların en çok ihtiyaç duyduğu şeye, yani birbirlerine erişimini geri kazandırabilir.

Notları Atla

*1 Görünüşe göre çoğumuzun masasında her an en az beş farklı içecek bulunuyor.
biliyor muydun?

*2 Kesişimsellik kavramı, farklı baskı biçimlerinin ayrı olmadığını, birbirleriyle bağlantılı olduğunu açıklığa kavuşturmak isteyen Amerikalı avukat, akademisyen ve aktivist Kimberlé Crenshaw tarafından geliştirilmiştir.

*3 Fırsat başarısızlığa mı yol açardı? O arkadaş sonunda bana zarar verir miydi? Bu belirsizlikle yaşamaktansa her şeyi aniden mahvetmek daha mı kolay olurdu? Evet, evet öyle olurdu.

*4 Teknoloji meraklısı bir topluluk üyesi, işletim sistemlerinin bilgisayara entegre edilmek yerine kurulu olması nedeniyle bu metaforun hatalı olduğunu ve daha iyi bir metaforun "donanım yazılımı" olacağını belirtti; çünkü donanım yazılımı, diğer yazılımların yüklenmesinden önce bilgisayara yüklenen şeydir. Size en çok hitap eden metaforu kullanın.

*5 Bir AuDHD arkadaşım bana, AuDHD'li kişiler ilk tanıştıklarında, ortak ilgi alanları olup olmadığını hemen kontrol etmeleri gerektiği konusunda şaka yaptı. Eğer yoksa, sorun değil, tanıştığımıza memnun oldum, devam edelim.

*6 Nörotipikliği norm olarak merkeze aldığı için herkes bu terimi kullanmaktan hoşlanmasa da, toplumumuzdaki insanların birbirlerini bulmalarına yardımcı oluyor. Şahsen, genellikle farklı düşünmede iyi olduğumuz gerçeğine bu arada değinilmesi hoşuma gidiyor. Bu, güçlü yanlarımızdan biri.

*7 Kayıtlara geçmesi açısından, reçete edildiği gibi uyarıcı ilaçlar bağımlılık yapmaz. Toplumumun sık sık yaptığı gibi, ilaçlarımız bu kadar bağımlılık yapıyorsa neden almayı unutuyoruz? Ancak uyarıcı ilaçlar kötüye kullanıldığında ve çok daha yüksek dozlarda alındığında, genellikle ihtiyaç duymayan ve/veya eğlence amaçlı kullananlar tarafından alındığında, bağımlılık yapabilir.

*8 Çalışmalar, dünya çapında bildirilen DEHB yaygınlığında önemli farklılıklar bulmuş olsa da, bu çalışmaların sistematik bir incelemesi, bu farklılıkların kullanılan tanı kriterlerindeki ve bozukluğun nasıl değerlendirildiği konusundaki kültürel farklılıklara atfedilebileceğini ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, bu farklılıkları tetikleyen şeyin DEHB'nin varlığındaki değişkenlik değil, kültürel bağlam olduğu görülmektedir.

*9 DNA'mız kitaplarla dolu bir kütüphane gibidir ve yalnızca "okunan" genler ifade edilir.
Genlerin çevresel faktörlere bağlı olarak nasıl açılıp kapandığını inceleyen epigenetik çok havalı. Cidden, Google'da aratın.

Machine Translated by Google

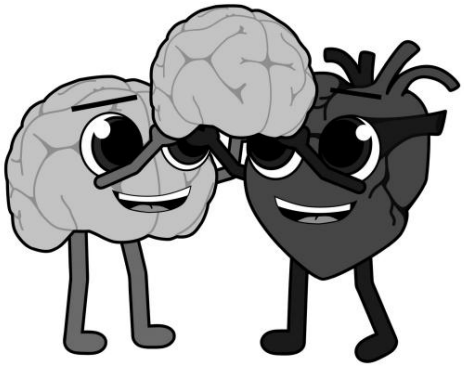
*10 Bu, özellikle grubunuzda bir lider olarak görülüyorsanız geçerlidir. İnsanlar destek için size yaslanmaya alışkınsa, size ihtiyaç duyduğunuz desteği vermeye geçemeyebilirler. Sadece katılabileceğiniz grupların olması da iyidir.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 12

Kalp Nasıl Kazanılır



Eğer kafa sayısı kadar zihin varsa, kalp sayısı kadar da sevgi çeşidi vardır.

—LEO TOLSTOY, ANNA KARENINA

NEDEN SADECE... YAPAMAYACAKLAR?

Kanalı açtıktan birkaç ay sonra, izleyenlerin sadece DEHB "Beyinleri" olmadığını fark etmeye başladım. Onları önemseyen ve daha iyi desteklemek isteyenler de izliyordu. Bu insanlara "Kalpler" lakabını taktım çünkü onları videolarıma getiren şey kalpleriydi.

Kendilerine ait olmayan ve her zaman mantık ve muhakemeyle çelişen bir beyni anlamak için zaman ayırmalarına minnettarlık ve hayranlık duydum. Hayal kırıklıklarını da anlayışla karşıladım.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan biriyle ilişki yaşamanın nasıl bir şey olduğunu biliyorum. Hayatım boyunca böyle bir makinedeydim. Beynim çoğu zaman istediğimi yapmıyor. Bana çamaşırları kurutucuya koymayı hatırlayacağına söz veriyor.

Machine Translated by Google

ve sonra olmuyor. Bana "çok çabuk" bir şey almak için eve geri dönmem gerektiğini söylüyor ve bir saat sonra hala evden çıkmamışım. Yeni bir hobi için tüm malzemelere ihtiyacım olduğunu söylüyor , sonra bir hafta içinde sıkılıyor. Beynimin ne kadar dürtüsel, yaratıcı ve eğlenceli olabileceğini ne kadar sevsem de, keşke benimle işbirliği yapsa diye düşündüğüm zamanlar da oldu . Neyse ki, beynimle nasıl etkili bir şekilde çalışacağımı öğrendiğimden beri çok daha iyi bir ilişki geliştirdim.

AuDHD'li (hem DEHB hem de otizm) biriyle çıkmaya başladığımda ve onun Kalbi olduğumda, bu bilginin bana da yansıyacağını kesinlikle bekliyordum .

Eşimin beyin temelli zorluklarla karşılaştığını gördüm ve kendi beynimle nasıl çalışılacağına dair altı yıllık bilgi birikimimle ona agresif bir şekilde yardım etmeye çalıştım.

Ben beynimi nasıl kullanacağımı (çoğunlukla) çözmüştüm; o da çözebiliyordu!

Mücadelelerini sabırla dinledim ve önerilerde bulundum.

Ona makaleler gönderdim ve duvarların her yerine yapışkan notlar yapıştırdım.

Maskesini çekiştirdim ve onu "kendisi olmaya" teşvik ettim.[*1]

Daha iyi bir partner olmak ve "ilişkinizi geliştirmek" hakkında makaleler okudum. Otizm ve aleksitimi hakkında bilgi edindim, tıpkı benim beynimi anlamaya çalıştığım gibi onun beynini de anlamaya çalıştım.

İşe yaraması "gerektiğini" hissettiğim her şeyi yaptım, ama neyin işe yarayacağını hiç bilmiyordum. Sanki duvara spagetti atıyormuşum ve bir şeyin yapışmasını umuyormuşum gibi hissediyordum.

Bunu başarmaya kararlıydım. Buna değdi. Komik zamanlamasını, tuhaflıklarını, hobilerine olan coşkusunu, adalet duygusunu ve gürültüyü kesip meselenin özüne doğrudan değinme biçimini takdir ettim. Değerlerimiz, umutlarımız ve hayallerimiz aynıydı.

Onu seviyordum. Ama aynı zamanda yalnız hissediyordum.

Yeni ilişkiye olan aşırı odaklanma hissi geçince, konuşurken dikkati dağılır, sözümü keser veya aniden konuyu değiştirirdi. Dikkat çekme çabalarımı kaçırırdı. Bir şey yapmayı kabul eder, sonra da tamamen unuturdu. Espresso makinesine, şapka koleksiyonuna veya dökme demir tavalarına gösterdiği özenle bana da bakmasını özledim.[*2]

Machine Translated by Google

O daha iyisini yapmak istiyordu, ben de ona yardım etmek istiyordum. Ama aramızdaki iletişim zordu.

Ne zaman dinlediğini, ne zaman kendi dünyasında kaybolduğunu anlayamıyordum. Ondan ne bekleyeceğimi hiç bilmiyordum. Yaptığı veya yapmayı vaat ettiği şey gerçekten yapmak istediği şey miydi? Ve bunu sürdürülebilir bir şekilde yapabilir miydi? Yoksa "beklendiğini" düşündüğü şey miydi? Ve yetişemedi mi?

Hayal kırıklıklarım hakkında onunla konuşmaya çalıştığımda, duyguları tavan yaptı ve ben de ona ulaşamadım. Benimki de daha da arttı.

Kendimi dilimi ısırırken buldum, sayısız insanın bana ve DEHB'li diğer insanlara söylediği yorumları neredeyse ağzımdan kaçırıyordum: "Neden sadece..." "Ne demek unuttun?" "Eğer beni önemsiyor olsaydın,..."
Hatta kendimi "Bu ilişki harika olurdu eğer..." diye düşünürken buldum.
(Evet, bunda bir ironi olduğunu duydum. Bu ilişkinin çok büyük bir potansiyeli var.)

Sonunda kendimizi bir ilişki ölüm sarmalında bulduk: O "berbat etmekten" çok korkuyor ve tüm enerjisini ne yapması gerektiğini düşünerek harcıyordu; ben de onun bu apaçık eylemsizliğinden dolayı sinirleniyordum. Bir şeye ihtiyacım oluyordu ama o bunu yeterince çabuk, yeterince tutarlı bir şekilde yapmıyor ya da en önemli kısmı unutuyordu (ya da kaçırıyordu). Beni hayal kırıklığına uğrattığı için kendini kötü hissettiği için, bir dahaki sefere ondan bir şey istediğimde risk daha yüksek geliyordu. Zaten "başarısız" olmuştu ve tekrar yanlış yapmaktan korkuyordu.

Tereddütünü fark ediyordum ve onu rahatlatmak istesem de sabrım tükeniyordu. Nörodiverjans dostu tüm ilişki taktiklerimi ve iletişim araçlarımı denemiştim ama ne kadar uğraşırsam, ihtiyaçlarım o kadar az karşılanıyordu.

Bu ilişki sorunlarının hem toplumumda hem de kendi hayatımda defalarca tekrarlandığını gördüm. Karşılanmayan beklentiler. Hayal kırıklığı. Beyniniz adına günlük hayatı yönetmeye çalışmak. Onları yönetmeye çalışmak.
Suçluluk ve utanç. Saygının, hatta ilişkinin kaybı.

Onunla hayal kırıklıklarım, duygularım hakkında konuşmaya çalıştığımda

Machine Translated by Google

Çok yükseldi ve ben geçemedim. Benimki de yükseldi.

Nörotipik annem, ev, aile ve mali sorumlulukların giderek daha fazlasını üstlendi ve tükendi. Babamın (muhtemelen DEHB'si vardı) erkek kardeşimle (ki kesinlikle öyle) yoğun ve korkutucu güç mücadelelerine girdiğini gördüm. [*3] Babamın da depresyona girdiğini gördüm; annem kadar katkıda bulunmadığının acı bir şekilde farkındaydı ama bu konuda ne yapacağını bilmiyordu. Annem ne kadar çok sorumluluk alanı devralırsa, babam annemin her şeyin bakıcısı rolünü o kadar çok kabullendi ve annem her şeyin dağılmasını önlemek için o kadar çok şey yapmak zorunda kaldı.

Yönetici işlevler konusunda bu tür bir desteğe maruz kaldım. Geçmiş ilişkilerimde, özellikle DEHB'mi nasıl yöneteceğimi öğrenmeden önce, partnerlerim bana bakmakla, özerkliğimi ve şifrelerimi onlara teslim ettiğimde, "yetişkin" olamadığım için utandığım için, ortalığı temizlemekle meşguldüler.

Topluluk üyelerinden, eşlerinin kendilerine çocuk gibi davrandığını, ebeveynlerinin ise çözülmesi gereken bir sorun gibi davrandığını sık sık duyuyorum. Arkadaşlarının, karşılaştıkları zorluklarla ilgili, incitici, hatta acımasız şakalar yaptıklarını görüyorum.

Eşimin bir eski sevgilisi vardı ve bir keresinde açıkça "Neden sadece... normal ol ?”

"Normal" olamayız. Sadece kendimiz olabiliriz. Hiç yeterli olup olamayacağımızı merak ediyoruz.

Bizi seven Kalpler de bunu merak ediyor. Bizim için çok mu fazla, yoksa çok mu az şey yaptıklarını merak ediyorlar. Mücadelelerimize fazla mı değer veriyorlar, yoksa yeteneklerimize mi az değer veriyorlar diye merak ediyorlar.

Sonunda hepimiz neyi yanlış yaptığımızı merak ederiz. Neden bir yolunu bulup yoluna koyamıyoruz?

Machine Translated by Google

NE ÖĞRENDİM

Nöroçeşitli olsun ya da olmasın her ilişki, karşılanmamış beklentiler nedeniyle zorluklarla karşılaşır. Bunun nedeni, beklentilerin ifade edilmemesi ya da her iki kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken karşılaştığı yollarda çatışma olmasıdır.

DEHB, beklentileri karşılama yeteneğimizi etkileyerek bu sorunu daha da kötüleştirir; hatta beklentilerimiz üzerinde anlaşılsa bile. Aslında, ilişki sorunları DEHB'li yetişkinlerin tedavi aramasının en yaygın nedenlerinden biridir.

"Normal" olamayız. Sadece kendimiz olabiliriz.

Öyleyse, Beyinler, Kalpler, derin bir nefes alın. Hissettiğiniz hayal kırıklığı, öfke, suçluluk veya utanç, siz ve/veya sevdiğiniz kişi DEHB'liyse normaldir ve ilişki sorunlarınız "herkesin yaşadığı" türden değildir.
Ve bu çaba eksikliğinden değil. DEHB'den kaynaklanıyor. Sadece "kendi payımıza düşeni" tutarlı bir şekilde yapmamızı zorlaştıran yönetici işlev zorlukları değil, aynı zamanda nörodiverjansın dışarıdan bakıldığından çok farklı görünen yönleri de var. Bu, özellikle karşılamaya çalıştığımız beklentileri geri püskürttüğümüzde, sanki umursamıyormuşuz gibi görünmemize neden olabilir.

GÖRÜNDÜĞÜNDEN ÇOK DAHA FAZLA ÖNEMSİYORUZ

Aynı şey için yüzlerce kez özür diledikten sonra bile "hata yapmaya" devam ettiğimizde, sanki umursamıyormuşuz gibi görünebilir. Sonuçta, madem bu kadar üzgündük, neden davranışımızı değiştirmeyelim ki?

Machine Translated by Google

Deniyoruz

Başarının çabayla geldiği öğretilir. Eğer biri bir şeyi başaramıyorsa, yeterince çaba göstermiyor demektir.

DEHB'li olan bizler için durum böyle değil. Aynı sonuçları elde etmek için genellikle nörotipik akranlarımızdan çok daha fazla çaba sarf etmemiz gerekiyor ve çoğu zaman çabamız pek de zahmetli görünmüyor.

Bazen çabamız belli olmayabilir. Talimatları unutmuş, isteneni yanlış anlamış veya çabamızı yanlış göreve harcamış olabiliriz. Çabamızın çoğu, içimizde gerçekleştiği için hiç görünmeyebilir. (Daha fazla bilgi edinmek için bu sayfadaki 7. Bölüm, "Beyninizi Nasıl Motive Edersiniz"e bakın .)

Gelişme zaman alır ve ilerleme nadiren doğrusaldır.

Sevdiğiniz kişinin zorlandığı alanlarda gelişmesini istemek mantıksız değil. Muhtemelen onlar da bunu istiyor! İster kendimizi değiştirmeye çalışıyor ister sevdiğimiz birini destekliyor olalım, çoğu zaman mantıksız olan şey, değişimin hızı ve büyüklüğü konusundaki beklentilerimizdir.

Machine Translated by Google



Öncelikle, semptomlarımızı değiştiremeyiz. Zamanla iyileşebilen veya kötüleşebilen anksiyete veya depresyon gibi rahatsızlıkların aksine, DEHB semptomları genellikle değişmez. Bozukluklarımız iyileşebilir, bu semptomlar göz önüne alındığında işlevselliğimizi artırabiliriz , ancak bunlardan kurtulamayız.

Machine Translated by Google

Belirtilerin kendileri. Eğer öyle görünüyorsa, onları maskeliyoruz (bu sayfadaki "Maskeleme Hakkında Bir Not"a bakın).

Ayrıca çoğu insan aynı anda yalnızca bir derecelik değişime muktedirdir.
Hızlı bir şekilde ve aynı anda birçok alanda değişim yapmayı başarsak bile (ki bu çoğunlukla bizden istenen veya bizim kendimizden beklediğimiz şeydir), bu kadar kapsamlı bir değişimi sürdürmek genellikle imkansızdır.

Destekler Bizi Düşünerek Tasarlanmadı

Çift terapisinden internetteki "ilişki nasıl kurulur" makalelerine kadar, ilişki sorunlarına yönelik birçok yaygın çözüm, çoğu veya tüm alanlarda tipik bilişsel işlevi varsayan nöronormatif standartlara dayanarak tasarlanmıştır. Yönetici işlev bozukluklarımız herhangi bir stratejiyi uygulamayı zorlaştırmakla kalmaz; stratejilerin kendileri (veya birçok yönü) beynimizin çalışma şekli nedeniyle genellikle erişilemezdir.

Bazı durumlarda, nörotipik beyinler için tasarlanmış çözümler veya sistemler üretmeye çalışmak, nörodiverjan bir beyin için ters tepebilir. Bu durum, dahil olan herkes için büyük bir hayal kırıklığına (ve hatta tekrar travmatik hale gelmesine!) yol açabilir.[*4]

Bilerek mücadele etmiyoruz.

Bu nokta çok açık görünebilir, ancak o an unutulması kolaydır.
Mücadele etmek bir tercih veya vazgeçebileceğimiz bir şey değil. Bu kaçınılmaz. DEHB ile ilgili zorluklarla mücadele etmeseydik, bize DEHB teşhisi konmazdı. Aynı şey, teşhis konmuş diğer tüm eşzamanlı rahatsızlıklar için de geçerli. Nörotipik bir bakış açısıyla mantıksız şekillerde mücadele ediyor olsak da, mücadele ediyor olmamız tuhaf değil ; teşhisimiz göz önüne alındığında, mücadele etmememiz tuhaf olurdu.

Machine Translated by Google

Çifte Empati Sorunu

Otizm araştırmacısı Dr. Damian Milton, 2012 yılında Otizmli ve Allistik (Otizmli olmayan) bireyler arasındaki iletişim kopukluklarını anlamanın bir yolu olarak "çift empati" teorisini ortaya attı. Önceki teoriler, otizmli bireylerin zayıf empati ve "zihin teorisi" (başka birinin kafasında neler olup bittiğini hayal etme becerisini tanımlamak için kullanılan bir terim) nedeniyle iletişim kurmakta zorlandıklarını öne sürmüştü. Milton, bu zorlukların her iki taraftaki empati ve anlayış eksikliğinden kaynaklandığını öne sürmüştü. Başka bir deyişle, Otizmli ve Allistik beyinler birçok yönden farklı çalıştığı için, Otizmli ve Allistik bireyler, diğerinin ne hissettiğini ve düşündüğünü anlamakta zorluk çekerler.

Çalışmalar DEHB'ye özgü olmasa da, durumlar arasında örtüşen özellikler mevcut ve araştırmalar, çift empati sorununun, belirli tanıya bakılmaksızın, otistik özelliklere nasıl uygulanabileceğini göstermek üzere genişledi; ayrıca empati ve anlayışla ilgili zorlukların, yaşanmış deneyimlerdeki farklılıklar nedeniyle daha da karmaşık hale geldiğini biliyoruz.

Nöroçeşitli ilişkilerde, bağlantı kopuklukları, yanlış anlamalar ve iletişim kopuklukları kaçınılmazdır ve bunun sonucunda ilişkide önemli stresler yaşanabilir. Neyse ki, bu sorunun farkında olmak bile, birlikte daha etkili bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmede iyi bir ilk adım olabilir ve destek bulmanıza yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

"SADECE" YAPAMAMANIN NEDENLERİ VAR

Sevdiklerimizden beklediğimiz birçok şey, "Şey"i yapabilmeleri gerektiği fikrine dayanır. Toplum olarak, insanların zekasını ve yeteneklerini sözel yetenekleri, uzun vadeli hafızaları veya hatta geçimlerini sağladıkları iş gibi özelliklere dayanarak varsayma eğilimindeyiz. Partnerim, Star Trek: Yeni Nesil'in dördüncü sezonunun, on birinci bölümünün adını tam olarak söyleyebilen iyi konuşan bir psikologsa (az önce bana "Veri Günü" olduğunu söyledi), bana çiçek almayı da çözebilir , değil mi? Mutlaka değil.

Bilişsel Yetenek Aslında Bilişsel Yeteneklerdir

Çiçek satın almak gibi görevler birden fazla bilişsel yetenek gerektirir ve belirli bir sonucu elde etmek için bu yeteneklerin farklı kombinasyonlarını kullanmamız gerekir.

Bunların birçoğunu önceki bölümlerde ele aldık, bu yüzden kısaca bir liste yapacağım: işlem hızı, çalışma belleği, örüntü tanıma, set değiştirme, tepki engelleme, sözel anlama, görsel-uzaysal yetenek, algısal muhakeme.

Bu bilişsel yeteneklerin birçoğu , DEHB'li beyinlerde önemli ölçüde bozulmuştur; en azından bilişsel güç alanlarımıza kıyasla. Ayrıca, bazı yetenek kombinasyonları bazı beyinler için diğerlerinden daha zorlayıcıdır.

Örneğin, okuduğum bir tarifi anlamakta hiç sorun yaşamayabilirim -sözlü kavrayışım son derece yüksektir- ama zayıf tepki engelleme yeteneğim, akşam yemeğini hazırlayıp pişirmek için yeterince uzun süre odaklanmamı (ve mutfakta kalmamı) zorlaştırıyor. Odaklansam bile, nispeten zayıf çalışma hafızam, iki adım sonra talimatları yüzde yüz unutacağım anlamına geliyor.

AuDHD ortağım deneyimini bilgisayar terimleriyle anlatıyor. Yüksek kapasiteli bir katı hal sabit diski ve çift bağlantılı üst düzey grafik kartları olabilir, ancak bir Pentium II işlemcisi ve yaklaşık yarım gigabaytlık bir depolama alanı var.

Machine Translated by Google

RAM (rastgele erişim belleği). Görsel/mekansal işleme veya desen tanıma ile üst düzey işler yapabilir, ancak işlemcisi yavaştır ve bir seferde yalnızca küçük miktarda yeni veriyi tutabilir.

Bu, ilişkimizi nasıl etkiliyor? Çiçeklerin benim için ne kadar önemli olduğunu, Suzy'nin kocasının ona çiçek aldığını ve pek de romantik olmadığını anlattıkça ve çiçeklerden bahsederken aklıma gelen tüm alakasız konuları tekrar ettikçe, benim için önemli olan kısmı işlemesi ve hatırlaması o kadar zor oluyor: "Hey, birinin bana çiçek alması romantik geliyor." Kendi beynim düşüncelerimi düzenlemeyi zorlaştırdığı için, konuyu dağıtmadan bu noktayı özlü bir şekilde iletmekte de zorlanıyorum. Ah.

Tutarlılık Anlaşmanın Bir Parçasıdır

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan ve bu bozukluğu yaşayanlar için en yaygın hayal kırıklıklarından biri

Onları sevmek, bir şeyi yapabileceğimizi bilmektir ; ancak yine de bazı nedenlerden dolayı beklendiği zaman yapmıyoruz.

Evet, dün bir şeyle ilgilenebildik diye bugün de ilgilenebileceğimiz anlamına gelmiyor. Belki dün on iki saat boyunca aşırı odaklandık ve şimdi beynimiz odaklanamayacak kadar yorgun. Belki iyi uyuyamadık ve duygusal öz düzenlememiz tamamen bozuldu. Belki bugün daha fazla dikkat dağıtıcı şey vardı.

Kendi ilişkimde bana ÇOK yardımcı olan şey, bu tutarsızlıkları fark edip benimsemek oldu. Bazen odaklanabildiğimi, bazen odaklanamadığımı, AuDHD partnerimin de bazen söylediklerimle durumun bağlamı arasında bağlantı kurabildiğini, bazen de kuramadığını öğrendim.

Machine Translated by Google

Duygular Yolumuza Çıkıyor

Utanç ve kaygı gibi duygular, görünüşte basit görevleri bile tamamlamanın önünde güçlü engeller olabilir. Bir görevi yerine getirme mücadelemizin yanı sıra, geçmişteki başarısızlıkların getirdiği utanç ve olumsuz duygular da yolumuza çıkar; çünkü görevin "o kadar zor" olması "gerekmediğini" biliriz.

Göreve derinden önem vermemiz, ne kadar önemli olduğunu bilmemiz ve henüz yapmamış olmamızdan dolayı kendimizi kötü hissetmemiz ve bunu yapmakta zorlanmamız, mücadeleyi daha da artırabilir. (Nedenini öğrenmek için bu sayfaya bakın.)

DEHB Özellikleri Aynı Madalyonun İki Yüzüdür

Birçok DEHB özelliği, doğru durumda güçlü yanlardır. Örneğin, zorlu konuşmaları yapmamızı zorlaştıran aynı duygusal hassasiyet, aynı zamanda bizi çabuk coşkulu, anlayışlı ve cömert olmaya da itiyor. Eşimin bana söylediği gibi, onu sinirlendiren birçok özelliğim, farklı durumlarda, aynı zamanda sevdiği şeyler. Ve dürüst olmak gerekirse, hepsi aynı.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) özelliklerinin çocuklarda ortaya çıkmasının bazı harika yolları şunlardır: başkalarıyla ilişkiler:

- Dürtüsellik Spontan romantik hareketler!
- Aciliyet duygusuyla motive olun Krizde harika!
- Farklı düşünme Yenilikçi problem çözme becerileri!
- Hiperaktivite Bulaşıcı enerji!
- Daha kısa zaman ufukları Anın tadını çıkarabilme yeteneği!

Machine Translated by Google

- Yenilikten motive olurum Sık sık yeni bir şeyler dener, öğrenir ve paylaşırım! (İlişkinin sıkıcı hale gelmesi nadirdir.)

- Duygusal olarak hassas Derinden önemsemek! (Bunu yapmıyormuşuz gibi görünsek bile.)

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve diğer zihinsel sağlık sorunlarıyla birlikte gelen hayal kırıklıkları

Mücadeleler, DEHB'li biriyle ilişki kurmanın faydalarının kaybolmasını kolaylaştırır. Ancak mücadele ettiğimiz yollar için destek aldığımızda, potansiyel olumlu yönlerin gerçekten parlama şansı olur. DEHB özelliklerinin bu iki yüzü, olumsuzdan ziyade olumlu tarafa daha sık dönebilir.

Amanda, 20'li yaşlarında, ABD

"Sıkıldığımda, uyarıcı bir şeyler bulmak için kocama yöneliyordum ama o sonunda buna yetişemedi.
Özlediğim hayranlık ve ilgiye karşılık vermedi, bu yüzden kendimi yalnız ve sevilmemiş hissettim. O da bana zarar verdiği için kendini bunalmış ve kötü bir insan gibi hissetti."

Chad M., 36, Teksas

"DEHB neredeyse evliliğimi bitiriyordu. Eşim neye bulaştığının farkında değildi. Bu, benim elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırken onun umursamadığını hissettiği sürekli bir döngü haline geldi. Sonunda ilaçlara başladım ve bu her şeyi değiştirdi.
Eşim ani ve önemli değişimi görebiliyordu, bu da umursamadığımı değil, sadece gösteremediğimi anlamasını sağladı. Hâlâ atlatılması gereken çok acı vardı ve DEHB'm hâlâ bizim için bir zorluk. Ama eylemleri güdülerden ayırmayı öğrendik."

Machine Translated by Google

Amelia B., 35, Arizona

"DEHB'im günlük hayatımızda birçok küçük sürtüşmeye neden oldu; mesela anahtarları tekrar tekrar askıya takmayı veya çamaşırları kurutucuya koymayı unutuyorum. Ayrıca, sanırım partnerimin bana bakış açısını kesinlikle etkileyen birkaç büyük felakete de yol açtı. Bu kadar büyük hatalar yaptıktan sonra, her gün tekrar tekrar işlevsel, yetenekli bir yetişkin ve partner olabileceğimi kanıtlamam gerekiyor."

Lee D., 39, Massachusetts

"İyi bir kimya belirtisi olduğunda, başka bir kişiye kolayca aşırı bağlanma eğilimindeyim; bu da 'limerence' olarak adlandırılan deneyime benzer bir deneyim. Bunu kontrol altında tutmazsam, sınırların yıkılmasına, duyguların incinmesine ve ilişkilerin zayıflamasına, hatta mahvolmasına yol açar."

ALET KUTUSU

Sevdiklerimizi desteklemenin en iyi yollarından biri, DEHB'leri için tedavi bulma çabalarını desteklemektir. (Bunun için seçeneklere bu sayfanın 2. Bölümünde yer veriyorum.) Diğer tıbbi rahatsızlıkların tedavi olmadan kendiliğinden düzelmesini beklemiyoruz; DEHB için de durum neden farklı olsun ki? Ayrıca çoğumuz, sağlık sorunları veya ruhsal sağlık sorunları konusunda başkalarına destek olmak için eğitilmedik ve eğitilsek bile, sevdiklerimiz için bunu etkili bir şekilde yapabilecek kadar objektif değiliz. Bununla birlikte, halihazırda sahip olduğunuz role uygun, Beyninizle ilişkinizi (veya arkadaşlığınızı!) güçlendirmenin yolları var.

Machine Translated by Google

1. EMPATİ KURUN

DEHB'li çoğumuz ve DEHB'li birini sevenler, mücadelelerinde kendimizi yalnız hissediyoruz. Beyninizin deneyimini asla tam olarak anlayamayabilirsiniz, ancak zihninizi bu konuda öğrenmeye açabilirsiniz; bu da empati kurmayı kolaylaştırabilir ve ömür boyu "tuhaf" veya "yanlış" hissetmenin yarattığı utancı ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir. Ayrıca beynimizdeki farklılıklar hakkında konuşmayı daha güvenli ve kolay hale getirir, böylece işe yarama olasılığı daha yüksek çözümler üzerinde iş birliği yapabiliriz. DEHB'nin sevdikleriniz üzerindeki etkisi hakkında daha fazla bilgi edinmek, deneyiminizi de normalleştirebilir. Böylece siz de kendinizi daha az yalnız hissedebilir ve neye ihtiyacınız olduğunu daha iyi anlayabilirsiniz.

- Deneyimlerini sorun. DEHB'li kişilerin genellikle çok benzer hikayeleri, güçlü yönleri ve zorlukları olsa da, hastalığın sunumunda, teşhisleri ve karşılaştıkları zorluklar hakkındaki hislerinde, denedikleri şeylerde ve kendileri için neyin işe yaradığında derin farklılıklar vardır. Birinin bireysel deneyimi hakkında meraklı olmak ve şaşırtıcı olsalar bile cevaplarını kabul etmek, onları anlamanın ve anlaşıldıklarını hissetmelerine yardımcı olmanın anahtarıdır.

- İç dünyaları ve düşünce süreçleri hakkında sorular sorun. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan sevdiğiniz kişinin ne düşündüğünü veya bir şeyi neden yaptığını (ya da yapmadığını) bildiğinizi düşünebilirsiniz, ancak beyni sizinkinden çok farklı çalışıyorsa, büyük olasılıkla yanılıyorsunuz. Çifte empati sorununu (bu sayfadaki) hatırlıyor musunuz? Varsaymak yerine sorun. Ve bu her iki taraf için de geçerli.
  Birbirimizin düşünce süreçleri ve iç dünyası hakkında sorular sormak, empatiyi artırabilir ve bağ kurmayı kolaylaştırabilir. Ayrıca önceliklerinin ne olduğunu anlamamıza da yardımcı olabilir. Çoğu zaman başkalarının kendileri için istediklerinin bizim istediklerimizle aynı olduğunu varsayarız.
  Onlar için bir şeyler istiyorum. Ama durum her zaman böyle değil.

Machine Translated by Google

- Savunucu olun. Bazı davranışlar ve eylemler sorun değil, strateji veya başa çıkma mekanizmalarıdır. Sevdiğiniz kişi bir aile yemeği sırasında aniden odadan ayrılırsa, bunu ihtiyaçlarını fark edip savunmak için bir fırsat olarak görün. Omuz silkin ve normalleştirin. "Bazen bunalıma girerler ve uzaklaşmaları gerekir." Onları, "tuhaf" olsa bile, işleri kendileri için uygun bir şekilde yapmaya teşvik edin ve bunu yaparlarsa arkalarında durun. Bu, anlayış ve empatiyi örnekleyerek başkalarının da bu davranışlara dahil olmasını sağlar.



Peki Ya Konuşmak İstemiyorlarsa?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan birinin bu hastalık hakkında konuşmak istememesinin birçok nedeni vardır:

- Bunu kendilerine karşı bir silah olarak kullandılar.
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluklarının (DEHB) ne olduğunu anlamıyorlar veya DEHB'li olduklarını bilmiyorlar.
- Onlar "düzeltilmek" istemiyorlar.
- En azından şimdilik sizinle bu konuda konuşmaktan çekiniyorlar.
- Bunun hakkında konuşmak, kaçınmak istedikleri duyguları ortaya çıkarır.

Konuyu açmak istiyorsanız, aşağıdaki ipuçlarından yararlanarak sohbeti başlatabilirsiniz:

- Saygıyla başlayın. Unutmayın, normalin bozuk bir versiyonu değiliz. Çalışan bir beynimiz var.

Machine Translated by Google

Farklı. Nörotipik beklentileri karşılamaya çalışırken karşılaştığımız zorluklara saygı duyabiliyorsanız, bize de saygı duymanız kolaylaşır. Bu karşılıklı saygı, bizi düzeltmeye değil, desteklemeye çalıştığınıza güvenmemizi de kolaylaştırır.

- Tonlamaya dikkat edin. Sinirli bir "Cidden mi? Neden BU şekilde yaptın?" ile gerçekten meraklı bir "Cidden, neden bu şekilde yaptın?" arasında büyük bir fark vardır. Mümkün olduğunda, yargılamak yerine dinlemeye hazır olduğunuzu ifade eden bir ton kullanın. Sonra dinleyin.
  Bir şeyi farklı yapmamızın genellikle bir nedeni vardır.

- Farklı bir yaklaşım deneyin. Konuşmalar her zaman sözlü olmak zorunda değil. İletişim, çizim yaparak, video paylaşarak, emojiler veya GIF'ler aracılığıyla da gerçekleştirilebilir. Mesajlaşma gibi eş zamanlı olmayan iletişim birçok Beyin için daha kolay olabilir, çünkü önemli konuları kendimizi düzenlememize ve söylemek istediklerimizi düşünmemize olanak tanıyan bir hızda tartışmak daha kolaydır.

- Eğer bitmemiz gerekiyorsa bitelim. Bu konuşmaları zorlamamak önemlidir. Hepimizin sınırları vardır, özellikle de DEHB olsun ya da olmasın, sevmediğimiz yönlerimiz hakkında konuşurken. Çözülmemiş sorunların size haksız yere etki etmemesi için kendinize sınırlar koymanız da gayet normaldir. (Süt kutusu kuralı hakkında bilgi edinmek için bu sayfaya bakın.)

Jessica H., 30, Ohio

Machine Translated by Google

"Eşim ve ben, ikimiz de hayatımızın ilerleyen dönemlerinde teşhis aldık. Duygularımızı kontrol altına alma çabamız (birimizdeki işleme bozukluğuyla birleşince), saçma sapan kavgalara yol açıyor. Bu duyguların biraz taşkınlaşmasına neden olan bir şeyin farkında olmak, birbirimizin mücadelelerini daha iyi anlamamızı sağlıyor ve alışılmışın dışında düşündüğümüz için, başkalarının bulamayacağı çözümler bulabiliyoruz."

Colleen H., 41, Pensilvanya

"Şu anki kocamdan, bir şeyleri işaret etmek yerine, avucunu yukarı kaldırarak bahsettiği şeyleri işaret etmesini istedim. Aptalca bir istek olduğunu düşündüm ama hemen kabul etti ve o zamanki yeni birlikteliğimiz hakkında hiçbir tartışma yaşamadık. Yanlış bir şey yaptığımı düşünürsem paniğe kapılırım ve analiz felci geçiririm. Konuşma sırasında bile işaret etmek, 'Aman Tanrım, neyi mahvettim?' hissini tetikliyor. Açık avuçlar, ne hakkında konuştuğunu anlamamı sağlıyor ve beni dışlamak yerine, davet ediyor."

Colin K., 35, Colorado

"Babama yakın zamanda DEHB teşhisi konduğunu söylediğimde, bana nasıl olduğunu sordu. Normal bir günün, iyi bir günün ve kötü bir günün nasıl olduğunu anlattığımda, fark etmediği için üzgün olduğunu söyledi. Anlaması güzeldi. Hatta kariyerimi kaybetmek istemediğim için ilaçlar konusunda gergin olduğumu söylediğimde bile, bana...

Machine Translated by Google

Bana, 'Üzülme. Daha iyi olmak daha iyidir ve yeni birini bulacaksın.' demesi çok önemliydi."

2. SAVAŞLARINIZI SEÇİN

DEHB'miz varsa, hayatımızın birçok farklı alanında birçok farklı şeyle mücadele etmek zorunda kalırız. Üstelik buna başka mevcut rahatsızlıklar da eklenmeden. Her şeyle aynı anda, en azından etkili bir şekilde çalışamayız. Şu anda neye odaklanmamız ve neyi bir kenara bırakmamız gerektiğine, en azından şimdilik, karar vermemiz gerekecek.

- Önceliklendirme. DEHB'li kişiler genellikle önceliklendirme konusunda sorun yaşarlar. Üzerinde çalışılması gereken on şey varsa, daha az önemli olanı veya yönetici işlevimizi en az zorlayanı seçebiliriz. Bunalmış hissedebilir ve hiçbirini yapamayabiliriz.
  Aynı anda tek bir şeye (belki iki şeye) odaklanmak, o şeyde ilerleme kaydetme olasılığımızı artırır. Hangi görev, yapılmadan bırakıldığında ilişkiyi en çok etkiliyor? Değişse en olumlu etkiyi ne yaratır?

- Başarısız olmamıza izin verin. Bu özellikle ebeveynler için önemli. Birçok ebeveyn, eğer onlar başarısız olursa bizim de başarısız olacağımızdan endişe ettikleri için işleri kendi istediğimiz gibi yapmamıza izin vermekten korkuyor. Belki de başarısız oluruz!
  Ama elimizde bir güvenlik ağı varken denemek ve başarısız olmak için alana sahip olmak önemli.
  Kendi başımıza yola çıkıp daha fazlasını üstlenmeden önce, neyin bizim için işe yaradığını anlama fırsatı verir. Ayrıca dayanıklılığımızı da artırır. Şimdi, sen yokken kendi başımıza yapmamız gereken şeyleri kendi başımıza yapmayı deneyelim.

- Bazı şeyleri salıverin. Belki banyo duvar kağıdını çıkarmaya hiç vakit bulamayız, neyse, kitsch işte. Erkek arkadaşımın

Machine Translated by Google

Akşam yemeği hazırlıyorsam bir tarif kullanmam gerektiğini kabullenmeyi öğrendim, bu da muhtemelen buzdolabında yer kaplayacak rezene artığı olacağı anlamına geliyor. Dr. Ari Tuckman'ın kanalımdaki bir röportajında söylediği gibi: "Evet, partnerimle ilgili bu huyumu sevmiyorum ama neyse, hayatımda sevmediğim birçok şey var."

- "Süt kutusu kuralı" ile diğer çözümleri bulun. Süt

  Karton kutu kuralı, gerçek bir çiftin hikayesinden esinlenmiştir. Kadın, sabah kahvesi için biraz süt koyduktan sonra buzdolabına koyar ve kocası kahvaltı için aşağı indiğinde, mısır gevreği için ılık süt kullanmak zorunda kalır. Koca, karısından sütü buzdolabına geri koymasını ister, ancak kadın sürekli unutur ve sütü dışarıda bırakır. Sorunu çözmenin bir yolu, karısına sütü geri koymasını sürekli hatırlatmak olsa da, kocanın başka bir seçeneği daha vardır: kendi süt kutusunu satın almak. Çoğu zaman, bir sorun (genellikle DEHB ile ilişkili) davranışlarımızı değiştirebilmemize bağlı olmayan bir şekilde çözülebilir.

Margaret, 46, Washington

Keşke ebeveynlerin birbirlerine daha fazla destek olduğu bir şey olsaydı. Çok fazla yargılama var - muhtemelen zorlanacağını bildiğiniz halde neden bu kadar çok şey üstlenmesine izin verdiniz? Ya da diğer yandan - neden hala onlarla xyz yapıyorsunuz? Artık bunu bağımsız olarak yapabiliyor olmalılar! Nörodiverjan çocuklarıma destek olmak ve başarılı olmalarına yardımcı olmak için çok şey yapıyorum, ancak çocuklarımın sonunda bana bu kadar desteğe ihtiyaç duymadıklarında veya istemedikleri zaman söyleyeceklerini ve tekrar ihtiyaç duyduklarında bana söyleyeceklerini öğrendim.

Machine Translated by Google

Rebecca C., 43, Birleşik Krallık

"Eşim, birbirimiz için bir görevi tamamlamaya kendimiz için yapmaktan daha fazla motive olduğumuz için benimle yönetici işlev bozukluğu işlerini değiştiriyor. Örneğin, ben postaneye gitmekte zorlanıyorum, o da reçetelerini almakta zorlanıyor."

Jessica K., 28, Florida

"Ailemin, buzdolabı kapağını açık bırakmak gibi tuhaf davranışlarımı kişisel algılamamaya başlamasıyla, kendimi çok daha az utanmış hissettim."

3. ÇÖZÜMLER ÜZERİNDE İŞ BİRLİĞİ YAPIN

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile ilgili zorluklar söz konusu olduğunda, mesele siz ve sevdiğiniz kişi arasında değil. İkiniz de zorluklarla mücadele ediyorsunuz. Birlikte mücadele edin! İş birliği yapma şekliniz ve bunu ne ölçüde yaptığınız, kişiyle olan ilişkinizin türüne bağlı olacaktır; ancak en etkili çözümler genellikle bir miktar iş birliği gerektirir.

- Hedef konusunda net olun. Herkesin hedefin ne olduğu konusunda hemfikir olduğundan ve neden bu hedefe doğru çalıştığınızı anladığından emin olun. Böylece aynı takımda olursunuz. Bir hedef, hafta veya etkinlik için başarının neye benzediğini önceden birlikte belirlemek, herkesin hedefe ne zaman ulaştığını anlamasını kolaylaştırabilir. Bu, özgüvenimizi artırabilir ve bu, bizim gibi "başarılı olmadığımız" fikrini içselleştirmiş olanlar için kritik öneme sahiptir.

  "yeterli."

Machine Translated by Google

- Hedefe bizim için işe yarayacak şekilde ulaşmamızı sağla. DEHB'li beyinler çok şey başarabilir; sadece biz bunu biraz farklı şekilde yapabiliriz. Eşsonuçluluğa izin vermek - aynı sonuca farklı yollarla ulaşmak - görevleri tamamlayabilmemiz ile tamamlamamamız arasındaki fark olabilir. (Ya da hepsini kendimiz yapmak zorunda kalmamız.)

- "Ve"yi arayın. Crucial Conversations kitabındaki bu kavramı çok seviyorum . Mümkünse taviz vermeyin. Bu, her iki tarafta da kızgınlığa yol açabilir, çünkü her iki taraf da kendileri için önemli olan bir şeyden fedakarlık etmek zorunda kalır. Bunun yerine, hem sizin hem de onların ihtiyaçlarını tam olarak karşılayan bir çözüm arayın.[*5] Uygulamada zorlansak da, fikir üretmede genellikle başarılıyız. Özellikle de olgunlaşmaları için zaman verilirse, birçok potansiyel çözüm bulabiliriz. Bunları daraltmamıza yardımcı olmak isteyebilirsiniz.

- Kendi yolunuza devam edin. Sonuçta, beyninizin ortağı/arkadaşı/ebeveyni/oda arkadaşısınız, koçu veya terapisti değil. Birinin ruh sağlığı sorunlarıyla ilgilenmek inanılmaz derecede kolaydır, ancak birinin ana destek kaynağı olmak, kaçınılmaz olarak halihazırda sahip olduğunuz rolün pahasına olur. Eşinize ebeveynlik yapmak arzuyu öldürür. Bir arkadaşınıza terapistlik yapmak, kendinizi denklemden çıkarıp objektif olmanızı gerektirir; bu da bağınızın pahasına olur. Birinin destek sistemi olmak yerine , bir destek sistemi kurmasına destek olun. Eğer istemiyorlarsa veya yapamıyorlarsa, destek ihtiyacının tamamen size yüklenemeyeceğini açıkça belirtin.



Lyndall C., 30, Alberta

Machine Translated by Google

"İnsanların DEHB'mi desteklemek için yaptığı en iyi şeylerden biri bana yemek vermek oldu. Haftada iki kez ailemle akşam yemeği yiyorum, bu da beynimde başka şeyler için yemek hazırlamaya ayrılacak alanı boşaltıyor. Örneğin: Bir akşam ailemle akşam yemeği yedim, bu da o gece tüm bulaşıkları kendim yıkamak için yeterli enerji ve beyin alanım olduğu anlamına geliyordu - üç lavabo dolusu bulaşık."

Christie H., 38, Colorado

"Eşim duş almak istediğimi hatırlatıyor, duşu açıyor ve içeri girerken yanımda bekliyor, hatta içerideyken oturup benimle konuşuyor. Ayrıca çalışırken masama kolayca hazırlayabileceğim yiyecekler bırakıyor."

Laura S., 37, Indianapolis

"Zaman körlüğüm yüzünden sürekli her şeye geç kalıyorum. Hazırlandığımda, partnerim gelip izin saatimiz yaklaşırken bana T-eksi güncellemeleri veriyor. Asıl özel olan, ses tonunda hiçbir yargı veya hayal kırıklığı olmaması. Sadece bilgi paylaşıyor."

4. İYİYİ ARAYIN

Herkesin beyni, varsayılan olarak, neyin doğru olduğundan daha sık neyin yanlış olduğunu fark edecek (ve hatırlayacak!) şekilde tasarlanmıştır; bu da aslında neyin iyi gittiğini kaçırmayı kolaylaştırır. Bu durum, herhangi bir ilişkide moral bozucu olabilir, ancak özellikle de daha fazla sorun yaşanması muhtemel ilişkilerde sorunludur.

Machine Translated by Google

Yanlış giden bir şey. İyiyi aramak, sadece dahil olan herkese çok ihtiyaç duyulan cesareti sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ilişkinin tadını çıkarmayı da kolaylaştırır .

- Çabalarına dikkat edin. Başarısızlık, birinin çabalamadığı anlamına gelmez; aslında çoğu zaman çabaladığının kanıtıdır . Evet, oda arkadaşınız bulaşık makinesini sabunsuz çalıştırdı; ama bulaşık makinesini kendisi çalıştırdı! Çaba gösterip göstermediğinden emin değilseniz sorun; eğer çaba gösterdiklerini söylerlerse, onlara inanın. Dr. Tuckman'ın araştırması, DEHB'li kişinin çabalarını aktif olarak araştırıp takdir etmek, ilişkinizi geliştirmek için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. (Beyinler, çabalarınızı Kalplerinize işaretleyerek yardımcı olabilirsiniz!)

- Madalyonun diğer yüzüne bakın. Unutmayın, sevdiğimiz şeyler ve bizi hayal kırıklığına uğratan şeyler genellikle aynı DEHB özelliğinin iki yüzüdür. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) özelliklerini, keyifli olduklarında takdir etmek, aynı özellikler yolunuza çıktığında onları kabullenmeyi çok daha kolay hale getirir. Dürtüselliklerinin sevdiğiniz şekillerde ortaya çıkma yollarını arayın!

- En iyi niyeti varsayın. DEHB'li birinin ele almayı kabul ettiği bir konuyu önemsediğini varsaydığınızda, çoğu zaman haklı çıkarsınız. Umursadıklarını biliyor ancak davranışları size umursamadıklarını söylüyorsa, netlik istemek faydalı olabilir: "Hey, bunu önemsediğini biliyorum - neden olmadığını anlamama yardım edebilir misin? Ben göremiyorum." Sormak, onları neyi kaçırdığınızı göstermeye veya neyin yoluna çıktığını açıklamaya davet eder.

Machine Translated by Google

- Başarılarını kutlayın. Spesifik ve anında olumlu geri bildirimler, DEHB'li beyinler için inanılmaz derecede motive edicidir. Bizim için önemli bir konuda ilerleme kaydettiğimizde, bize beşlik çakın! Mini bir dans partisi düzenleyin! Kendimizi iyi hissettiren her şeyi yapın! Bir projede olağanüstü çaba gösterdiğimiz, harika bir fikir bulduğumuz veya satışlarda başarılı olduğumuz için övgü alabiliriz, ancak bizim için zor olan şeylere emek verdiğimiz için takdir edilmemiz nadirdir, çünkü bunlar herkese "kolay" veya "bariz" görünür.

Scott D., 46, Washington

"Babam bana yaptığın bir şeye bakıp onu takdir etmenin önemini öğretti. Buna 'Hayranlık Zamanı' adını verdi. Çim biçmek, arabayı temizlemek, yeni bir çit yapmak vb.
Bir görevi bitirdiğimizde, 'Tamam, Zamana Hayran Ol' derdi ve biz de orada durup az önce yaptığımız şeye bakardık."

Ron W., 50, Detroit

"Günümü çoğunlukla hayatta kalmaya çalışarak, mecazi anlamda bir 'yangın'ı birbiri ardına söndürerek ve her şeyin yanmasına sebep olacak hiçbir şeyi kaçırmadığımı umarak geçiriyorum. Eşim bana, 'Hey, X'i yaptığın için gerçekten minnettarım' veya 'Yaptığın bu şey işlerimi gerçekten kolaylaştırıyor' dediğinde, birdenbire kendimi gerçekten fark edilmiş hissediyorum ve öz değerim yeniden canlanıyor, ayrıca devam etmem için bana yenilenmiş bir enerji veriyor!"

Machine Translated by Google

5. KENDİNİZE İYİ BAKIN

Herhangi bir nedenle zorluk çeken bir sevdiğinizin olması duygusal olarak yıpratıcı olabilir. DEHB'li neredeyse hiç kimse hayatınızı zorlaştırmayı veya ihmal edilmiş hissetmenizi sağlamayı amaçlamaz, ancak önemli olan tek şey niyet değildir.
Bunun sizi nasıl etkilediği de önemli. Önce kendi oksijen maskenizi takmanız, önemsediğiniz kişi için sürdürülebilir bir şekilde orada olmanıza yardımcı olabilir.

- Sınırlar koyun. Kendi huzurunuzu korumanıza olanak tanıyan sınırlar koymak önemlidir. Başkalarından isteklerde bulunmak sorun değil, ancak sınırlar başkasından beklediğiniz eylemlere değil, eylemlerinize odaklanmalıdır. Çünkü başkalarının davranışlarını kontrol edemeyiz. Sınırlarınız, bağırmak gibi başka birinin davranışlarını içeriyorsa, koyabileceğiniz bir sınır, onlar konuşurken siz de sohbete katılmamanız olabilir .[*6]

—

- Dışarıdan destek alın. Terapi, akran desteği, benzer durumlarla mücadele eden arkadaşlar, hatta nöroçeşitli ilişkilerle ilgili makaleler bile deneyimlerinizi doğrulayabilir ve ortaya çıkan duyguları işlemenize yardımcı olabilir. Ayrıca, her şeyi kendi başınıza çözmek zorunda kalmamanız için size rehberlik de sunabilirler.

- Duygularınızı yaşamanıza izin verin. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuyla ilgili davranışlar yüzünden üzülmek, kasıtsız olduğu için yanlış gelebilir. Ama bir şeyin neden yaşandığına bakılmaksızın, duygulara sahip olmanıza izin verilir. Anlaşılabilir ile kabul edilebilir arasında bir fark vardır. Sırf biri DEHB'li diye sizi inciten davranışları kabul etmek zorunda değilsiniz. Öfkenizi, acınızı, üzüntünüzü hissedin. Kendinize hissetme izni vermek, neye ihtiyacınız olduğunu anlamanıza, bu duyguları düzenlemenize ve beyninizle daha etkili iletişim kurmanıza yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Davranışlarına odaklanmak yerine kendi duygularınıza ve ihtiyaçlarınıza odaklanmanıza yardımcı olur.[*7]

- Mola verin. İkinizin de diğer sosyal bağlantılarınızı, hobilerinizi sürdürmek veya sadece enerjinizi yeniden kazanmak için ayrı zaman geçirdiğinizden emin olun. Birbirinizden uzakta zaman geçirmek, birçok kişinin (hatta nörotipik çiftlerin bile) ilişkilerinin sürdürülebilirliği ve mutluluğu için önemli bulduğu bir şeydir. Gerekirse ilişkiye tamamen ara da verebilirsiniz. Birinin engelli olması, ondan ayrılamayacağınız anlamına gelmez. Ben sonunda ilişkime ara vermek zorunda kaldım. (Bir yıl ve çok fazla terapiden sonra tekrar bir araya geldik.) Kronik olarak ihmal edildiğinizi hissetmeniz sağlıksızdır. Onların da sürekli başarısız oldukları bir ilişkide olmaları sağlıksızdır. Bazen, ikinizin de şu an içinde bulunduğu durum, birbirinizi gerçekten sevseniz bile, ilişkinin size hizmet etmediği anlamına gelir. Uzaklaşmak sorun değil.

Claudia B., 26, Meksika

"Ben bir Kalp'im, erkek arkadaşım ise bir Beyin. Neredeyse dokuz yıldır birlikteyiz ve ilişkimizde ikimize de çok yardımcı olan şeylerden biri, iletişim kurma şeklimizi anlamak ve sınırlarımızı hatırlamak oldu. Bazen o kadar heyecanlanıyor ki, lafımı kesip kendi kendine konuşuyor. Ben de onu kararlılıkla durdurup, "Bitirmedim," diyorum. İlk başta bunu yapmak inanılmaz derecede rahatsız edici geldi çünkü onu bölmek istemiyordum, ama bunu benden defalarca istedi ve kişisel olarak algılamıyor çünkü konu bizim...

Machine Translated by Google

"Birbirimizle iletişim kurmak önemli, kimin ne söylediği önemli değil."

Castor S., 24, Birleşik Krallık

"Birbirimizi anlamakta zorlandığımızda, iletişim yöntemlerimizi değiştiriyoruz. 'Sırayla mesajlaşalım, konuşalım. Üzgün değilim, hissettiğim duyguyu yansıttığımı sanmıyorum ve bu senin suçun değil,' gibi şeyler öneriyoruz. Partnerimle kaygı bozukluğu ve DEHB'miz var ve mesafe koymak için bir araç kullanmak faydalı oluyor. Kısa süre önce on yıldır birlikteyiz; kendimizi iyi hissettiğimizi her zaman göstermediğimizi veya yorumlamadığımızı açıkça belirtmek çok önemli."

PLAN NE?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişilerle yaşayan ve onları seven kişiler genellikle kendilerini

Onların arkasını toplamak, giderek daha fazla sorumluluk üstlenmek ve hataları konusunda aşırı tetikte olmak. DEHB'li kişiler genellikle ilişkilerinde kendilerini eksik hissederler, sürekli bir hata yapma korkusuyla, "yeterince" bir şey yapmama veya olmama korkusuyla yaşarlar. Neredeyse farkında olmadan bu kalıplara gireriz. Bu, her iki kişinin de yapacağı bir tercih olmasa da, yönetici işlev zorluklarımız nedeniyle genellikle kendiliğinden olan bir şeydir.

Bu düzenlemeler kesinlikle hiç kimse için iyi sonuç vermiyor.

Daha iyi bir yol buldum. Basit bir soru sorarak başlıyor.

soru: Plan nedir?

Annemin ve babamın (ve büyükanne ve büyükbabamın) davranış kalıplarını tekrarlamak istemediğimi biliyordum.

Bir partnere ebeveynlik yapmak istemiyordum. Aynı zamanda partnerimin de bana ebeveynlik yapmasını istemiyordum.

Machine Translated by Google

Gerçek bir partner, saygı duyabileceğim biri istiyordum. Ayrıca saygı duyulmak ve kendime saygı duyabilmek istiyordum.

Eşimle ilk taşındığımızda kendimize şu soruyu sorduk: Ev temizliği için planımız ne? Neleri koruyup temizleyeceğiz?
Kim ne yapıyor? Geriye ne kaldı? Bu işleri bırakacak mıyız? Dışarıdan yardım alacak mıyız?

> Daha iyi bir yol olduğunu keşfettim. Tek bir basit soru sorarak başlıyor: Plan ne?

Bu konuşma, ev işlerinin zihinsel ve fiziksel yüklerini daha eşit bir şekilde bölmemize yardımcı oldu. Gerektiğinde kontrol edip planı değiştirdik ve harika bir şekilde işledi. Artık ikimiz de kimin ne yaptığını biliyorduk ve bir şey yapılmazsa, araya girip onlar adına yapma ihtiyacı hissetmiyorduk. Sadece anlaştığımız şeyleri birbirimize hatırlatabiliyorduk. Eşitler olarak birlikte çalıştık ve işleri eşit bir şekilde paylaştırdık. [*8] İkimiz de katkılarımızla gurur duyuyor ve birbirimizin çabalarını takdir ediyorduk. Yapamadığımız şeyler için de stres yapmıyorduk. İşleri dışarıdan yaptırıyor veya boş veriyorduk.

Üç yıl sonra, bölümün başında bahsettiğim ilişki ölüm sarmalına bir şekilde saplanmışken, hâlâ partnerime ebeveynlik yaptığımı fark ettiğimde kendimi küçük hissettim; sadece tahmin ettiğimden farklı bir şekilde.

Meğer duygusal kısımlar da her romantik ilişkinin büyük bir kısmını oluşturuyormuş ve siz de tüm bunları ikiniz adına yönetmek zorunda kalmışsınız! Ben de farkında olmadan bu sorumlulukları üstlenmişim.

İlişkimizin duygusal olarak sağlıklı olduğundan emin olmak için, onun ihtiyaçlarını anlamaya çalıştım ve kendi DEHB'mi göz önünde bulundurarak onun ihtiyaçlarını karşıladım; ayrıca, benim ihtiyaçlarımı karşılayabilmesi için kendi ihtiyaçlarımı anlamaya ve onun DEHB'sini göz önünde bulundurmaya çalıştım.

Eşime, onun ruh sağlığını desteklemek ve ilişkimizi sürdürmek için gösterdiğim çabalardan ne kadar yorulduğumu söylediğimde, "Senden bunu istemedim." diye yanıtladı.

Ve biliyor musunuz? Haklıydı.

Machine Translated by Google

Tüm bunları yapmam gerektiğini düşündüğüm için kendi üzerime aldım. Destek çabalarıma rıza göstermemekle kalmıyor, aynı zamanda onları takdir de edemiyordu. Meğer o da benim için aynısını yapıyordu; ilaçlarımı almamı hatırlatıyor, arkamı topluyor, çok yoğun olduğunda ve yalnız kalmaya ihtiyaç duyduğunda bile yasımda yanımda olmaya çalışıyordu. Ve ben bunun farkında bile değildim.

Partnerimle her hafta ilişkimizi kontrol etmek için zaman ayırmaya başladık. Tekrar sorduk, planımız ne?

Birlikte vakit geçirdiğimiz zamanlar, ayrı vakit geçirdiğimiz zamanlar ve arkadaşlarımızla geçirdiğimiz zamanlar nelerdir? Randevu gecemizde ne yapacağız? Bunu takvimimize yazalım.

Ruh sağlığınızda neler oluyor? Desteğe ihtiyacınız var mı ve eğer öyleyse, bu desteği nasıl alacaksınız? Benim hangi rolü üstlenmemi istiyorsunuz?

DEHB'nin (ve beraberindeki diğer rahatsızlıkların) bir ilişkiyi etkilemeyeceğini düşünmek saflık olur. Kabullenmek güzel olsa da, bir başlangıç noktasıdır; bir son değil.

Kabullenmek güzel bir şey ama bu bir başlangıç noktasıdır, bir bitiş noktası değil.

İster ev işlerini yönetmek, ister araba almak, ister çocuk büyütmek, ister ilişkinizi geliştirmek, ister birinin ruh sağlığını desteklemek olsun, gerçek ortaklığa giden yol aynıdır. Birlikte bir plan yaparsanız, neyin sizin neyin onların olduğunu tartışabilir ve birbirinizi yönetmek zorunda olan biri olarak değil, yetişkinler ve partnerler olarak ne yapacağınıza karar verebilirsiniz.

Plan her zaman mükemmel gitmeyebilir, ancak işler ancak bu kadar ileri gidebilir Bir hafta içinde tamamlanabilir. Eğer iki taraf için de işe yaramazsa, ince ayar yapılabilir.[*9]

Eski alışkanlıkları değiştirmek zor. İhtiyaçlarımızı sadece çözüm veya şikayet sunmak yerine iletmeyi öğrenmek bizim için kolay değildi (ve öğrenmek zorundaydık). Birbirimizin çabalarını desteklemek yerine, onların yerine geçmeyi öğrenmek de kolay değildi. Ah! İkimizin de kaygılı olduğunu söylemiş miydim?

Machine Translated by Google

> Birlikte bir plan yaparsanız, neyin sizin neyin onların olduğunu tartışabilir ve ne yapacağınıza, diğerini yönetmek zorunda olan biri olarak değil, yetişkinler ve partnerler olarak karar verebilirsiniz.

Ortak bir plana sahip olmak da kaygıyı kontrol altında tutmak için faydalı olabilir. Daha önce kaygım sürekli yeni planlar yapmaya çalışıyordu ve o da sekiz saat boyunca potansiyel çözümler üzerinde endişeyle düşünmek için bir yerlere gidiyordu... O noktada ben çoktan daha iyi bir plan yapmıştım! Meğer bu, içine düştüğümüz döngünün büyük bir parçasıymış.

Dört yıldır birlikteyiz. İlişkimiz her zamankinden daha iyi ve ikimizin de sahip olduğundan çok daha sağlıklı. Gerçekten her hafta görüşüyor muyuz? Hayır. İkimizde DEHB var. Ama bu buluşmaları kaçırdığımızda birbirimizi arıyor ve nasıl tekrar eski halimize dönebileceğimiz konusunda dürüst, yargılayıcı olmayan konuşmalar yapıyoruz.

İlginçtir ki, birlikte plan yaptığımızda, aslında ikimiz için de daha az iş oluyor çünkü her birimizin kendini adadığı iş, birbirimiz için daha faydalı ve anlamlı oluyor. İşe yarayan bir iş. Bu, kendimizi daha iyimser, daha güçlü ve çabalarımızın daha çok takdir edildiğini hissetmemize de yardımcı oluyor.

Notları Atla

*1 Bu arada, kimliğini açığa çıkarma fikri onu dehşete düşürüyordu çünkü tarihsel olarak kendisi olmak pek de iyi gitmiyordu. Nörodiverjans özelliklerini göstermek ona güvenli gelmiyordu. Gülünç duruma düşmesine veya bağırılmasına yol açmıştı. Ayrılıklara sebep olmuştu.

*2 Geriye dönüp bakıldığında, bunlar sadece onun özel ilgi alanları değildi; aynı zamanda ilişki beklentilerini karşılamaya çalışmanın stresiyle başa çıkmak için yapması gereken aktivitelerdi. Ben de özeldim. Sadece bazen bir molaya ihtiyacı oluyordu.

*3 Kayıtlara geçsin: DEHB'yi "cezalandırarak" yok edemezsiniz. Cezaya başvurmak, kardeşimi daha asi yaptı ve ona, istediğini yapmayan insanlara tepki vermenin yolunun onları zorlamak olduğunu öğretti. Bu, ruh sağlığı sorunlarını çözmedi, aksine daha da kötüleştirdi.

*4 İşte bu yüzden nörodiverjanslı bireyler için özel olarak tasarlanmış bir sektör var; beynimizin çalışma şekline uygun şekilde çalışacak şekilde tasarlanmış çözümlere ihtiyacımız var.

*5 En sevdiğim "ve"lerden biri : Kendinize karşı yumuşak veya sert olmak yerine, nazik ve kararlı olabilirsiniz .
Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) koçu Dusty Chipura bana bunu, adını hiç hatırlamadığım bir kitaptan öğretti.

Machine Translated by Google

*6 Sınırlarınızı ifade etmenin durumu daha da kötüleştirebileceğinden endişeleniyorsanız, lütfen bunu denemeden önce bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşün. Sınırlar önemlidir ve ilişkilerde herkes için daha fazla güvenlik hissi yaratabilir, ancak sınırlara alışkın olmayanlar, başkaları bunları dile getirmeye başladığında öfkelenebilir ve hatta saldırganlaşabilirler.

*7 Şiddet içermeyen iletişimin yaratıcısı Michael Rosenberg, eleştiriyi "karşılanmamış bir ihtiyacın trajik bir ifadesi" olarak tanımlıyor. Trajiktir çünkü birinin davranışından şikayet etmek, kendi duygu ve ihtiyaçlarınızı ifade etmekten çok daha az değişime yol açar. Eleştirdiğimiz kişi genellikle saldırıya uğradığını hisseder ve savunmaya geçer.

*8 Partnerlerin işleri tam ortada bölüşebilmelerini beklemek gerçekçi değil. Ya biri daha uzun saatler çalışıyorsa? Ya ev işleri bir engellilik nedeniyle ikinizin iki katı zaman alıyorsa? Eşitliği hedeflemeyin; adaleti hedefleyin: "Herkes ne kadar iş yapıyor"a bakmak yerine, her kişinin ilgi alanlarını, hobilerini vb. sürdürebilmesi için ne kadar boş zamanı/enerjisi olduğunu düşünün. Her kişinin ihtiyaçları ne kadar iyi karşılanıyor?

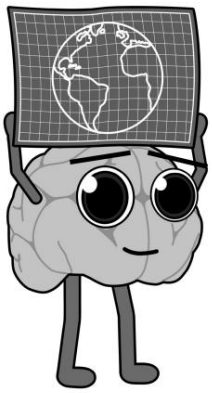
*9 Ayrıca, yazın. İkinizden biri veya ikiniz de DEHB'li. Birisi unutacaktır . "Endişelenmeyin! Hatırlayabilirim!" diye düşünebilirsiniz. Hayır. Hayır, hatırlayamazsınız. Özellikle stresli veya kaygılı olduğunuzda. Yanınızda bir not defteri getirin. Takviminizi hazır bulundurun. Kalemlerinizi de yanınızda getirin. Çevrimiçi kaynaklar sayfasında bizim için hazırladığım "Plan Nedir?" çalışma sayfasına bir bağlantı var (bu sayfadaki bağlantıyı takip edin).

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bölüm 13

Dünyayı Nasıl Değiştirebiliriz?



Hiçbir zaman insanlara iz bırakmayacak kadar hafif dokunmayız.
—PEGGY TABOR MILLIN

PLANLARDA DEĞİŞİKLİK

YouTube kanalıma ve kendimi güçlendirme yolculuğuma, DEHB mücadelelerimi "aşabileceğim" varsayımıyla başladım. Artık DEHB'm olmayacağını düşünmüyordum, tam olarak; ama sevdiğim kısımları koruyacağımı, hangi engellerimin beni engellediğini ve bunlarla ilgili ne yapabileceğimi anlayacağımı ve sonra başarılı olacağımı düşündüm. Sonunda olmam gereken kişi olacaktım ; hatırlayabildiğim arkadaşlarım, temiz bir evim ve mükemmel yönetilen bir mali durumum olan biri.

Karşılaştığımız engelleri "aşmak", potansiyelimize ulaşmak, "olmamız gereken" kişi olmak için binbir türlü öneri var. "Sadece ____ yap," diyorlar. "Bu planlayıcıyı al, zamanlayıcı kur, liste yap."

Machine Translated by Google

Engellerimizi aşarak "hayat hileleri" yapabilir ve artık mücadele etmek zorunda kalmayabiliriz. İşte planım buydu. Farklıysam, bazı şeyleri farklı yapmam gerekebileceğini kabul etmeye hazırdım.

Kabul etmeye yanaşmadığım şey bu yaklaşımın sınırlarıydı.
Anlaşılan o ki, işleri beynimize uygun şekilde yapmak ve dünyayı bizim için daha erişilebilir kılan araçlarla kendimizi donatmak bile her derde deva değil. Eğer biri DEHB'nin "üstesinden gelebilseydi", o ben olurdum. Zamanım, enerjim ve kaynaklarım vardı; tüm kariyerim boyunca bunu yaptım. Ne yazık ki işler böyle yürümüyor.

Herhangi bir anda bu araçlardan kaç tane kullanabileceğimizin bir sınırı vardır zaman. Ve bunların hiçbiri "zorluklardan kurtulma" kartına dönüşmüyor.

Herhangi bir anda bu araçlardan kullanabileceğimiz miktarın bir sınırı vardır.

Kullanmamız gereken neredeyse her aracın bize bir maliyeti vardır: zaman, para, enerji. Bunları bulmalı, nasıl kullanılacağını öğrenmeli, işimize yarayacak şekilde uyarlamalı, kullanma ihtiyacımızı savunmalı, yeniden başvurmalı, paralarını ödemeli ve -evet!- kendimize onları kullanmayı hatırlatmanın yollarını bulmalıyız. Başkalarının kullanmak zorunda olmadığı araçlara harcadığımız zaman, enerji ve diğer kaynaklar ise arkadaşlarımızla dışarı çıkmaya, hobilerimizin tadını çıkarmaya veya hayatın değer verdiğimiz diğer yönlerini deneyimlemeye ayıramayacağımız zaman, enerji ve diğer kaynaklardır.

DEHB'li kişilerin tek bir araca ihtiyacı yok. Bu kitabı tekrar gözden geçirin, yüzlercesini göreceksiniz. Bu araçların onlarcası, DEHB'li herhangi bir kişi için hayati önem taşıyabilir ve sadece idare edebilmek için bunları günlük olarak kullanmaları gerekebilir. DEHB kronik bir rahatsızlık olduğu için, bunlar geçici olarak ihtiyaç duyduğumuz araçlar da değil. Bu "basit" araçları tek tek topladım, ancak hepsini bir arada görünce, DEHB'yi yönetmenin kolay bir iş olmadığı açıkça görülüyor. "Sadece şunu yap. Ve şunu. Ve elli tane daha."

Ne...sonsuza kadar mı?

Yolculuğumun sonunda alet çantam dolup taşıyordu! Hangi aleti ne zaman, nasıl ve neden kullanacağımı anlamıştım. Kendimi gerekenlerle donatmıştım.

Machine Translated by Google

Nörotipik bir dünyada makul derecede iyi işlev görebilmem gerekiyordu ve bütçemin dışında olan birçok şeyi karşılayabildiğim için inanılmaz derecede şanslıydım.

Ancak ne kadar çok araca erişebilirseniz erişin ve bunları kullanmada ne kadar iyi olursanız olun, bu mücadeleyi ortadan kaldırmaz. Tamamen değil.

Herhangi bir tekerlekli sandalye kullanıcısına sorun.

Tekerlekli sandalyeleri ne kadar harika olursa olsun, tekerlekli sandalyeye uygun olmayan yerler de var. Ayrıca, tekerlekli sandalye kullananlara yönelik önyargılar, damgalamalar, yanlış anlamalar ve ahlaki yargılar da mevcut.

Araçlar yeterli değil. Araçlarımızın çevremizle iyi bir etkileşim kurması gerekiyor. Onlara erişebilmeli, onları kullanabilmeliyiz. Onlara ihtiyacımız olduğunu açıkça söyleyebilecek kadar güvende hissetmeliyiz. İdeal bir dünyada, onlar hakkında düşünmemize bile gerek kalmaz. Etkili bir şekilde işlev görmek için ihtiyaç duyduğumuz araçlar, tıpkı elektrik, kaldırım ve internet gibi hizmetleri kamusal altyapımıza yerleştirdiğimiz gibi, herkesin nedenini açıklamadan kullanabileceği şekilde çevremize yerleştirilmelidir.

Bu mümkündür.

Aynı zamanda, DEHB'mi "aşma" ve her zaman hayalini kurduğum (çok nörotipik) hayatı yaşama yeteneğimin sınırlarını keşfediyordum; tıpkı bir insanın kim olduğu ve neler başarabileceği konusunda ancak bu kadarını değiştirebileceğini fark ettiğim gibi, dünyanın değişebileceğini de fark ettim. Ve dünya hızla değişebilirdi.

Sistemler insanlardan çok daha esnek ve uyarlanabilirdir.

Dünya sistemlerden oluşur. Ve sistemler çok daha esnektir ve

İnsanlardan daha uyumludurlar. İnşa edilebilirler, bozulabilirler, yeniden düzenlenebilirler.[*1]

Sistemsel sorunlar hakkında daha fazla bilgi edindikçe, engelliliğin bir kişinin tıbbi durumuna özgü olmadığını, engellilerin ihtiyaçlarının engelli olmayanların ihtiyaçlarıyla aynı şekilde karşılanmadığı bir dünyada yaşamanın bir sonucu olduğunu savunan sosyal engellilik modeliyle karşılaştım. Sistemler engellileri düşünerek inşa edilmemiştir.

Machine Translated by Google

Sistemik sorunların, kullandığım araçların yarısına bile ihtiyaç duymamın nedeni olduğunu fark ettim ve yalnız değildim.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişiler, sürekli üretken olmak, zamanlarını yönetmek ve evlerini nispeten yaşanabilir kılmak için kapsamlı ve ayrıntılı sistemlere yönelirler; bunun nedeni eğlenceli olması değil, başka seçeneğimizin olmamasıdır. DEHB'mizi yönetmeye çalışmaktan, bedeli ne olursa olsun vazgeçemeyiz çünkü tüm dünya bize bunu çözmemiz gerektiğini söylüyor. Çözmezsek yeterince iyi değiliz. Çözmezsek kabul edilemeziz. Çözmezsek kovulacağız. Çözmezsek bedeli daha da ağır.

Hesap veren bir ortam yaratmanın çok daha kolay olduğunu fark ettim

Nöroçeşitlilik için, insanların nöroçeşitli olmamasından daha önemli. Öyleyse neden oradan başlamadık?

Potansiyelime ulaşmak ve topluluğumdaki insanların da aynısını yapmasına yardımcı olmak istiyorsam, makul ölçüde başarabileceğimiz bir dünya inşa etmem gerektiğini fark ettim. Bir sistemi erişilebilir kılmanın tüm maliyetinin, zaten zorluk çeken kişiye yüklenmediği bir dünya.

Sadece kendi "tekerlekli sandalyelerimizi" sağlamamız beklenmiyor, aynı zamanda açıkça ihtiyaç duyan tek kişi olmadığımız halde kendi bireysel "rampalarımızı" da inşa etmemiz bekleniyor. Bu zihinsel, duygusal ve fiziksel emek maliyetli ve sadece bizim için değil, sevdiklerimiz için de (bu sayfadaki "Nasıl Kalplendirilir" bölümüne bakın) ve bir bütün olarak toplum için de maliyetli. İşverenler yüksek işten ayrılma oranları ve tükenmişlikle mücadele ediyor. Hapishanelerimiz orantısız bir şekilde tedavi edilmemiş DEHB'li kişilerle dolu. Araştırmalar, DEHB'nin yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde topluma yılda milyarlarca dolara mal olduğunu, DEHB için tedavi ve desteklerin ise bu maliyetin yalnızca küçük bir kısmını oluşturduğunu gösteriyor.

> Nöroçeşitliliğin dikkate alındığı bir ortam yaratmak, insanların nöroçeşitli olmamasını sağlamaktan çok daha kolaydı.

Bu plan hiç kimse için işe yaramıyor. DEHB'li kişilerin DEHB'lerini "aşmalarını" beklemek bize, sevdiklerimize ve bir bütün olarak topluma zarar veriyor.

Machine Translated by Google

Daha iyi bir plana ihtiyacımız var. Mümkün olan değişime dayanan bir plan. sürdürülebilir ve herkes için iyi.

Yolumu değiştirmeye karar verdim. Dünyayı değiştirmeye koyuldum.

Öğrendiklerim

Dünyayı değiştirmeyi hedefleyen birçok insan gibi ben de değişimin zaten başladığını keşfettim.

Kanalı açtığım zamanki dünya, olduğundan çok daha farklıydı. O zamandan beri, nörodiverjanslara karşı çok daha duyarlı hale geldi.

Ayrıca, daha önce yaptıklarımın bu değişimde nasıl bir rol oynadığını ve ihtiyaç duyduğumuz değişimlerin sadece mümkün olmakla kalmayıp, herkes için iyi olduğunu da öğrendim.

BİREYSEL GÜÇLENDİRME KATKI SAĞLAR
SİSTEMSEL DEĞİŞİKLİK

İlk başta bunun farkına varmamıştım ama basit bir çözümü başka bir çözümle değiştirmeye çalışıyordum: DEHB'miz olduğu gerçeğini değiştiremeyiz, bu yüzden değişmesi gereken dünya. (Ne diyebilirim ki? İnsanlar basit çözümleri sever.)

İhtiyaçlarımız düşünülerek inşa edilmemiş bir dünyada kendimizi makul ölçüde ne kadar güçlendirebileceğimizin bir sınırı var . Ama bu , kendimi keşfetme yolculuğumun zaman kaybı olduğu anlamına gelmiyordu.

DEHB hakkında bilgi edinmek, öz-çelişkiyi kapatmaya yardımcı olur

Açıklık

DEHB hakkında bilgi edinmeye başlamadan önce, olduğum kişi ile "olmam gerektiğini" düşündüğüm kişi arasında muazzam bir uçurum vardı. Başkalarının...

Machine Translated by Google

"Olmam gerektiğini" düşünüyordum. Kendimi yetersiz hissetmeme neden olan şey DEHB değil, bu boşluktu. Potansiyelimi ortaya koymadığımı söyleyen başkalarının bana yüklediği yargıları kabullenmeme ve bunu başarmaya çalışırken kendimi mahvetmeme yol açan şey buydu. Bunu toplumumuzda da defalarca görüyorum.

Bu boşluğun "öz-tutarsızlık" olarak adlandırıldığını öğrendim ve bu, kişinin istediği veya olması gerektiğini düşündüğü kişiyle gerçekte olduğu kişi uyuşmadığında yaşayabileceği duygusal çalkantıların ve olumsuz ruh sağlığı sonuçlarının büyük bir kısmından sorumlu. Bu durum yalnızca DEHB'ye özgü değil.

Ancak DEHB'li olanlarımızdaki öz tutarsızlık, tam bir uçurum olabilir. Bizim ve başkalarının bizden beklentileri çoğu zaman gerçekliğimizle son derece tutarsızdır; bazen çok yüksek bir performans sergileyebiliriz, bazen de "basit" görevlerde zorlanırız. Öz tutarsızlığımız daha da derindir çünkü DEHB çoğu ortamda dikkate alınmayan, hatta hesaba katılmayan "görünmeyen" bir engeldir.

Topladığım ve paylaştığım araçlar ve bilgiler bana izin vermedi
DEHB'mi yenmeme yardımcı oldular, ancak bu açığı kapatmama da yardımcı oldular. Öğrendiklerim, gerçekçi olmayan beklentileri bırakmamı ve örneğin, DEHB'im göz önüne alındığında performansımdaki değişkenliğin normal olduğunu anlamamı sağladı. "Potansiyelim" belirli bir nokta değildi; bir aralıktı . Artık daha istikrarlı bir şekilde daha yüksek bir performans sergilememi sağlayan araçlara sahiptim ve DEHB'li bazı davranışlarımın (hareket halinde durmak gibi) aslında benim için sağlıklı başa çıkma mekanizmaları olduğunu anladım. Bu, dünyayla etkileşim kurma ve kendimi savunma biçimimi değiştirdi. Başarmak istediklerimi daha sık başarmama yardımcı oldu. Olmam gereken kişi hakkındaki anlayışımı, olmak istediğim versiyona doğru ilerlerken, halihazırda olduğum kişiye daha yakın bir şeye ayarlayabildim .

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) hakkında bilgi edinmek, bu topluluktaki birçok kişinin aynı şeyi yapmasına yardımcı oldu.

Kendimizle etkileşim kurma biçimimizi değiştirdi. Kendimizle konuşma biçimimizi. Kendimizle konuşulmasına izin verme biçimimizi. Ruh sağlığımız (ve öz saygımız) bu sayede daha iyi. Yavaş yavaş, yeterli olmadığımız, yeterince şey yapmadığımız , yeterince iyi olmadığımız veya "potansiyelimize ulaşamadığımız" yönündeki içselleştirilmiş mesajları bırakmaya ve dinlemeyi reddetmeye başlıyoruz .

Machine Translated by Google

anlamak ve sonrasında başkalarına zaten olmamız gereken kişi olduğumuzu öğretmek.

Bireysel Güçlenmenin Dalga Etkileri Vardır

Dünyayı değiştirmeye koyulmanın yeni bir yolculuğa yeniden başlamak anlamına geldiğini sanıyordum. Bir kez daha ne yaptığımı bilmeyeceğimi ve sıfırdan öğrenmem gerekeceğini düşündüm. Keşfettiğim şey, sahip olduğum şeydi.

Yıllardır yapılanlar, sistemik bir değişime zorlamak yerine, sistemik bir değişime yol açmıştı.

Meğer ben de sistemin bir parçasıymışım. Kendi DEHB'mi kabul edip anlamak, açıkça konuşmak ve bana yardımcı olan şeyleri paylaşmak için yaptığım çalışmalar, ulaşabildiğim noktanın çok ötesine uzanan dalga etkileri yaratmıştı. Belki de insanların videolarımı izlemelerini, beyinlerini tanımalarını ve kendileri için bir strateji kutusu oluşturmalarını amaçlamıştım , ama topluluğumdaki kaç kişinin kendi dalgalarını yaratacağını fark etmemiştim. Birkaç örnek biliyordum:

Bir İskoç milletvekili bana İskoç Parlamentosu'ndaki bir videosunu gönderdi

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) hakkında tehlikeli derecede yanıltıcı bir "belgesel" hakkında işlem yapılmasını talep ediyoruz.

Bir ortaokul öğretmeni, DEHB'li öğrencileri için başlattığı haftalık bir destek grubundan bahsetti. Kanalı izleyen bazı beyinler

savunucu oldular ve kendi platformlarını kurdular, hatta kendi kitaplarını yazdılar.

Ancak topluluğumla sistemik değişime odaklanmak istediğim konusunda konuşmaya başladığımda, daha da fazla insan bana ulaşarak çalışan kaynak grupları kurduklarını, topluluğumuza fayda sağlayabilecek girişimler konusunda siyasi liderlerle nasıl çalıştıklarını veya patronlarının şu anda diğer DEHB çalışanlarına sağladığı kolaylıkları nasıl talep ettiklerini paylaştı.

Yavaş yavaş, öğrendiğim her dalganın, bilmediğim çok daha fazlasını da beraberinde getirdiğini fark ettim. Ve tüm bu dalgalar, yeni dalgalar yarattı. Ulaşmaları gereken kişiyle sınırlı kalmadılar. Yayılmaya devam ettiler.

Machine Translated by Google

Bana ulaşan dalgalara baktım. Sadece başkalarını etkilemiyordum. Başkalarının ve onlardan öncekilerin çalışmalarından da etkilenmiştim. Makalelerini okuduğum araştırmacılar, muhtemelen benim -tanıdığım bir hemşirelik öğrencisi aracılığıyla makalelerine erişen DEHB'li rastgele biri- çalışmalarını YouTube'da sunmamı beklemiyorlardı, ama işte buradaydık. Profesyonel ve tabandan gelen çabalar, DEHB Nasıl Yapılır veya DEHB TikTok'un ortaya çıkmasından çok önce, DEHB dünyasında uzun zamandır dalgalar yaratıyordu.

Diğer savunuculuk grupları, örgütleri ve toplulukları da yankı uyandırıyor. LGBTQIA+ topluluğu, insanların kimliklerinin önemli kısımlarını güvenli bir şekilde nasıl ifşa edebileceklerinin temellerini attı. Otizmli ve engelli hakları savunucuları, nöroçeşitlilik, engellilik ayrımcılığı ve bilişsel erişilebilirlik konularında tartışmalar başlattı. Araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları, kendi rahatsızlıkları konusunda daha açık davranarak, çalışmalarının fayda sağlamayı amaçladığı topluluklara daha fazla iş birliği ve daha etkili destek sağlanması için çabalıyor.

Etrafıma baktığımda, tüm bu dalgalanmaların birleşip önemli değişim dalgalarına dönüştüğünü fark ettim : Nöroçeşitlilik hakkında açık konuşmalar. Yetişkin DEHB için geliştirilmiş bakım. Nöroçeşitliliği hesaba katan ve bu çeşitliliğe sahip olanlar için daha eşitlikçi ortamlar.

Bu değişiklikler henüz herkes için geçerli değil. Bilişsel bilimci Dr. Deirdre Kelly şöyle diyor: "Gelecek, dünyanın dört bir yanındaki ceplerde zaten mevcut. Bu gerçeği benimseyip iyiyi görmeyi öğrendiğimizde, kim ve nerede olmamız gerektiğine bizi yaklaştıracak kararlar alabilir ve eylemlerde bulunabiliriz. Neyin mümkün olduğunu arayın ve farkına varın."[*2]



Kabul Aşamaları

Ne yazık ki, bu kadar ilerleme kaydetmiş olmanıza rağmen, hayatınızda DEHB mücadelenize şüpheyle yaklaşan insanlar (aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve hatta sağlık hizmeti sağlayıcıları) olabilir. Belki siz de hâlâ aynısını yapıyorsunuzdur!

Machine Translated by Google

LGBTQIA+ topluluğunda çalışanlar, genellikle birinin açılırken geçebileceği aşamalardan bahseder. Bu aşamalar, büyük ölçüde Dr. Vivienne Cass tarafından 1979'da geliştirilen orijinal modele dayanır. Bu model, başkalarını kabullenme yolculuğunda ilerleyenler için de geçerli olacak şekilde genişletilmiştir. İnsanlar bu aşamaları kendi hızlarında, genellikle aralarında geçiş yaparak aşarlar. Bu aşamalar, damgalanmış engelliliklerin kabulü için de geçerli olabilir.
Aşağıda, DEHB'nin kabulünde gördüğüm aşamaları göstermek için Monica Luedke'nin kabul modelini uyarladım:

- Anti: DEHB'nin varlığını veya sizde DEHB olduğunu inkar ediyor. ("Bu sadece tembellik ve disiplinsizlik!")

- Teşekkür: DEHB'nin gerçek olduğunu kabul ediyor, ancak bu durum hakkında hala yanlış kanılara sahip. ("DEHB'li gibi görünmüyorsun." "DEHB seni sınırlamak zorunda değil!" "Neden [buraya düzenleme ekleyin] almalı?
  Bu ona haksız bir avantaj sağlıyor!")

- Kabullenme: DEHB'li beyinlerin çoğu beyinden farklı çalıştığını ve bu farklılıkların gerçek bozukluklara yol açtığını kabul eder. Sizin deneyiminize inanır. ("Hah, tamam, duygu düzensizliğinin DEHB'nin bir yönü olduğunu fark etmemiştim. Mantıklı.")

- Onaylama: Deneyiminizi sorar (ve yanıtlarınızı dinler), ihtiyacınız olan desteği almanız için sizi cesaretlendirir ve düzenlemeler sunar.
  ("Bir projenin birden fazla bölümünün aynı anda teslim edilmesi
  gerektiğinde önceliklendirme konusunda sorun yaşadığınızı söylediğiniz için teşekkür ederim.")

Machine Translated by Google

Aynı anda. Bir seferde birine odaklanabilmek için ayrı son tarihler belirlemek faydalı olur mu?)

- Savunucu: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kişilerin yanında olmasalar bile onların adına konuşur; bu kişilere, onların sormalarına gerek kalmadan destek sunar. Kendileri ve başkalarına karşı ihtiyaçları konusunda konuşurlar. ("Sınıf, bu konuyu oldukça hızlı bir şekilde ele alıyoruz ve bazı öğrenciler not almakta zorlanabilir. Ders planını herkese e-postayla göndereceğim ve öğretim görevlisi de başvurabileceğiniz notlar derledi.")

Hayatınızda bu kategorilerin çoğuna uyan, iyi ya da kötü, insanları düşünebileceğinizi tahmin ediyorum. Yolculuğunuzun farklı bir noktasında olan biri, sizi asla desteklemeyecek kadar kötü bir insan olduğu anlamına gelmez. Eğer benim gibiyseniz, şu an olduğunuzdan farklı bir aşamada olduğunuz zamanları düşünebilirsiniz. [*3] —

Bir yolculuk hareket içerir ve insanlar her zaman istediğimiz hızda hareket etmeseler bile, çoğu daha fazla bilgi ve deneyimle daha anlayışlı ve destekleyici olabilir. Videolarımda DEHB'nin sahte olduğunu ve söylediklerimin hiçbirinin doğru olmadığını öfkeyle yorumlayan ve birkaç yıl sonra geri dönüp özür dileyen birini asla unutmayacağım.

Kendilerine DEHB teşhisi konduğunu ve bunu kabul etmeye henüz hazır olmadıklarını ve videolarımın bunu başarmalarına nasıl yardımcı olduğunu anlattılar.

Machine Translated by Google

YARATTIĞIMIZ DEĞİŞİKLİKLER HERKESE FAYDA SAĞLIYOR

İster kendimizi ister bir başkasını bir değişiklik yapmaya ikna etmeye çalışıyor olalım, motivasyon önemlidir. Neyse ki, yarattığımız değişikliklerin DEHB'li beyinler, bizi seven ve önemseyen kalpler, işverenlerimiz ve toplumun tamamı için açık faydaları var.

Nöroçeşitlilik Hakkında Açık Konuşmalar

Konuştukça birbirimizi ve nöroçeşitlilik içindeki çeşitliliği normalleştiriyor ve daha iyi anlıyoruz. Ve ilk kez, çoğumuz uyum sağlamak zorunda olmadığımızı hissetmeye başlıyoruz . Gittikçe daha fazla alana ait olabiliyoruz. Bizim için işe yarayan başa çıkma mekanizmaları ve araçları daha normal ve beklenen hale geliyor. Bu, zorluklarımızı gizlemek yerine, onlarla etkili bir şekilde başa çıkmamıza yardımcı olacak stratejiler kullanma yeteneği sağlıyor. Birbirimizi buluyor, birbirimize destek oluyor ve hatta DEHB'li olduklarının farkında olmayanları, söylediklerimiz gerçekten tanıdık geldiğinde teşhis ve tedavi aramaya teşvik ediyoruz. Bu konuşmalar olmasaydı, çok daha fazlası yıllarca, hatta on yıllarca daha konuşmak, destek almak ve gelişmek için ihtiyaç duydukları destekten mahrum kalacaktı. DEHB'miz hakkında konuştukça, sevdiklerimiz, işverenlerimiz ve arkadaşlarımız da bizi desteklemedeki rolleri hakkında birbirleriyle bağlantı kurabilirler.

DEHB'li Yetişkinler İçin Gelişmiş Bakım

DEHB'li yetişkinler her zaman var olmuştur, ancak tedavi edilmemiş, teşhis edilmemiş ve yetersiz destek almışlardır. Aslında, bu yazının yazıldığı tarih itibarıyla, yetişkinlerde DEHB tedavisi için şu anda herhangi bir kılavuz bulunmamaktadır. Sonuç olarak, bakım konusunda büyük bir tutarsızlık söz konusudur. Bu durum, yeni bir uzmana gittiğimizde ne bekleyeceğimizi bilmeyen bizler için işleri zorlaştırmakta ve uzmanların en iyi tedavi seçenekleri konusunda tahmin yürütmelerine yol açmaktadır. Bu durum değişiyor. Artık

Machine Translated by Google

İnsanların genellikle DEHB'den "büyüdüklerinde" bu rahatsızlığın üstesinden gelemeyecekleri konusunda profesyonel bir fikir birliği var ve şu anda Amerikan DEHB ve İlgili Bozukluklar Mesleki Derneği (APSARD) tanı ve tedavi için kılavuzlar üzerinde çalışıyor. Bu, yalnızca DEHB tedavisi gören (ve tedaviye ihtiyaç duyan) kişiler için değil, aynı zamanda toplumun tamamı için de faydalıdır. DEHB'li yetişkinlere daha iyi bakım, görmek istediğimiz her türlü toplumsal değişimi olumlu yönde etkileyebilir: daha iyi ruh sağlığı sonuçları, daha güvenli yollar, obezite ve bağımlılık oranlarında düşüşler ve genel yaşam beklentisinde iyileşme, bunlardan sadece birkaçı.

İşyerleri ve Yüksek Öğrenim Daha Fazla Destek Sunuyor DEHB

DEHB'li bireyler, en iyi performanslarını sergileyip anlamlı bir şekilde katkıda bulunabildiklerinde işlerinde ve okullarında daha fazla tatmin hissederler. Giderek daha fazla üniversite, beyinleri farklı çalışan bireyleri desteklemek ve öğrencileri kendilerine sunulan kolaylıklardan yararlanmaya teşvik etmek için programlar sunuyor. Bu, aidiyet duygumuzu ve ruh sağlığımızı iyileştirmenin yanı sıra mezuniyet oranlarını da artırıyor. Birçok işveren, nöroçeşitliliği göz önünde bulundurarak işe alım girişimleri yürütüyor ve nöroçeşitli çalışanlarını etkili bir şekilde nasıl destekleyeceklerini ve işe alındıktan sonra başarıya nasıl hazırlayacaklarını öğreniyor.

İşyerindeki düzenlemeler, devamsızlık, işte bulunma, tükenmişlik, kaçırılan teslim tarihleri ve çalışan sirkülasyonunun yüksek maliyetiyle karşılaştırıldığında genellikle çok uygun fiyatlıdır. Etkili bir şekilde desteklendiğinde çoğumuz başarılı oluruz. DEHB'liler genellikle "iş bitiriciler", "girişimci" ve "problem çözücüler" olarak nitelendirilirler. Hızlı karar alabilir ve zorlukların veya engellerin bizi caydırmasına izin vermeden başarıların peşinden koşabiliriz. Çoğu durumda, bir sorun ne kadar zorsa, onu o kadar çok araştırıp çözmek isteriz. Evrak işleriyle uğraşmak için daha az zaman harcadığımızda, icatlar yapmaya, problem çözmeye, iş birliği yapmaya ve başkaları için göz korkutucu olabilecek projeleri coşkuyla üstlenmeye daha fazla zaman ayırabiliriz.

Machine Translated by Google

Herkes İçin Arttırılmış Erişilebilirlik

Kanada'da, okullarda ihtiyaç duyduğumuz araçların, mücadele etmemiz ve erişim için gerekli evrakları tamamlamamız gereken kolaylıklar olarak değil, ihtiyaç duyan herkesin erişebileceği standart özellikler olarak kolayca erişilebilir olması yönünde bir baskı var. Bu, insan yeteneklerindeki çeşitliliği hesaba katan evrensel tasarımın bir örneğidir.

---

evrensel tasarım (isim)

Bir ürünün, hizmetin veya ortamın mümkün olduğunca çok sayıda kişiye, herhangi bir uyarlama veya düzenlemeye gerek kalmadan erişilebilir olacak şekilde tasarlanması.

Evrensel tasarım işe yarar çünkü bir grup için erişilebilirlik sağlayan şey, genellikle herkesin günlük hayatını kolaylaştırır . Kaldırım kenarlarındaki çıkıntıları düşünün. Tekerlekli sandalye kullananların yaya geçitlerini kullanmalarına olanak sağlıyorlar, ancak aynı zamanda bagajla seyahat edenler, paket teslim edenler veya o harika küçük elektrikli scooter'ları kullananlar için de faydalılar.

Evrensel tasarımıyla destekler, çevremize kusursuz bir şekilde entegre olur. Bunları elde etmek için yolumuzdan çıkmamıza veya zorluklarımıza dikkat çekmemize gerek kalmaz. Ayrıca son kullanıcıya seçim şansı da sunar. Tıpkı çalışma masamızı açıp açmamaya karar verebildiğimiz gibi, ayakta mı yoksa oturarak mı çalışacağımıza da karar verebiliriz. Herkes de aynısını yapabilir.[*4]

DEHB dostu alanlarda genellikle beyaz tahtalar, not defterleri ve diğer ofis malzemeleri kolayca erişilebilir durumdadır. Odaklanmak veya bunaldığımızda işimizden uzaklaşmak için kullanabileceğimiz sessiz alanlar vardır. İhtiyaç duyduğumuz araçlar performans noktasına yerleştirilmiştir, böylece onları yanımıza almayı veya aramayı hatırlamamıza gerek kalmaz. Ayrıca, toplantısız günlerimiz de vardır.

Machine Translated by Google

Aşırı odaklanmamızın başımıza dert açacağı endişesi duymadan kendimize akışa girme izni verebiliriz.

Tüm bunlar, evrensel tasarımın DEHB ve diğer bilişsel zorlukları olan kişiler için daha fazla erişilebilirlik sağlarken, herkes için faydalı araçlar sunduğuna dair örneklerdir. Herkesin sınırlı bir çalışma hafızası vardır, bir şeyleri kaybeder ve unutur ve yönetici işlevlerine çok fazla talep olduğu anlar yaşarlar. Microsoft'un bilişsel kapsayıcılık rehberinde açıklandığı gibi, "Herhangi bir görevin başarılı olması için motivasyonun bilişsel yüke eşit veya daha fazla olması gerekir." Bilişsel yükü azaltarak başarı çıtasını düşürüyoruz ve bu da herkesin aşmasını kolaylaştırıyor.

ALET KUTUSU

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) topluluğunda sıkça duyduğum bir espri vardır: DEHB'li kişiler dünyayı değiştirebilir; yeter ki ne istediğimizi hatırlayıp, bunun peşinden gidebilecek kadar kendimizi organize edebilelim.

Çok sevimli ve her duyduğumda herkesle birlikte gülüyorum
Aksi takdirde. Sınırlarımızı sevgiyle kabul etmeyi nasıl ilettiğini gerçekten takdir ediyorum.

Ayrıca dünyayı sadece değiştirerek değiştiremeyeceğimiz sonucuna varmanın da saçmalık olduğunu düşünüyorum.
çünkü bunu yapacak kadar DEHB'li değiliz.

Dünyayı değiştiriyoruz . Ve bunu DEHB'mizi "aşmadan" yapıyoruz . Bunu dikkat dağınıklığı yaşarken, ilaçlarımız biterken veya ilaçlara erişimde engellerle karşılaşırken ve kronik ağrıyla uğraşırken yapıyoruz. Aralıklı olarak, kusurlu bir şekilde, bazen de istemeden de olsa, DEHB'ye daha uygun bir dünya inşa ediyoruz - ama yapıyoruz .

Nasıl? Beynimize karşı değil, onunla birlikte çalışarak ve
Çabalarımızı en fazla etkiyi yaratabileceğimiz yerlere odaklıyoruz.

Machine Translated by Google

1. YAKITINIZI BULUN

DEHB'li kişiler daha kolay cesaretini kaybetme eğilimindedir: " Dünyayı (beş dakikada) değiştirmeye çalıştım ama işe yaramadı." Değişim genellikle zamanla gerçekleşir. Büyümesi zaman alan tohumlar ekmekle başlar. Ya da bir taş atıp dalgaların nereye gittiğini görmekle. Bazen uzun ve sinir bozucu olabilen bu yolculuk için yakıt stoklamamız gerekir.

- "Yağmurlu günler için ilham" dosyası tutun. Video paylaşmaya başladığımda, her yorumu okur, takdir edildiğimi hissettiren veya fark yarattığımı gösterenleri kaydederdim. Yorgun veya cesaretsiz olduğum günlerde onları tekrar okumak beni ayakta tuttu. İlham veya iyi hissettiren bir dosya oluşturmak, pozitif kalmanıza ve (kaçınılmaz olarak) bunun neden iyi bir fikir olduğunu düşündüğünüzü unuttuğunuzda duygusal "neden"inize ulaşmanıza yardımcı olabilir.

- İhtiyacınız olan kişi olun. İnanılmaz işler başaran birçok savunucu, ihtiyaç duyduğumuz ve sahip olmadığımız şeyleri yarattığımız için bunu sürdürebiliyor. İhtiyacınız olan desteği yaratırsanız, büyük olasılıkla başkalarına da fayda sağlayacaktır ve sizin için ne kadar önemli olduğunu hatırlayabileceksiniz.

- Fikir üretmeye zaman ayırın. Beynimiz yaratıcı olma, yeni fikirler üretme ve alışılmışın dışında düşünme konusunda mükemmeldir.
  İnşa etmeye yardımcı olmak istediğiniz geleceği hayal edin. Nasıl görünüyor? Kime hizmet ediyor? Nasıl? Dünyanın diğer köşelerinde neler oluyor ve bizim köşemizde uygulanması mantıklı olabilecek şeyler neler?

Machine Translated by Google

Yakıtınızı da Tasarruf Edin

Dünyayı değiştirmek, dünyayı ihtiyaç duyduğu tüm şekillerde değiştirmeye çalışmak anlamına gelmez. Toplumumuzdaki birçok insan, sadece suyun üstünde kalmaya çalışırken bitkin düşüyor. Bu yüzden çabalarımızı en çok etki yaratabileceğimiz alanlara harcamamız daha iyi olur. Herkesin kontrol edebileceği, etkileyebileceği ve etki alanının dışında, yalnızca dalgaların ulaşabileceği yerler vardır. Mümkün olduğunca enerjinizi etki alanınızdaki şeylere harcayın. Ve ara verin. Bu bir maraton, kısa mesafe koşusu değil.

Nik K., 40'lı yaşlarında, New York

"Gizli silahım kitle kaynak kullanımı. Kendimi, benzer düşünen insanlar aracılığıyla daha iyi anlıyorum ve onların bakış açılarının, kendimi takdir etmeme yardımcı olduğunu görüyorum. Topluluk ve bağlantı duygusu hissetmek, damgaları ortadan kaldırabilir ve bir zamanlar kültürel norm olarak kabul edilen şeyleri yeniden tanımlayabilir."

Emmanuel A., 30'lu yaşlarında, Gürcistan

Nörodiverjanslar için destek grupları (örneğin ADDA), kendimi ve DEHB'mi anlamama çok yardımcı oldu. Yalnızlık ve izolasyon arasındaki uçurumu kapatmama yardımcı oldu, temsil edilmenin ve hikayemi anlatmanın gücünü anlamama yardımcı oldu.

Chris L., 37, Washington

Machine Translated by Google

"Nörodiverjan olmayan kişilerin DEHB'li olanlarımızın günlük hayatta yaşadıklarını daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için Soft Focuses adlı bir oyun yazdım. Birçok kişi, sevdiklerinin onları daha iyi anlamalarına ne kadar yardımcı olduğunu söyledi. Hatta bazılarının DEHB'li olduklarını fark etmelerine bile yardımcı oldu. Çok özel bir oyun, ama gerçekten gurur duyuyorum ve başkalarına yardımcı olmaktan mutluluk duyuyorum."

2. İSTEDİĞİNİZE ODAKLANIN, İSTEMEDİĞİNİZE DEĞİL

Operasyon direktörümüz J2 motosiklet sürmeyi öğrenirken şu tavsiyeyi aldı: Gitmek istemediğiniz yere bakmayın . Kaza yaparsınız. Topluluk yöneticimiz Harley'e göre, at binme konusunda da aynı şey geçerli. Değişim için çabalarken de aynı şeyin geçerli olduğunu destekleyen sağlam araştırmalar mevcut. Gitmek istediğiniz yere bakmak ve insanları oraya gitmeye teşvik etmek, istemediğiniz konularda insanları düzeltmeye çalışmaktan çok daha etkilidir.

- Yapıcı hedefler belirleyin. Hem küçük hem de büyük resme yönelik olumlu bir hedefiniz yoksa, olumsuz sonuçlardan kaçınma tuzağına düşmek kolaydır ve bu da olumlu bir sonuca yol açacak eylemi yapmaktan kaçınmamıza neden olabilir. Potayı kaçırmaktan o kadar korkuyorsanız ve topu hiç şut çekmiyorsanız, basket atamazsınız. (Hedeflerinizi sürekli unutuyorsanız, bu DEHB'nin normal bir belirtisidir. Bu sayfadaki "Nasıl Hatırlanır" bölümüne geri dönün.)

Machine Translated by Google

- İsteklerinizi olumlu bir dille ifade edin. İnsanlar genellikle bir şeyi yapmayı bırakmaktansa, bir şeyi yapmaya daha istekli (ve yetenekli!) olurlar. Ve olumsuz bir şeyi yapmayı bırakma isteklerinin çoğu aslında olumlu bir dille ifade edilebilir . Örneğin, birinin ofisteki yeni DEHB'li kişiye karşı yargılayıcı ve kaba davranmasını istemiyorsanız, bunun yerine onlardan sıcak ve cesaretlendirici bir dil kullanmalarını isteyin. Bu çerçeveleme, isteğinizi başarıyla yerine getirmenin nasıl bir şey olduğunu anlamalarına yardımcı olduğu için daha iyi sonuçlar verir.

- Sohbete katkıda bulunan kişilere yanıt verin. YouTube kariyerimin başlarında, dikkatinizin bir spot ışığı gibi olduğunu öğrendim. Görmek istediğiniz şeye ışık tutun. Sohbeti ilerletmeyen (veya saygılı bir şekilde farklı bir bakış açısı sunmayan!) yorumları görmezden gelin, silin veya engelleyin; böylece sohbeti ilerletenlere yanıt vermeye ve onları desteklemeye odaklanabilirsiniz. Başka bir deyişle, trolleri beslemeyin.

- Oy verin. Seçimlerde oy kullanarak oy kullanabileceğiniz gibi, paranızla da oy verebilirsiniz. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) dostu girişimleri, ürünleri ve hizmetleri, ayrıca ruh sağlığına öncelik veren veya bu yönde adımlar atan işletmeleri destekleyin. Dinlediklerinizi, paylaştıklarınızı ve tekrarladıklarınızı düzenleyerek dikkatinizle oy bile verebilirsiniz.



Alexis M., 30, Oregon

"Yardım etmenin en sevdiğim yolu küçük çaplı olmak: Aile ağacımın belirli kollarında teşhis konmuş en yaşlı DEHB hastasıyım. Bu sayede, daha az konuşan ve/veya daha az saygı duyulan daha gençlerin haklarını savunabiliyorum.
Bazen benden tavsiye isteniyor (ben de bunları uyarılarla ve çocukları dinlemeleri yönünde teşviklerle veriyorum).

Machine Translated by Google

Bazen sinir bozucu bir durumun bağlamını verebiliyorum.
Bazen diğer yetişkinlerin çok düzensiz ve/veya safça nörotipik oldukları için kendi başlarına ele alamayacakları bir ihtiyacı belirleyip ele alarak bir çöküşü önlemeye yardımcı oluyorum.

Bu şeylerin anlık huzur getirdiğini biliyorum.
"Aile kültürünü anlamaya katkıda bulunduklarını düşünüyorum.
Ve bu çocukların büyüdükçe deneyimleyeceklerini bildiğim olumsuzluklarla mücadele etmelerine yardımcı olmalarını umuyorum."



Jacob K., 27, Avustralya

"Hayatımın erken dönemlerinde neler yapabileceğimi ve neler başarabileceğimi kanıtlamak konusunda çok kararlıydım. Şimdi ise, diğer taraftayım ve insanların başardığım şeylerin çoğunun kendi sağlığım pahasına gerçekleştiğini ve uyum sağlama ihtiyacının değersizlik anlamına gelmediğini anlamalarını istiyorum.

"Bundan sonra, başarılarımı değişim yaratmak için bir kaldıraç olarak kullanmak istiyorum: 'Şimdi yapabildiklerimi beğeniyor musun? Bir de elim arkamda bağlı olmasaydı ne kadar çok şey başarabileceğimi hayal et.' Başka hiçbir şey olmasa bile, ihtiyaçları ne olursa olsun insanların tam potansiyellerine ulaşabilmeleri için mücadele etmek istiyorum."

3. ÇALIŞAN İNSANLARLA GÜÇLERİNİZİ BİRLEŞTİRİN

Birisi, dünyada görmeyi umduğunuz değişim için halihazırda çalışıyor olabilir. Onlarla güçlerinizi birleştirmek, savunucuların ve kuruluşların çalışmalarını daha verimli hale getirir çünkü aynı kaynaklar için rekabet etmek veya savunuculuk çalışmalarına sıfırdan başlamak zorunda kalmazlar. Ayrıca,

Machine Translated by Google

Boşlukların nerede olabileceğini ve bunları kendi çabalarınızla nasıl doldurabileceğinizi görün. Ayrıca, halihazırda devam eden çalışmaları desteklemenin birçok yolu vardır:

- Bağış yapın veya bağış toplayın. Bu kitap olmasaydı var olmazdı.

  Patreon Beyinlerim için. Bağışları sayesinde günlük işimi bırakıp "DEHB Nasıl Tedavi Edilir?" konusuna tam zamanlı olarak odaklanabildim, bir ekip kurdum ve bu kitabı yazmak için zaman ayırdım. Görüştüğüm birçok kuruluş, bir amaca destek olmanın en iyi yolunun, onlara talep ettikleri kaynakları (para, malzeme, gönüllüler) sağlamak ve gerisini onlara bırakmak olduğunu vurguluyor.

- Sinyal güçlendirme. Bir kuruluşun veya savunucunun normalde ulaşamayacağı kişilerle yorum yapmak, paylaşmak, yeniden yayınlamak ve paylaşmak, ciddi etki yaratmanın bir başka yoludur. Özellikle işvereniniz, okul yönetiminiz veya yerel temsilciniz gibi değişim yaratma pozisyonundaki kişilere sinyal güçlendirmesi yapmak faydalı olabilir.

- Kaynaklarınızı paylaşın. Bildiklerinizi paylaşmanın gücünü küçümsemeyin! Birine, kendi çalışmalarını geliştirmek ve bilgilendirmek için kullanabileceği bilgiler sunabilirsiniz.
  Bunu yaparken bilgilerinizi kontrol etmeniz faydalı olabilir. "Destek Kuruluşları" bölümünde (bu sayfa), bunu nasıl yapacağınıza dair bir bonus araç ekledim.

- İş birliği yapın. Üyesi olduğum DEHB ve nöroçeşitlilik savunuculuğu çevrelerinde iş birliği memnuniyetle karşılanır ve teşvik edilir. DEHB'yi farklı açılardan ve farklı mecralar kullanarak ele alsak da -ve her zaman aynı fikirde olmayabiliriz-

Machine Translated by Google

her şey—hepimiz aynı hedef için çalışıyoruz: sahip olanlar için daha iyi bir yaşam.

Todd H., 44, Avustralya

"İşyerinde sadece beş kişiden oluşan bir destek grubu kurdum ve on sekiz ay içinde bu grup otuz beş kişiye çıktı. Teşhis ve tedavi yolları da dahil olmak üzere her konuda bilgi, tavsiye ve deneyimlerimizi paylaşıyoruz."

Claudia S., 32, Meksika

"PAX kongreleri için video oyunlarında ve TTRPG'lerde [masa üstü rol yapma oyunları] kesişimsellik hakkında konuştuğumuz birkaç panel düzenleme fırsatım oldu. Bu benim ve diğer panelistler için harika oldu ve açık fikirli izleyiciler önünde konuşma şansına sahip olduğumuzu düşünüyorum."

John Y., 75, Teksas

“Okullarımızda DEHB dostu politikalar ve alanlar oluşturmak için öğretmenler ve danışmanlarla birlikte çalışıyorum.
Otuz beş yıllık sınıf deneyimim ve on beş yıllık gazetecilik deneyimim var ve artık DEHB çeşitliliğini nasıl savunacağımı anlıyorum. Bu yüzden DEHB'li karakterlerin yer aldığı romanlar yazıyorum, köşe yazıları yazıyorum, okuma programlarına ve ihtiyaç sahibi veya nörolojik çeşitliliğe sahip öğrencilere mentorluk yapıyorum."

Machine Translated by Google

4. HİKAYENİZİ PAYLAŞIN

Ruh sağlığına ilişkin damgalanmayı azaltmaya yönelik araştırmalara göre, hikaye anlatmak değişimin temellerini atmanın en etkili yollarından biri.
İnsanlar verilere veya ne kadar haklı olduğunuza tepki vermezler. Duygulara, bir şeyin onları nasıl hissettirdiğine tepki verirler. DEHB'niz hakkında tek bir kişiyle bile konuşarak veya DEHB'li bireyler için erişilebilir bir dünya için küçük bir olumlu eyleme ışık tutarak, hiç tanışmayacağınız birinde ve tanışacağınız sistemlerde değişime yol açacak dalgalanmalar yaratabilirsiniz.

hiç görmedim bile.

Joseph, 22, Ohio

"Verdiğim en iyi kararlardan biri nörodiverjans olduğumu açıklamaktı. Kendimi çok daha fazla kendim gibi hissediyorum ve deneyimlerimi paylaşan, hatta nörodiverjans hakkında kamuoyuyla konuşan diğer insanlarla bağlantı kurabildim. Kelimelerimin fark yarattığını duymak, nörodiverjans hakkında yazmaya ve kamuoyuyla konuşmaya devam etmemin sebebi."

Julia F., 39, Kaliforniya

"Hem kişisel hem de profesyonel hayatımda AuDHD'm konusunda açıkça ve açıkça konuşuyorum. Adderall eksikliği beni vurduğunda, patronum ve ekibimle açıkça konuştum. Açık ve kamusal iş kanallarında konuşuyorum. Kızımı beyninin nasıl çalıştığıyla gurur duyacak ve asla utanmayacak şekilde yetiştiriyorum."

Tawny F., 43, Colorado

Machine Translated by Google

"İnsan olmanın ne anlama geldiğine dair daha derin sohbetler için bir fırsat olarak ruh sağlığı ve 'toplumsal ayrışma' konularına değinen sanat eserleri üretiyorum. '(Toplumsal olarak kabul edilebilir) kuralları kim koydu, neden? Ya uymamayı seçersek?' sorusunu soruyorum. Bunun, Uyumsuzların kendilerini daha az yalnız hissetmelerine yardımcı olduğuna ve Tipiklerle sohbet etmelerinin hem başkalarını hem de kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olduğuna inanıyorum."

Alanna G., 30, Pensilvanya

"Ne zaman bir düzenlemeye ihtiyaç duysam, gerekli olmasa bile, bunun DEHB için olduğunu açıkça belirtmeye çalışıyorum; böylece insanlara bu teşhisin yetişkinlikte düzenleme gerektirdiğini bildirebiliyorum."

Jenn R., 32, ABD

"Ne kadar zor olsa da, kendimi yeterince güvende hissettiğimde bunu açıklıyorum. İnsanlar her gün (yüz yüze veya çevrimiçi) etkileşimde bulundukları birinde AuDHD gördüklerinde, bunun onları bir canavar yapmadığını anlıyorlar. Bu sadece aşırılıklar veya klişeler değil. 'Öteki'yi gizemden arındırmanın bir gücü var. Mümkün olduğunca özgün bir şekilde var olarak ve mücadelelerim ve zaferlerim konusunda açık ve dürüst davranarak, umarım soğuk ve klinik olana insani bir unsur kazandırmaya yardımcı olurum.

Farklı olmak, daha az olmak anlamına gelmez.”

Machine Translated by Google

PERSPEKTİF

Dünyayı değiştirmeye koyulurken, ona başkalarıyla aynı bakış açısıyla yaklaşmadığınızı bilin. İnsanlar değişimin imkansız olduğuna ikna olmuş olabilir, farklı bir değişim isteyebilir, değişimin daha hızlı gerçekleşmesini isteyebilir veya her şeyin olduğu gibi iyi olduğunu düşünebilir. Dünyayı farklı algılamanızın birçok nedeni olabilir.

Birincisi, beyinlerin kusurlu olduğudur. Dünyayı sürekli çarpık görüyoruz. Bunu Şüphecinin Evren Rehberi'nden öğrendim , ama bu kitabı yazarken topladığım alıntılardan biri bana bunu hatırlattı.
Washington'da yaşayan yas danışmanı Brian, bir kazada parmağını nasıl kaybettiğini şöyle anlattı:

> Parmağımı kaybettikten sonra beynim onun yokluğunu kabullenemedi, bu yüzden dünyada bir sorun olduğunu varsaydı. Elimi masaya koyduğumda beynim, artık parmağım olmadığını fark etmek yerine, parmağımın olması gereken yerde masada bir delik olduğunu algıladı. Beynimin dünyanın kırık veya eksik olmadığını, dünyanın bir parçası olduğunu kabul etmesi en az yarım yıl sürdü.
>
> Bendim.

Dünya görüşümüz duyularımız aracılığıyla oluşur. Beynimiz bu bilgiyi halihazırda bildiklerimizle karşılaştırarak kodlar ve boşlukları doldurur. Gelen bilgi bizim için anlamlı olduğunda ve mevcut bakış açımıza uyduğunda, onu içselleştirebiliriz. Ancak öz saygımızı ve öz algımızı tehdit ettiğinde, genellikle reddederiz. Bunu anlamak önemlidir, çünkü şu anlama gelir: İnsanların fikirlerini değiştirmesinin yolu, bildiklerini bizim onlara söylediklerimizle değiştirmek değildir. Mümkün olduğunda, bildiklerini mevcut bakış açılarına dahil etmektir.

Bakış açısı değişiklikleri zorla yapılamaz. Biriyle şu anki inançlarıyla çelişen bilgiler paylaşıyorsanız, bakış açısının değişmesi zaman alabilir; hatta böyle bir şey gerçekleşirse bile.

Machine Translated by Google

Bilginin doğru olduğunu ve onlara bunun doğru olduğuna dair kanıt gösterebileceğinizi unutmayın.
Bazen insanlar kendi bakış açılarının etrafına kaleler inşa ederler ve onları kimsenin deviremeyeceği şekilde güçlendirecek kanıtlar bulurlar.

Birinin bizim gördüğümüzü görmesini kolaylaştırabilecek şey bağlantıdır.

Şair, "Quattro Occhi" adlı İtalyan şiirinde, aşık olduğunuzda dünyayı iki gözle değil dört gözle gördüğünüzü anlatır.

Bu şiiri çok seviyorum çünkü birini sevmenin hayat değiştirici olmasının temel nedenlerinden bazılarını çok iyi özetliyor. Kendimizi, bizi güzel, zeki veya cesur bulan birinin bakış açısından görebiliyoruz.
Güçlü yanlarımızı kim görebilir ki, biz sadece mücadelelerimizi görsek bile. Ve dünyanın geri kalanını da onların bakış açısından deneyimleyebiliriz.
Buradaki tehlike elbette şudur: Eğer başkalarına kendimize güvendiğimizden daha fazla güvenirsek, dünyayı yine de sadece iki gözle, yani onların gözleriyle deneyimleyebiliriz.[*5]

—

Herkesin aynı bakış açısını duyup tekrarladığı bir ortamda çok fazla zaman geçirirseniz de aynı şey olabilir. DEHB'li çoğumuzun başına gelen de budur. Dünyaya kendi gözlerimizle bakma şansımız yok çünkü hayatımızın büyük bir bölümünde, dünyada nasıl var olmamız gerektiğine dair nörotipik bakış açısını deneyimlemiş ve içselleştirmişizdir.

Oyuncu olmaya çalıştığım zamanlarda, bir sürü insan vardı; menajerler, menajerler, oyuncu yönetmenleri, bana beni nasıl gördüklerini ve onların dünyasında kabul görebilmem için neleri değiştirmem gerektiğini söylüyorlardı.
Sektörden biri nihayet bana olduğum formda yer kaplamanın sorun olmadığını söylediğinde, kim olduğum ve kim olmam gerektiği konusundaki bakış açımı değiştirmeye başladım. Ben de bunu başkaları için yapabildim.
Dünyayı değiştirmemin yolu, değişmesini talep etmek değil, bakış açımı paylaşmak ve başkalarının bakış açılarını dinlemek oldu. Dünyaya iki gözle değil, dört gözle bakmayı öğrenmek.

Kendimizi yeterince güvende hissettiğimizde zihnimizi farklı bakış açılarına açmak, bizi yeni fikirlerle tanıştırır ve bize yeni seçenekler sunar. Dünyayı değiştirmemize yardımcı olabilir. Bildiklerimizi birbirimizle paylaşabiliriz, bu da bize yeni bilgilere ve yeni araçlara erişim sağlar. Ayrıca, insanlar...

Machine Translated by Google

Onlarla konuştuğumuzda ve onların bakış açılarını anlamaya çalıştığımızda bakış açımızı daha net duyabiliyoruz. Ancak bu, dünyayı değiştiremeyeceğiniz anlamına geliyor; aynı zamanda değişmeye de hazır olmanız gerekiyor . Bu tür konuşmalar bakış açınızı genişletebilir, ancak bazen onu tehdit edebilir, hatta altüst edebilir.
Bu topluluğu, araştırmayı, diğer savunucuları, ekibimi ve internetteki rastgele yabancıları dinleyip onlardan öğrenme sürecinde kendi bakış açım birçok kez kökten değişti .

Bu sohbetlerden kaynaklanan bakış açımızdaki değişimler kafa karıştırıcı olabilse de, aynı zamanda güçlendirici de olabileceğini bildirmekten mutluluk duyuyorum. Bakış açılarımızı ne kadar çok paylaşırsak, bakış açılarımız da o kadar bütünselleşir. Başkalarıyla bağlantı kurmak ve kendi bakış açımızı kaybetmeden onların bakış açılarını duymak daha kolay hale gelir. Yeni bakış açıları, inşa ettiğimiz dünya görüşü için daha az tehdit edici hale gelir ve uğruna çalıştığımız daha iyi dünyaya dair vizyonumuz daha net ve ulaşılabilir hale gelir.

Deirdre'nin benimle paylaştığı son bir bakış açısıyla sizi baş başa bırakacağım: Dünyayı değiştirmek istiyorsanız, değiştirebilirsiniz. Şimdi. Şu anki halinizle. Daha anlayışlı ve kabul edici bir dünya istiyorsanız, birini kabul edin ve anlayın. Ve dünya daha anlayışlı ve kabul edici bir yer haline gelecektir. Bu kaçınılmaz, çünkü siz sistemin bir parçasısınız. Hepimiz öyleyiz.

Notları Atla

*1 Örneğin, Covid-19 salgını sırasında kaçımız aniden evden çalışma olanağına kavuştu?

*2 DEHB dostu daha fazla ürün ve hizmetin tasarlanmasını teşvik etmek ve DEHB'li kişilerin halihazırda DEHB'li olan kişilerle bağlantı kurmasına yardımcı olmak amacıyla Dr.
Deirdre Kelly ile (ücretsiz!) bir erişilebilirlik değerlendirme ölçeği oluşturmak için bir araya geldik. Çevrimiçi kaynaklara bu sayfadan ulaşabilirsiniz .

*3 Kendimiz için, başkaları için olduğumuzdan farklı bir aşamada olabiliriz. ("Başkalarının düzenlemelere ihtiyacı olması sorun değil, ama benim değil! Bunu yapabilmeliyim!")

*4 Bu aynı zamanda, karşılaştığımız engeller nedeniyle ihtiyaç duyduğumuz erişilebilirliği yaratmak yerine, ihtiyaç duyduğumuz düzenlemeleri "haksız" bir avantaj olarak yanlış anlayanların yargılama ve kıskançlığını da azaltır.

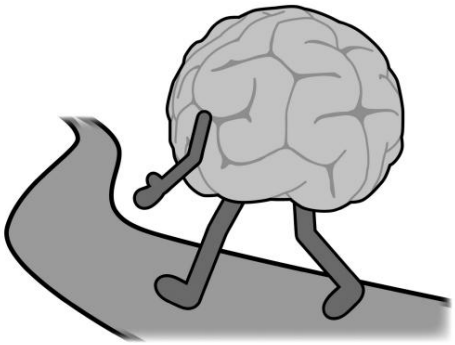
Machine Translated by Google

*5 Bu durum, özellikle izole edildiğiniz, manipüle edildiğiniz veya gaslighting (kendi bakış açınızdan çıkarılıp, onlara fayda sağlayacak bir bakış açısına o kadar çok ikna edilmeniz ki aklınızı kaçırıyormuş gibi hissetmeniz) yaşadığınız istismarcı bir ilişkide yaygın olabilir.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Hikayeler ve Sonlar



Sarı bir ormanda iki yol ayrılıyordu, Ve ikisinde
de seyahat edemediğim ve tek bir yolcu
olamadığım için üzgünüm, Uzun süre
durdum Ve birinin çalılıkların arasında kıvrıldığı
yere kadar baktım...
—ROBERT FROST, “GİDİLMEYEN YOL”[*1]

AMA VE BU NEDENLE

Hayatımız sayfalardaki hikayelerden ibaret değildir.

Bundan sonra ne olacağını belirleyemeyiz veya diğer karakterlerin ne yapacağına karar veremeyiz.

Hayatlarımız yine de hikayelerle dolu; kendimize anlattığımız hikayeler, canlandırmaya çalıştığımız hikâyeler, yeniden yazmaya çalıştığımız geçmiş sayfaları.

Ve tıpkı filmlerde ve kitaplarda olduğu gibi, hayatımızdaki hikaye yolları doğrusal değildir. "Bunu yaparız, sonra şunu yaparız, sonra şunu yaparız, sonra şunu yaparız" diye bir şey yoktur.

Machine Translated by Google

"Bunu." Tüm güzel hikâyelerde olduğu gibi, engeller ve seçimlerle karşı karşıyayız. Bir "ama" ve bir "bu yüzden".

İşte ana karakterimiz bunu yapıyor.

Ama...bu oluyor işte!

Bu nedenle...yeni bir seçim yaparlar.

Karşılaştıkları engel ister içsel ister dışsal olsun, kahramanımız için bu bir seçim noktasıdır : Ya gittikleri yolda devam etmeyi deneyecekler ya da yön değiştireceklerdir.

Seçenekleri sınırlı olabilir; ideal seçimleri olmayabilir; hatta hikâyeye tanıklık edenler için apaçık ortada olan seçimi yapmak için ihtiyaç duydukları tüm bilgilere bile sahip olmayabilirler; ama bir seçimleri var . Ve bu seçimi yapıyorlar.

Benim hikayeme gelince, son yedi yılımı beynimin nasıl çalıştığını öğrenerek geçirmem, bu seçim noktalarının daha fazlasını fark etmemi sağladı.
Bana "ama"ları, yani sürekli karşılaştığım görünmez engelleri anlamamda yardımcı oldu ve aralarından seçim yapabileceğim daha etkili seçenekler sundu.

Ben şuradan yola çıktım:

Bu formu doldurmam gerekiyor.

Ama... Sürekli olarak hayal kırıklığına uğruyorum ve bunalmış durumdayım.

Bu nedenle... Bundan kaçınacağım ve video oyunları oynayacağım.

yetişkin olamayan, berbat bir insan gibi hissediyorum.

Buna:

Bu formu doldurmam gerekiyor.

Ama... Sürekli olarak hayal kırıklığına uğruyorum ve bunalmış durumdayım.

Bu yüzden... oh, bu bir çalışma hafızası sorunu olabilir. Adım adım çalışmam, referans olması için talimatların görüntülenmesini sağlamam veya belki de bu formu doldururken talimatları bana okuyabilecek aktif bir dublör kullanmam gerekiyor.

Çabalarımın nasıl "gitmesi gerektiğini" düşündüğümden vazgeçmeyi ve nasıl ilerlediklerine göre seçimler yapmayı öğrendim . Görünmez engellerimi görünür kıldım ve bu da...

Machine Translated by Google

Bazen etraflarından dolaşmamı sağladı . Hâlâ onlarla karşılaştığımda ne yapacağımı biliyorum. Beni yavaşlatıyorlar ama artık durduramıyorlar.

> Çabalarımın nasıl gitmesi gerektiğini düşünmeyi bırakıp, seçimlerimi onların nasıl gittiğine göre yapmayı öğrendim.

Beynimin nasıl çalıştığını öğrendiğim için, başarısızlıklarım yüzünden kendime saygı duymamaktan, onlara katkıda bulunan zorluklara saygı duymaya geçtim. Ve bu da nihayetinde kendime daha fazla saygı duymamı sağladı.

Kahramanın Yolculuğu'ndaki kahraman veya "Alınmayan Yol"daki yolcu gibi, gücümüz hikâyenin nasıl ilerleyeceği konusunda karar vermekte değil. Hatta nasıl ilerleyeceğini tahmin etmekte bile değil.

Gücümüz, gelen bilgileri değerlendirmekte ve yeni seçimler yapmakta yatar.[*2]

Şimdi, sadece nasıl olduğumla değil, kendime seçim hakkı vermeyi öğreniyorum. Yolumda bir engel var ama hangi yoldayım bilmiyorum.

Bir yolun benim için işe yaramadığını veya beni gitmek istediğim yere götürmeyeceğini gösteren birçok uyarı işareti oldu. Ama ne kadar çok uyarı işaretiyle karşılaşırsam karşılaşayım, bazen o yolda takılıp kalıyorum, özellikle de yol boyunca engelleri aşmak için bu kadar çok seçeneğim varken. Bir bakıma, daha çok çabalıyorum; sadece araç kutumda DEHB dostu seçenekler var.

Eğer gerçek bir güç istiyorsam, bunu nasıl yapacağım konusunda seçeneğe sahip olmak yeterli değil. Yolumdaki engelleri aşmak.

Hangi yolları izleyeceğim konusunda da seçebilmem gerekiyor. Bu yollara devam edip etmeme konusunda da seçebilmem gerekiyor . Bir yas ve kayıp danışmanının desteğiyle kendime bu seçeneği vermeyi öğreniyorum..[*3]

Başka seçeneğim yoktu (kendimi vermekten başka)

Machine Translated by Google

SEÇENEK)

Bu kitabı bitirmek benim için yedi yıllık bir yolculuğun sonunu temsil ediyor; beynimle daha etkili bir şekilde nasıl çalışacağımı anlayabilmek için hayatımın büyük bir kısmını ara verdiğim bir yolculuk. Yolculuğumun başında, beynime karşı değil, onunla birlikte çalışmayı öğrenmeye ve öğrendiğim her şeyi tekrar bulabileceğim bir yere koymaya karar verdim. Bunu başardıktan sonra, bu sefer "başarılı" bir şekilde hayatıma geri dönebildim.[*4]

—

Yolculuğumu, çoğu insanın akşam yemeği için ihtiyaç duyduğu malzemeleri almak üzere markete gitmeyi planladığı gibi planladım. Hemen bitecek, yakında döneceğim. Programı durdurabilir misin?

Bunun beklediğimden çok daha karmaşık bir "beynimle nasıl çalışırım" tarifi olduğu ve çok fazla nöro-baharat içerdiği kısa sürede anlaşıldı.

Ve yolun sonuna gelene kadar, bu noktaya gelebileceğime pek inanmıyordum. Sürekli birinin burada olmamam gerektiğini anlayıp beni dükkandan atacağını hissediyordum. Üniversite terk biri internette araştırma yaparak ne yapıyor? TEDx konuşması mı yapıyor? Kitap mı yazıyor?

Ayrıca, daha önce hayatımda hiç uzun vadeli bir projeyi bitirmemiştim, hayır

İnsanlar bana bunu başarabilecek "potansiyele" sahip olduğumu ne kadar söyleseler de.

Başarısız olacağımdan, sıkılacağımdan veya tükeneceğimden endişeleniyordum. Bazen de öyle oluyordu.

Ama başardım. Kendimi nöroçeşitlilik üniversitesine verdim. Bu kitabın taslağını teslim ettim. Bu yolun sonuna ulaştım. Ve sonunda, sonunda o hayata geri dönebileceğimi fark ettim.

Heyecanla ara verdiğim hedeflere göz gezdirdim:

- Annem için bitirmeye çok yaklaştığım güzel arka bahçeyi inşa ediyordum. Yeni arkadaşlarımı ağırlayabileceğim iyimser bir şekilde büyük bir ateş çukuru alanı vardı.

- Arka bahçeye son dokunuşu yapacak olan organik sebze bahçesini dikmek.

Machine Translated by Google

- Oyunculuk dersinden önce repliklerimi ezberleme konusunda daha iyi oldum, böylece repliklerin ne olduğunu hatırlamaya çalışarak dersin yarısını kaçırmak zorunda kalmadım.

- Geride kaldığım konular hakkında panik yapmadan arkadaşlarımla vakit geçirebiliyorum. Sosyal ortamlarda nasıl hareket edeceğimi anladıktan sonra, iş arkadaşımın binasındaki düzenli havuz partilerine katılma konusunda kendimi daha güvende hissediyorum.

- Ajansımı ve oyuncu yönetmenlerimi etkileyerek ve sonunda ekibimin potansiyelimin olduğunu söylediği başrolleri kazanarak annemin hayatını kolaylaştırabilir ve benim için çok zor olan şeyleri telafi edebilirdim.

Bu hedeflerin çoğu artık anlamsızdı. Bu yolculuğa çıktığımdan beri çok şey değişmişti.

Annem ölmüştü. Bunu sindirebilmiştim. Artık hayatını kolaylaştırmak için yapabileceğim hiçbir şey olmadığını fark etmek yürek parçalayıcıydı; çünkü bu kadar çok başarılı olmak istiyordum ve bu yolculuğa ilk başta bu yüzden çıkmıştım. Bu anlam kaybı, "Nasıl Hissedilir"in başında paylaştığım deneyime yol açan ana etkenlerden biriydi .

O evi sattığımızı biliyordum. Onunla birlikte arka bahçeyi de. Şu an yaşadığım yerde arka bahçe yok.

Garsonluk işimi bırakmıştım; iş arkadaşlarımın katılacağı havuz partileri yoktu. Artık Seattle'da yaşıyorum ve burada pek kimseyi tanımıyorum. Ayrıca, pek havuzumuz da yok.

Şu an yaptığım işi oyunculuktan daha çok sevdiğime karar verdim, bu yüzden Derse geri dönmenin bir anlamı yok. Ayrıca, orası binlerce kilometre uzaktaydı.

Hayatıma geri dönebilirdim, ama...

Yedi yıl geçti . O hayattan geriye dönecek hiçbir şeyim kalmadı.

Bu gerçek beni derinden etkiledi.

Machine Translated by Google

Yolculuğumun nasıl bitmesi gerektiğine o kadar bağlanmıştım ki
fark etmemiştim artık fark edemiyordum.

Elbette yeni bir kariyerim olduğunu, yeni bir şehirde yaşadığımı, yeni bir partnerim olduğunu biliyordum ve bu hayat gelişmelerini çok seviyordum. Geri döneceğimi sandığım hayatın bir kısmından vazgeçtiğimi biliyordum ama hepsinden mi? Bunu ben seçmemiştim. Seçer miydim?

Yeni bilgiler geldikçe farklı bir seçim yapma yeteneğimi fark etseydim, bu yolda devam etmeyi seçer miydim? Bildiğim hayat tamamen yok olmadan önce bu yolda yeterince ilerleme kaydettiğime karar verir miydim? Yapmaya karar verdiğim şeyi bitirmekte bu kadar takılıp kalmasaydım, hayatımın bazı bölümlerine yeniden başlar mıydım? Onları hak edecek kadar iyi olmaya çalışırken geçmiş hırslarımın son parçalarının yavaş yavaş yok olduğunu fark edecek kadar bilinçli olsaydım?

Belki daha da önemlisi, bu yolculuğun nasıl sonuçlanacağından memnun muydum? Yaşamak istediğim hayata geri dönme şansımın olmaması beni rahatsız etmiyor muydu? Yol boyunca yarattığım hayat üzerine kendi hayatımı mı kuruyordum?

Hikayelerdeki bir diğer gerçek ise bir karakterin neyi aramaya koyulduğunu anlamasıdır. Bir hikâyenin başlangıcı, sonunda elde ettikleri şey değildir. Ateşin içinden geçip ejderhaları öldürerek elde edecekleri kadar önemli ve güçlü bir motivasyona sahip olmayabilirler. Yine de mutlu sonlarımız var. Neden?

Yolculuklarının sonunda şunu fark ederler: Hedefledikleri şey aslında ihtiyaç duydukları şey değildir.

Şimdi anlıyorum ki benim için de aynı şey geçerliymiş.

Beynimi tanımak için bu yolculuğa çıktığımda, ihtiyacım olan şeyin DEHB mücadelemin üstesinden gelmek ve "olmam gereken" kişi olmak için gereken araçlar ve anlayış olduğunu düşünüyordum. Bu araçları görünmez engellerimin üstesinden gelmek için kullanabilirsem, sonunda mutlu olabilir, tatmin edici bir hayat yaşayabilir ve sevdiğim insanlara bakabilirim diye düşündüm.

Aslında ihtiyacım olan şey bırakmaktı. Mutlu olmak için "olmam gereken" kişiyle ilgili katı beklentileri bırakmam gerekiyordu; çünkü bu katı beklentiler mutsuzluğumun büyük bir kaynağıydı.

Machine Translated by Google

Hayatımın tadını çıkarabilmek ve sevdiğim insanlarla ilgilenebilmek için önce belirli bir işlevsellik seviyesine ulaşmam gerektiği fikrini bir kenara bıraktım.

Asıl "üstesinden gelmem" gereken şey, bu önyargılı bakış açısıydı; böylece hayatımın tadını çıkarabilir ve sevdiğim insanlara zaten yapabildiğim şekilde bakabilirdim. Kim olduğumu, nerede olduğumu ve neler verebileceğimi kabul etmeli, kendimde ve yolculuğumda "olduğu gibi" neşe ve tatmin bulmalıydım. "Daha fazlasını" kovalarken bile. Büyümeye çalışırken bile.

Değer duygum, olmadığım biri veya olmadığım bir yer olmaya bağlı olsaydı, kendime gerçekten yaşama izni vermeden önce tüm hayatımı bu şeylerin peşinde koşarak geçirebilirdim. İstediğim hayatı kaybedebilirdim (ve kaybettim de) . Yaşamak için "yeterince iyi/yetenekli" olma başlangıç çizgisine ulaşmaya çalışırken bile.

Keşke biri bana değerli olmak için her şeyde iyi olmam gerekmediğini söyleseydi . Mesaj atmayı unutsam bile iyi bir arkadaş olarak kabul edilebileceğimi veya arabamın içindekileri başarıyla idare edemesem bile başarılı bir iş yürütebileceğimi söyleseydi. Eğer biri bana olduğu gibi kabul edilebilir olduğumu, DEHB'li olduğumu ve her şeyimi söyleseydi, ya unuttum ya da dünyanın bana aksini söylemesinin gürültüsünden duyamadım.

Hayatımın tadını çıkarabilmek ve sevdiğim insanlarla ilgilenebilmek için önce belirli bir işlevsellik seviyesine ulaşmam gerektiği düşüncesinden vazgeçmem gerekiyordu.

İşte sana söylüyorum, senin için yazıyorum : Zaten olman gereken

kişisin. Elindeki araçlar, beceriler ve kaynaklarla sahip olduğun potansiyelin sınırlarına ulaşıyorsun. Bu sınırlar zamanla değişebilir, ama beynimiz böyle çalışır .

Bazı günler diğerlerinden daha iyi çalışacağız ve odaklanma seviyemiz, görevin ne kadar ilgi çekici olduğuna bağlı olacak. Dikkatimiz dağılacak. Aklımızda çok fazla şey tutmak zorunda kalmamak için her şeyi yazılı olarak tutmamız gerekecek. Kaybedeceğiz.

Zamanı takip edip işlerin ne kadar süreceğini küçümseyebiliriz. Bazı şeylerde etkileyici derecede iyi, bazılarında ise inanılmaz derecede kötü olabiliriz.

Machine Translated by Google

Verecek çok şeyimiz var ve bunu sürekli olarak vermekte zorlanıyoruz. Ve biz, DEHB'miz bittikten sonra değil , olduğumuz gibi kabul edilebilir insanlarız . Düzeltilmeye ihtiyacınız yok çünkü normalin bozuk bir versiyonu değilsiniz.

Beyniniz farklı çalışıyor. Ve amaç bunu düzeltmek olamaz. Bunun için...

Peki , bu durumda ne yapacağız?

Neyi denemek istiyoruz? Neyi vermek istiyoruz?

Ne yapmaya değer?

Ne yapmak ve ne vermek istiyorum ? Artık seçebilmem harika.

"Yaşamam gereken" hayata geri dönmediğim için, "olması gerektiğini" düşündüğüm değerlerle değil, değerlerimle daha uyumlu bir hayat yaşayabiliyorum. Değerlerimin ne olduğunu ve onlarla uyumlu bir hayatın nasıl göründüğünü merak edebiliyorum. Nispeten boş bir sayfadan başlamak hoşuma gidiyor. Yine de... Bunu seçmiş olmak güzel olurdu .

Beynimin yeni bir kahraman yolculuğu oluşturması sadece birkaç gün sürdü. Bir kez daha, ateşin içinden geçip ejderhalarla savaşmaya değer olduğuna inandığım bir vizyonla yola çıkıyorum: Ekibim için iyi bir lider olmak ve platformumda benimki dışında seslere de yer açmak istiyorum. Kişisel olarak içinde bulunduğum yolculuk artık kendimi geliştirmekle ilgili değil, kişisel tatminle ilgili. (Kendimi geliştirmeye yedi yıl ayırmak oldukça uzun bir zamandı.)

> Sadece bir şeyi nasıl yapacağımı değil, neyin yapmaya değer olduğunu da öğrenmek istiyorum.

Artık beynimin nasıl çalıştığını anladığıma göre, kendime yeni bir yol seçtim: Nörotipik olmayan kalıpları kendimden uzaklaştırıp, elimde alet çantasıyla, olduğum şekle dayalı bir hayat kurmaya başlamak. Sadece nasıl yapılacağını değil, neyin yapılmaya değer olduğunu da öğrenmek istiyorum . Yeni bir soruya cevap vermek istiyorum: "Potansiyelimize nasıl ulaşırız?" değil, "Zaten olduğumuz kişi olarak nasıl tatmin edici bir hayat yaşarız?"

Bu sefer, birkaç kontrol noktası da kuruyorum. Hatırlamama yardımcı olması için ipucuyla hatırlama konusunda öğrendiklerimi kullanıyorum:

Machine Translated by Google

Yollarımı seçiyorum. Ara sıra etrafıma bakıp bunun hâlâ istediğim yol olduğundan emin olabiliyorum. Geleceği hayal etmek beni motive etse de, nasıl olacağına veya nasıl olması gerektiğine dair beklentilerimi biraz olsun bırakmaya çalışıyorum çünkü artık bunun böyle olmayabileceğini anlıyorum.

Ayrıca tüm hayatımı ve kişisel tatminimi buna bağlamamayı öğrendim.
Belirli bir sonuca ulaşana kadar bekle.

Hayatımda birçok kez bunu yaptım. Yedi yıllık yolculuklarda ve "Önce bu projeyi bitirmem gerek" sprintlerinde.

Ama öğrendiğim bir şey varsa, o da hiçbir şeyin garanti olmadığıdır. Her zaman "sonrasında zamanım" olmayacak. Elde etmeyi umduğum sonuçlar her zaman mümkün bile olmayacak. Asla DEHB'siz biri olmayacağım.

Dolayısıyla, değerlerimle uyumlu bir hayat yaşamaya şimdi başlayabilirim. O zaman da başlayabilirdi. Elbette sınırlarım var, ancak YouTuber ve DEHB'li arkadaşım Hannah Hart'ın da dediği gibi, yaratıcılık sınırları sever.

Hey, bak. Bir başlangıç çizgisi. Meğer biz de kendi başlangıç çizgimizi çizebiliyormuşuz.

Zaten olman gereken kişisin.

Kendinizden keyif almaya, kendinizi kabul etmeye, kendinize saygı duymaya, kendinize özen göstermeye başlamak için olmak istediğiniz kişi veya yerde olmanız gerekmez . Değerlerinizle uyumlu bir hayat sürmeye başlamak için. Ve değerli olmak için her şeye muktedir olmanız da gerekmez . Bu bize öğretilen bir yalan.

Zaten olman gereken kişisin. Ve olduğun gibi, verecek çok şeyin var.

Bu, büyüyemeyeceğiniz veya hedeflerinize ulaşamayacağınız anlamına gelmez. Ancak hayatınızın tadını çıkarma, kendinize bakma, yeteneklerinizi ortaya koyma, ara verme veya ertelediğiniz herhangi bir şeyi yapma hakkını kazanmak zorunda olmadığınız anlamına gelir. Tüm bunları şimdi yapabilirsiniz. Ya da sadece küçük bir kısmını. İstediğinizden daha küçük bir kısmı bile olsa.

Machine Translated by Google

Umarım bu kitapta bulduklarınız sadece bilgi değil, aynı zamanda Kendi hikayenizdeki seçim noktalarının daha fazlasını tanıma yeteneği.

Yolculuğunuzun neresinde olursanız olun, umarım bu kitabı elinizden bırakabilir (umarım tekrar bulabileceğiniz bir yerde!) ve birlikte kat ettiğiniz sayfalar boyunca bizim için daha iyi bir hayata geri dönebilirsiniz. Umarım güvendiğiniz sonuçtan, içselleştirdiğiniz beklentilerden biraz olsun vazgeçebilirsiniz. Umarım öğrenirken ve öğrenirken sizin için önemli olan alanlarda ilerleme kaydetmeye devam edebilirsiniz.

büyümek.

Daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa, DEHB Nasıl Tedavi Edilir'i nerede bulabileceğinizi biliyorsunuz. Yedi yıl önce, öğrendiklerimi kaybolmayacak bir yere koymaya karar verdim. Meğer beynimi ve kalbimi de oraya koymuşum.

Bizi bir YouTube kanalından, bir TEDx konuşmasından veya bu sayfalarda ilk kez bizimle tanışmış olun, bilin ki asla yalnız değilsiniz. Ait olduğunuz yer burası. Dünyanın dört bir yanında var olan kocaman bir topluluğumuz var. Umarım, sayısız yolumuzda yürürken, beyinlerimiz ve kalplerimiz birbirini bulmaya devam eder.

Başladığımda ne istediğim konusunda pek net değildim; aynı anda çok fazla şey yapmaya çalışıyordum ve karşılaştığım engellerle başa çıkma biçimim pek mantıklı değildi. Yolculuğumdan edindiğim en güçlü araç şuydu: Neyi başarmaya çalıştığımı netleştirme ve bu hedefe ulaşmama yardımcı olacak şekilde karşıma çıkan engelleri aşma yeteneği. Bu sayfadaki "Engellerle Başa Çıkma" çalışma sayfası , sizin de aynısını yapmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Machine Translated by Google

Notları Atla

*1 Geçenlerde bu şiirin en güzel yanını kaçırdığımı fark ettim. (Çoğu insan da öyle, bu yüzden şiire yanlışlıkla "Daha Az Gidilen Yol" adı veriliyor.) Anlatıcının izlediği yol, daha az gidilen yol değildi. Şiirin başlarında da belirttiği gibi, her iki yol da aynı şekilde aşınmıştı. Ama şimdi birini seçtiğine göre, bir gün hangi yolu seçeceğinin hikâyesini anlatacağını ve bunu seçimine anlam katacak bir şekilde anlatacağını biliyor : "Daha az gidileni seçtim, / Ve bu her şeyi değiştirdi."

*2 Bu seçim bir eylemi veya deneyimlerimize yüklediğimiz anlamı içerebilir. Robert Frost'un şiirinde ima ettiği gibi, hikayelerimizi nasıl anlatacağımız, yol seçme günlerimiz geride kaldıktan çok sonra bile yapabileceğimiz bir seçimdir.

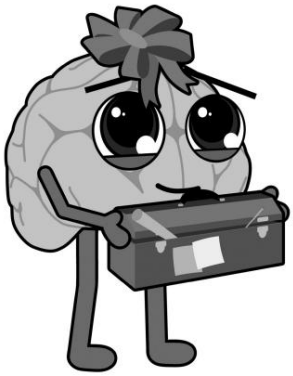
*3 Bana nazikçe belirttiği gibi, hiçbir zaman tam bir seçim şansımız olmaz. Ancak belirli bir sonuca ulaşmaktan veya ondan kaçınmaktan vazgeçmeyi öğrenmek, sahip olduğumuz seçimlere daha fazla erişim sağlar.

*4 Merak etme Beyin. Hiçbir yere gitmiyorum.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Durun, Bir Şey Daha!!!



Bu önemli, yemin ederim.

—BEN, ÇÜNKÜ DEHB'İM VAR VE HİÇBİR HİKAYEYİ SIRASIYLA ANLATAMAM
ÖNEMLİ BİR ŞEYİ ATLAMADAN, GÖRÜNÜŞE GÖRE BENİMKİ DE DAHİL

GÜÇLÜ YÖNLERİNİZE YÖNELİN

Bu kitabı bitirirken Dr. Ned Hallowell ile iletişime geçmeye karar verdim. Psikiyatrist, yazar ve DEHB savunucusu olarak, DEHB'nin getirdiği güçlü yönleri savunuyor. Bana ve yaptığım işe her zaman çok destek oldu ve yolculuğumun büyük bir kısmı bozukluklarım hakkında bilgi edinmekle geçtiği için yazdıklarımı beğenmeyeceğinden korkuyordum. (Hallowell'ın kalbine sahip olabilirim, ama Barkley'nin araştırmalarına sahibim.)

Dünyayı keşfetme ve benim için anlamlı hedeflere ulaşma konusunda, kabullenme, güvenceler ve DEHB'min beni özel kıldığı yönündeki basmakalıp sözler bana hiç yardımcı olmamıştı. Asıl yardımcı olan , beynimin deneysel ve bilimsel düzeyde nasıl çalıştığını anlamaktı.
Bu bilgi bana onunla etkili bir şekilde çalışma yeteneği kazandırdı.

Machine Translated by Google

Eksiklerim ve yetersizliklerim hakkında parça parça bilgi edinmek bana güç ve cesaret vermişti, ama şimdi tüm bu bilgileri tek bir yerde toplamıştım. Çizdiğim DEHB tablosunun çok olumsuz olabileceğinden endişeleniyordum. Bu kitaba rastlayan alternatif evren versiyonum bunu güçlendirici mi bulurdu? Yoksa dünyada işlev görmek için ihtiyaç duyduğumuz tüm araç ve stratejileri görmek bunaltıcı ve cesaret kırıcı mı olurdu? Hatta umutsuz mu?

DEHB'nin olumlu yanları olduğunu biliyordum ; bunları çevremde ve hatta kendimde görüyordum. Sadece bu olumsuzlukları öğrenmek için çıktığım yolculuğu anlatan bir kitapta bunları nasıl vurgulayacağımı bilmiyordum. DEHB'nin bir armağan olduğunu, onun sık sık söylediği gibi söyleyemezdim; çünkü araştırmalar bunun böyle olmadığını açıkça gösteriyor; en azından tamamen değil. Hiper odaklanma gibi "süper güçlerimiz" bile dikkatimizi düzenleme zorluğundan kaynaklanıyor ve bu her zaman eğlenceli olmuyor. Mücadele gerçek.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun olumlu yanları olduğunu biliyordum; bunları çevremde ve hatta kendimde görüyordum.

Dr. Hallowell'a güçlü yanlar hakkında bir araştırması olup olmadığını sordum, böylece ekleyebilirdim. "Araştırmalar buna pek odaklanmıyor," dedi. "Ama insanlar beni yanlış anlıyor. DEHB'nin bir yetenek olduğunu söylemiyorum; potansiyel bir yetenek. Aynı zamanda potansiyel bir felaket. Ama onlara hikayeleri anlatın. Güçlü yanlarına yaslananların hikayelerini anlatın."

Güçlü yönlerini kendi avantajlarına kullanan insanlardan oluşan uzun bir listeye girişti. Başımı salladım, notlar aldım. "Yani, şu haline bak!" diye gözlemledi.
"Güçlü yönlerinize yaslanarak neler başardığınızı görün!"

"Yaptım?"

Gözümü kırptım.

"Güçlü yönlerimizi çoğu zaman metabolize etmeyiz," diye açıkladı. "Ama etmeliyiz." Bu yüzden onları vurguluyor. Çünkü aksi takdirde onları göremeyiz.
Zeki bir hastası, çoğu zaman zeki olmadığını hissettiği için zeki olduğunun farkında değildi. Kaptan Düşükdon serisinin yazarı Dav Pilkey, sınıfta rahatsızlık verdiği ve öğrencileri rahatsız ettiği için sert bir şekilde cezalandırılmıştı.

Machine Translated by Google

Diğer öğrenciler gülüyor. Ama o, bu güce yaslandı ve bu sayede başarıyı yakaladı; şimdi birçok insanı güldürüyor.

Yolculuğumun nasıl başladığını düşündüm. DEHB'im hakkında hiçbir şey anlamadan, engelleri nasıl tanıyacağımı bilmeden, araçlara sahip olmadan, bir ekibim olmadan, son yedi yılda öğrendiğim dilin hiçbirine sahip olmadan önce.

Ne yapmıştım ben?

Zaten sahip olduğum araçlar, özellikler, değerler ve becerilerle elimden geleni yaptım. Birçoğunu hiç değerli bulmamıştım.

Başka seçenekleri düşünmeden, aniden bir YouTube kanalı açtım; bunun sıra dışı bir fikir olduğu aklıma bile gelmemişti. Sadece YouTube'u kaybetmeyeceğimi biliyordum.

Başkalarına yardım etmeyi seviyorum, bu yüzden bu videoları herkese açık hale getirmeye karar verdim ve internette DEHB sorunlarım hakkında açıkça konuşmanın olası sonuçlarını düşünmeden bu toplulukla coşkuyla etkileşime girdim. İnsanlara güvenme konusundaki "saf" isteğim, samimi ve açık olmama ve başkalarından yardım kabul etmeme yardımcı oldu.

Bir yoga stüdyosunda gönüllü resepsiyonist olarak çalıştığım işimden kovulmama neden olan ve bu yüzden çok fazla zamanımı Google'da araştırma yaparak geçirmeme yol açan doymak bilmez merakım, DEHB hakkında bilgi tüketmem konusunda bana çok yardımcı oldu.

Videolarımı nasıl düzenleyeceğimi anlamaya çalışırken, çok fazla konudan saptığım ve ne söylediğimi unuttuğum için, düşüncelerimi gerçek zamanlı olarak organize etme konusunda daha iyi olmaya çalışmadım. Bunun yerine senaryolar yazmaya başladım.[*] —

Bu da elbette kendi başına bir zorluk haline geldi. Replikleri ezberlemekte zorlanıyorum. Neyse, Staples'a gitmeyi çok seviyorum! Tüm o oyunculuk derslerine hazırlıksız gitmek, soğuk okumada gerçekten iyi olmamı sağladı. Bir poster panosu aldım, senaryoyu otuz puntoluk yazı tipiyle yazdırdım, her repliği okudum ve sonra kameraya yüksek sesle söyledim. Videolarımın bu kadar çok vurucu olmasının sebebi, replikler arasındaki kesintileri gizlemekti; bu da onları topluluk için daha ilgi çekici hale getirdi.

Tüm bu zaman boyunca tutkum, yani önemsediğim bir şeye olan takıntım beni besliyordu. Bir zorluğun üstesinden nasıl geleceğimi anladığım anda bir başkası çıkıyordu, ancak bununla başa çıkmak için hiçbir talimat olmadığı için...

Machine Translated by Google

Takip edin, işleri bana daha kolay görünen şekillerde yaptım. Sezgisel olarak, zayıf yönlerimden uzaklaşıp güçlü yönlerime yöneldim; bunlar genellikle zorluklarımın diğer yüzüydü. Çok fazla odaklandım .

> Patreon Beyinlerimin yardımıyla, bu sayfada DEHB'li kişilerin sıklıkla sahip olduğu (ve değer verilen!) güçlü yönlerin yer aldığı bir Bingo panosu hazırladık. Hiç kimsede bunların hepsi yok, ancak çoğumuzda birkaçından fazlası var ve bunlar genellikle DEHB'mizle bağlantılı.

Zorluklarımla alakası olmayan güçlü yönlerim de vardı.

Üstün yetenekli bir çocuğun okuduğunu anlama becerisi, şu anda çok işime yaradı: Okumak için eğitilmediğim araştırma makalelerinden anlam çıkarmaya çalıştım.

Oyunculuk kariyerimden aktarılabilir becerilerim vardı: (Nispeten) sakin oturmayı, kendimi savunmasız bırakmayı, eleştirel geri bildirimlerle başa çıkmayı ve diğer yaratıcı insanlarla iş birliği yapmayı.

Garson olarak esnek bir çalışma programım vardı ve geride kaldığımda ve yazmam gerektiğinde beni idare edecek birini bulabiliyordum; ayrıca çalışırken sürekli yanımda bir not defteri taşıyordum ve sık sık yeni fikirler karalıyordum.

Şairler gibi basit şeyleri güzel ve karmaşık bir şekilde anlatamamaktan dolayı eskiden çok sinirlenirdim; en karmaşık fikirleri bile ancak basit kelimelerle anlatabiliyordum. Meğer bu, bilim iletişiminde işe yarayan bir yetenekmiş. Karmaşık bilgileri, nüanslarından çok fazla ödün vermeden herkesin anlayabileceği kelimelere dökebilmek, güçlü bir özellikmiş.

Geçmişteki başarılarımın çoğunun,
Güçlü yönlerime yaslanmama izin verildi.

Kitap okuyarak kazandığım pizzalar (teşekkürler BookIt!). CorelDRAW'da çizdiğim küçük biletler. İstatistik dersinden A almam, çünkü

Machine Translated by Google

Profesörüm, etkilemek istediğim arkadaşımla birlikte sınava girmeme izin verdi, henüz kayıt yaptırmamış olmama rağmen. Heyecan duyduğum bir konu seçebildiğim için ödevlerimi çok güzel yazmıştım. Garsonlukta harikaydım ve bu, dört dakika geç kalmama karşı daha hoşgörülü olan restorana fayda sağladı. Birçok harika yorum aldık (ve şirkete övgü dolu telefonlar gönderdik!).

YouTube kariyerimin ilk yıllarında, nasıl başarılı olacağım konusunda kafam karışıkken öğrendiğim bir şeyi hatırladım.

Birçok şeyle çok mücadele ettim. Temizlikte daha iyi olmaya çalışmak yerine bir temizlikçi tuttuğum için kendimi suçlu hissettiğimde, kendime şu gerçeği hatırlatıyordum: En başarılı insanlar, yaptıkları işte iyi

olanlar değil,

kötü oldukları şeyler; güçlü yönlerine yaslananlar onlardır.

Bu, fırsat verildiğinde içgüdüsel olarak yaptığımız bir şey. Bunu sadece bizim için zor olan şeyleri nasıl yapacağımızı öğrenmekle değil, aynı zamanda zaten iyi olduğumuz şeyleri daha fazla yaparak ve seviyemizi yükselterek de başarabiliriz.

yukarı.

Başkalarında olmayan doğuştan gelen güçlü yönlerimiz, becerilerimiz, yeteneklerimiz ve yatkınlıklarımız var ve bunların kombinasyonları başka hiçbir yerde bulunamaz. Beyinlerimiz farklı çalıştığı için, hem zaten başkalarının sahip olmadığı güçlü yönlere sahibiz hem de onları geliştiriyoruz. Becerilerimizi ve güçlü yönlerimizi başkalarının kullanmadığı şekillerde kullanmayı düşünüyoruz . Bunu anlamak, DEHB'nin ne kadar yıkıcı olabileceğine dair öğrendiğim her şeye rağmen, neden hâlâ nörodiverjan olmayı sevdiğimi anlamama yardımcı oldu . Dünyanın da kabul etmeye başladığı gibi, marjinal alanlarda ilginç şeyler oluyor. Nörodiverjansım sayesinde, başkalarının başaramadığı, hatta belki de denemeyi akıllarına bile getirmeyeceği şeyleri başardım. Ve bunu güçlü yönlerime dayanarak yaptım.

Bu, DEHB'li olduğumuz gerçeğini "telafi etmek" için olağanüstü olmamız veya harika şeyler yapmamız gerektiği anlamına gelmiyor. Bu inanç, içselleştirilmiş engellilikçilikten kaynaklanıyor; tıpkı nörotipik olmamız gerektiği inancı gibi. Aynı derecede zararlı, hatta daha da kötü olabilir çünkü artık aynı standartları karşılamamız ve daha iyi performans göstermemiz bekleniyor .

Machine Translated by Google

Dr. Hallowell gibi ben de güçlü yönlerimizi vurgulamak istiyorum, çünkü aksi takdirde tüm hayatımızı iyi olmadığımız şeylere odaklanarak geçirebiliriz. Güçlü yönlerimiz olduğunu hiç anlamayabiliriz, çünkü bunlar toplumun beklediği yerde değil ve genellikle bize "kötü" olduğu söylenen özelliklerin tam tersi tarafta yer alıyorlar. Hepimizin farklı güçlü yönlerimizin neler olduğunu merak etmemiz ve sahip olmadığımız güçlü yönler için birbirimize etkili ve bağımlı bir şekilde nasıl yaslanacağımızı öğrenmemiz gerekiyor . Bu, hem güçlü hem de zayıf yönleri ortalamanın çok uzağında olanlar, yani marjinalde kalanlar için özellikle önemlidir.

Başka bir D&D metaforu kullanmak gerekirse, bir büyücüyü ön saflara koymaz veya bir ejderhayla tek başına savaşmasını beklemezsiniz. Öleceklerdir. Herkesin yetenekli olduğu şeye odaklanabilmesi için farklı beceri ve güçlere sahip bir grup oluşturursunuz. Hiç kimse her şeyde iyi olamaz. Bu yüzden grubu asla bölmemelisiniz.

Bazen bizi geride tutan istatistikleri yükseltmemiz gerekir, ancak bu işe yaramaz. Zaten iyi olduğumuz şeyleri feda ederek bunu yapmak mantıklı.

Başladığımda bunu bilmediğim için mutluyum, çünkü kesinlikle yedi yılımı zorlukların "üstesinden gelmeye" odaklanarak geçirmezdim.

Ve bu kitapta paylaştığım tüm araçları öğrendiğim için mutluyum. Mücadele ettiğimiz şeylerden tamamen vazgeçemeyiz. Bunlardan bazıları, tatmin edici bir hayat yaşamak için önemli. Uyku gibi. Arkadaş edinmek gibi. Ya da zamanın nasıl işlediğini (kabaca) bilmek gibi. DEHB'ye uygun olmayan şeyler yapmak zorunda kaldığımda kullanabileceğim araçlara sahip olmak güzel, örneğin iki yıllık bir kitap yayınlama projesi gibi. Bu süreçte bu araçların çoğunu kullanmam gerekti . Araçlara sahip olmak ve bunları nasıl ve ne zaman kullanacağımı anlamak, güçlü yönlerimizi benzersiz ve dünyayı değiştirecek şekillerde uygulamamızı kolaylaştırabilir.

> Bu kitapta okuduklarınızın tek bir kelimesini bile hatırlamasanız bile, beyninizle çalışmaya hemen başlayabilirsiniz.

Ama alternatif evrendeki ben ve siz okuyucuların şunu bilmesini istiyorum: Bu araçları kullanmakta iyi olana kadar beklemek zorunda değilsiniz.

Machine Translated by Google

Beyninize karşı değil, ona karşı. Stratejileri unutup bir daha bulamamanız sorun değil . Bu kitapta okuduklarınızın tek bir kelimesini bile hatırlamasanız bile, beyninizle çalışmaya hemen başlayabilirsiniz.

Bunu güçlü yönlerinize yaslanarak başarabilirsiniz.

Beyninizle çalışmanın tam bir resmi değil, ona karşı da değil, ama fark ettiğim gibi, kesinlikle en önemli kısmı bu. Güçlü yönlerimiz, potansiyelimizin yattığı yerdir. Ve onları geliştirmek en mantıklısı. Ayrıca, zorluklarımızın üstesinden etkili bir şekilde gelmeyi öğrenmek zaman alır; güçlü yönlerinize yönelmeye hemen şimdi başlayabilirsiniz.

Siz de benim gibi, ilk başta güçlü yönlerinizin ne olduğunu fark etmeyebilirsiniz çünkü size o kadar da zor olmayan şeyler gibi geliyor. Güçlü yönlerimizi "Ama bu kolay, değil mi?" diyerek küçümsemek kolaydır. Ama herkes için değil.

Kolayınıza gelen şeyleri yaparak güçlü yönlerinizi ortaya çıkarmaya başlayabilirsiniz.

"Neyi kolay veya zahmetsiz buluyorum? İnsanlar yapabildiğimi söyleyerek neyi beğendiklerini söylüyorlar? İnsanlar hangi konuda yardım için bana başvuruyor? İstediğim gibi yapma fırsatı verildiğinde, zor bir işe nasıl yaklaşıyorum?"

Bunlar sizin güçlü yönleriniz. Hepimizin bir miktar var. Bu da beni nihayet şu noktaya getiriyor. Bu topluluğun en büyük güçlü yönlerinden biri birbirimiz. Hepimizin farklı güçlü yönleri var. Başkaları için bir şeyler yapmak, kendimiz için yapmaktan genellikle daha kolaydır. Yardım etmeyi seviyoruz. Mücadele etmenin nasıl bir şey olduğunu biliyoruz. Bu topluluk, etkili bir şekilde birbirine bağlı kalma konusunda inanılmaz. Ve bana birbirimizin güçlü yanlarına yaslanmanın bir güç olduğunu öğrettiler. Bunu başarabildiğimizde...

Garip olmamız sorun değil.

Mücadele etmemiz sorun değil.

Daha fazla çabalamamıza gerek yok.

Farklıyız, güzeliz ve yalnız değiliz.

Notları Atla

* Bir de editör tuttum. Henüz bir editör tutacak param olmadığı için pazarlık yaptım; meğer başkalarının çamaşırlarını yıkamayı seviyormuşum .

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Ek 1

Araç Kutusu Çalışma Sayfası

Faydalı olacağını düşündüğüm araçlar:

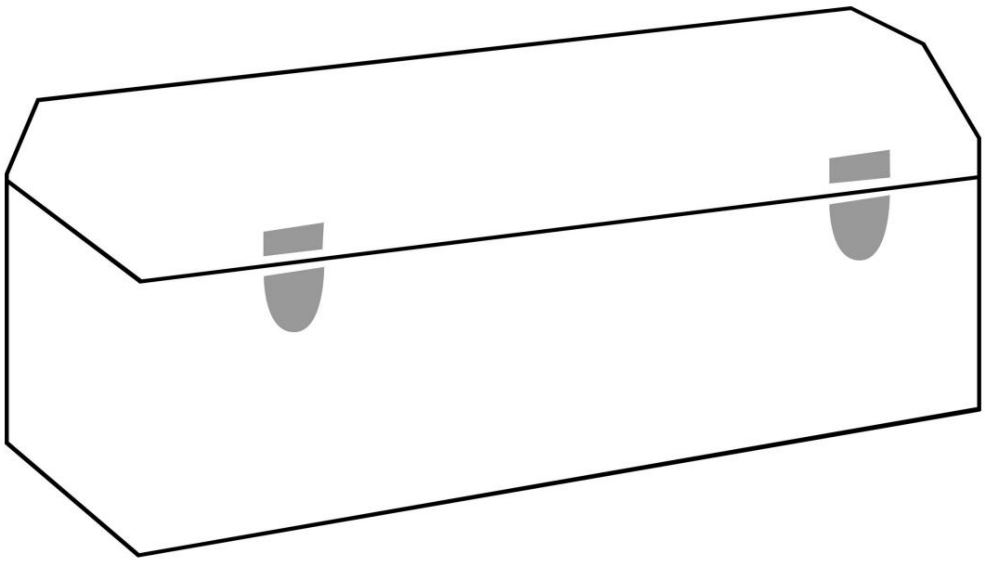
Şu anda denediğim araçlar: 1.

2.

3.

Alet çantamdaki aletler:

Machine Translated by Google



prhlink.com/9780593578957a001 adresine gidin Bu çalışma sayfasını PDF olarak indirmek için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Ek 2

İzin Belgesi

(buraya adınız) aşağıdakileri yapmayı DURDURMA iznine sahiptir:

(uygun olanların hepsini işaretleyin ve kendi seçeneklerinizi eklemekten çekinmeyin)

Daha çok çabalamak

Kaybedilen zamanın telafisi

_____

_____

_____

_____

Beyniniz sizi ŞİMDİ SEN olduğuna ikna etti.
YAPACAK ZAMANINIZ VAR!

(tarih) tarihinden (en az birini daire içine alın) tarihine kadar çabanızın nereye gitmesi gerektiği konusunda daha iyi bir fikriniz var / bu kitabın yeterince bölümünü bitirdiğiniz için beyninizle nasıl daha etkili çalışacağınızı bildiğinizi hissediyorsunuz / yeterli dinlenme ve öz bakım yaptınız / ve/veya (buraya kendi kriterlerinizi girin) .

Bu izin belgesinin geçerlilik süresi yoktur ve her zaman yeniden düzenlenebilir.

Machine Translated by Google

imza: BEYNİNİZ

tanıklık eden:



prhlink.com/9780593578957a002 adresine gidin Bu izin belgesini PDF olarak indirmek için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Ek 3

Karar Dengesi Çalışma Sayfası

Bir hedefe ulaşmamıza yardımcı olacak değişiklikler yapmayı düşündüğümüzde, çoğumuz tüm "tarafları" tam olarak değerlendirmeyiz. Ancak motivasyonla ilgili olmayan ve yolumuza çıkabilecek sorunlara ek olarak - beceri açığı, kaynak açığı, hedefi tamamen unuttuk - değişmemek için de her zaman bir motivasyon olduğunu sıklıkla unuturuz .

Talimatlar: Çalışma sayfasını doldurun. Ardından, genel tabloya bakın, her kutucuğu karşılaştırın. Belki biriyle konuşup geri bildirim isteyin. Son olarak, kendinize şu soruyu sorun: "Bu değişikliğin maliyeti buna değer mi? Çabamı buraya harcamak istiyorum?"

Ulaşmak istediğim hedef şudur:

_____

_____

_____

Bu hedefe ulaşmama yardımcı olacak düşündüğüm değişiklik şudur:

_____

_____

_____

	Avantajlar/Artıları	Maliyetler/Eksiler
Değişmiyor	Statükonun avantajları nelerdir?	Statükonun olumsuz yönleri nelerdir?

Machine Translated by Google

	Aynı davranışa devam etmenin avantajları nelerdir?	Olmamanın dezavantajları nelerdir? Davranışı değiştirmek mi?
Bir değişiklik yapmak	Davranışı değiştirmenin avantajları nelerdir? Peki ne gibi iyi şeyler olur?	Davranışı değiştirmenin dezavantajları nelerdir?

Değişimin maliyetlerini ve faydalarını göz önünde bulundurduktan sonra şunları unutmayın:

Karar sizin; değişimi desteklemek için ne yapmanız gerektiğine karar verecek olan sizsiniz. Örneğin, yapmak istediğiniz değişikliğe ödüller ekleyebilirsiniz; ya da bu çalışma sayfasını, hedefinize ulaşmanıza daha değerli bir şekilde yardımcı olabilecek farklı bir değişiklik türüyle deneyebilirsiniz!

Değişim kararı alırken karışık duygulara kapılmak yaygındır.

prhlink.com/9780593578957a003 adresine gidin Bu çalışma sayfasını PDF olarak indirmek için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Ek 4

Engelleri Aşmak

Talimatlar: Çalışma kağıdını doldurun. İstediğiniz kadar kopyalayıp üzerinde pratik yapabilirsiniz. Geriye dönük olarak veya engellerin neler olabileceğini bildiğinizde gelecekte yapmak istediğiniz bir eylem için tamamlayabilirsiniz. Seçim noktalarımızı fark edip bilinçli bir seçim yapabildiğimizde, aynı "sahne" genellikle daha faydalı olabilir.

Benim için gerçekten önemli olan bir şey nedir (içinde bulunduğum/başlamak istediğim bir kahramanlık yolculuğu)?

_____

_____

_____

Benim için neden önemli? Ne elde etmeyi umuyorum?

_____

_____

_____

Hedefime ulaşmama yardımcı olmayacak şekilde engellerle karşılaştığımda işler nasıl yürüyor/yürüyebilir? "Sahne" nasıl görünüyor?

Ben yaparım (eylem): _____

Fakat (engellerle karşılaşınca): _____

Bu nedenle (yararsız eylem/seçim): _____

Machine Translated by Google

Hedefinize ulaşmanız için daha faydalı olacak şekilde, bunu nasıl farklı bir şekilde yapabilirsiniz?

Ben yaparım (eylem): _____
Fakat (engellerle karşılaşınca): _____
Bu nedenle (potansiyel olarak faydalı yeni eylem/seçim): _____

Yeni bilgilerin, aldığımız kararları da değiştirebileceğini unutmayın. Bu yolun hâlâ mantıklı olup olmadığını görmek için ne zaman yeniden değerlendirme yapacaksınız?[*]

_____

_____

_____

_____

Notları Atla

* Takviminize hatırlatıcı koyun, telefonunuza alarm kurun, vb.

prhlink.com/9780593578957a004 adresine gidin Bu çalışma sayfasını PDF olarak indirmek için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Ek 5

Güçlü Bingo

Güçlü yönlerinizi keşfetmeye başlamak için bir yer arıyorsanız, bu güçlü yönler tablosunu inceleyip kendinizde takdir ettiğiniz veya başkalarının sizde takdir ettiğini söylediği yönleri daire içine alabilirsiniz. Ya da bu listeyle bingo oynayabilirsiniz; iltifat aldığınız bir güçlü yönünüzü işaretleyin! Seçim sizin!

Machine Translated by Google

Creativity	Openness to new experiences	Spontaneity	Empathy	Adaptability
Originality	Being a jack-of-all-trades	Persistence	Intuition	High-energy
Enthusiasm	Cool under pressure		Sense of humor	Problem-solving
Thinking outside the box	Learning quickly	Emotional intelligence	Risk-taking	Flexibility
Curiosity	Pattern recognition	Making connections	Resourcefulness	Resilience

prhlink.com/9780593578957a005 adresine gidin Bu tabloyu PDF olarak indirmek için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Notlar

Kitapta alıntıladığım araştırmalara ulaşmak için lütfen https://howtoadhdbook.com adresine gidin.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Sözlük

Ortak bir dil bulmak, DEHB topluluğumuzun bir zamanlar tartışmaktan utandığımız deneyimler hakkında açık konuşmalar yapmasını sağladı ve güçlendirdi. Bu sözlükteki tanımlar, bu kelime ve ifadelerin şu anda DEHB topluluğunda nasıl kullanıldığını ve benim bunları bu kitapta nasıl kullandığımı açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte, dil sürekli olarak değiştiğinden, özellikle de ileri bilim ve hızla gelişen kültürden bahsedildiğinde, bu tanımların resmi veya mutlak olması amaçlanmamıştır.

* Yıldız işaretleri How to ADHD kanalına ait orijinal terimleri göstermektedir!

engellilik ayrımcılığı (isim): Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) dahil engelli insanlara karşı ayrımcılık ve toplumsal önyargı; (nöro)tipik yeteneklerin veya (nöro)tipik yeteneklere sahip olanların doğal olarak daha iyi veya daha değerli olduğuna dair inanca dayalıdır.

düzenlemeler (isim, çoğul): engelli bir kişi için erişilebilirlik yaratmak amacıyla bir görev, araç, etkinlik veya çevrede yapılan değişiklikler veya ayarlamalar.

aleksitimi (isim): kendi duygularını veya başkalarının duygularını tanıma ve tanımlama yeteneğinin olmaması veya bozuk olması.

Allistik (sıfat): Otizmli olmayan bir kişiyi tanımlamak için kullanılan bir tanımlayıcı.

Machine Translated by Google

Beyinler* (isim): Beyinlerine karşı değil, onlarla birlikte çalışmayı öğrenen DEHB'li ve nörodiverjanslı kişileri ifade etmek için kullanılan bir sevgi terimi. (Merhaba Beyinler!)

beyin smoothie'si* (isim): Bir bireyin beynindeki belirli nörotransmitterlerin bileşimini (veya mevcut karışımını) ifade eden mecazi bir terim.

kronotip (isim): Sirkadiyen ritminize bağlı olarak, vücudunuzun günün belirli saatlerinde uyanık/uyanık veya uykulu/uykulu olma yönündeki doğal eğilimi.

sirkadiyen ritim (isim): Bir gün içinde uyku-uyanıklık döngüsünü ve vücut fonksiyonlarını düzenleyen doğal, içsel bir süreç; vücudunuzun iç "saati".

Karar felci (isim): Yanlış seçim yapma ve/veya bunalmışlık korkusuyla ne yapacağına karar verememe. DEHB'li kişilerde bu durum genellikle "sıkışmışlık" hissi, bir işe başlayamama veya aktiviteleri değiştirerek erteleme şeklinde ortaya çıkar.

engellilik (isim): Amerikalılarla Engelliler Yasası'na (ADA) göre, "engellilik" "bir veya daha fazla önemli yaşam aktivitesini önemli ölçüde sınırlayan zihinsel veya fiziksel bozukluk" olarak tanımlanır.

ıraksak düşünme (isim): Birçok olası çözümü keşfederek veya bir düşünceden diğerine atlayarak yaratıcı fikirler üreten bilişsel bir süreç. ıraksak düşünme genellikle kendiliğinden ortaya çıkar, nadiren doğrusaldır ve bol miktarda ve benzersiz fikirler üretme eğilimindedir.

duygu düzensizliği (isim): duygusal tepkilerinizi kontrol etme yeteneğinizin bozulması, duruma uygun olmayan aşırı ve/veya orantısız tepkilere yol açabilir.

Machine Translated by Google

Duygusal dürtüsellik (isim): DEHB'li bireylerin olaylara ve tetikleyicilere, DEHB'li olmayan akranlarına kıyasla duygusal olarak ne kadar hızlı ve yoğun tepki verdikleri. Bu, tepki inhibisyonundaki bozukluklarla ilişkilidir; uyaranlar gerçekleşir ve biz otomatik olarak tepki veririz.

Yönetici işlev veya EF (isim): Uzun vadeli hedeflere yönelik çabaları etkili bir şekilde planlamamıza, önceliklendirmemize ve sürdürmemize yardımcı olan, kendi kendimizi düzenlememize yardımcı olan bir dizi yukarıdan aşağıya bilişsel süreç (yönetici işlevler).

dışsal motivasyon (isim): bir aktiviteye katılmamız veya bir görevi tamamlamamız için onu yapmanın (veya yapmamanın) dışsal sonuçlarına dayalı teşvik.

Serbest hatırlama (isim): Herhangi bir uyarı veya tetikleyici olmadan, hafızadan kendiliğinden bilgi çağırma yeteneği. İpucusuz hatırlama olarak da bilinir.

Kalpler* (isim, çoğul): DEHB'li kişileri seven, onlara bakan ve onlarla nasıl destek olacaklarını veya daha iyi ilişkiler kuracaklarını öğrenmek isteyen kişileri ifade eden bir sevgi terimi.

hiperfokus (isim, fiil): Dikkat düzenlemesindeki farklılıklarımız sonucu DEHB'li kişilerin deneyimlediği derin akış veya ısrarlılık hali.

Kimlik odaklı dil (isim): Bir kişinin nöroçeşitliliğini kimliğinin temel bir unsuru olarak tanımlayan dil. Engellilik savunucuları, özellikle de sağır veya otistik savunucuları, bu durumları "düzeltilmiş" veya "tedavi edilmiş" olarak görenlerin kişi odaklı dil konusundaki ısrarının altında yatan damgalama ve önyargı nedeniyle genellikle bu dili güçlü bir şekilde tercih eder.

Machine Translated by Google

interoception (isim): açlık, susuzluk ve yorgunluk gibi iç sinyallerin algılanması.

kesişimsellik (isim): insan hakları savunucusu Kimberlé Crenshaw tarafından ortaya atılan bir terim: “kesişimsellik, birden fazla eşitsizlik veya dezavantaj biçiminin nasıl bir araya gelerek çoğu zaman anlaşılmayan engeller yarattığını anlamak için kullanılan bir metafordur.”

içsel motivasyon (isim): bir aktiviteye katılma veya bir görevi tamamlama konusunda, bunu ilginç, keyifli veya tatmin edici bulduğumuz için hissettiğimiz teşvik.

Maskeleme (fiil): Çeşitli nörogelişimsel tanılarla ilişkili davranışlar yerine beklenen nörotipik davranışları sergilemek. Maskeleme, bilinçli (veya yarı bilinçli) bir tercih veya sosyal şartlanmayla oluşan bir alışkanlık olabilir.

nörodiverjan (ND) (isim): nörolojik gelişimi/işlevi tipik olarak kabul edilenden farklı olan bir kişiyi (veya insan grubunu) tanımlamak için kullanılan genel bir terim.

Nöroçeşitlilik (isim): Sosyolog Judy Singer tarafından beyinlerin yapı ve işlevlerinde var olan çeşitliliğin (nörotiplerin) farkına varılmasını sağlamak amacıyla ortaya atılan terim. Nörodiverjan/nörodiverjans, atipik nörolojik gelişim gösteren bireyleri ifade ederken, nöroçeşitli/nöroçeşitlilik, nörotipik olanlar da dahil olmak üzere farklı beyin tiplerine sahip bir grup insanı ifade eder.

nöro-baharatlı (sıfat): Nörodiverjan topluluk içinde, beyinleri farklı çalışan herkesi, teşhis konulmamış olanları da dahil olmak üzere, kapsayacak şekilde kullanılan bir sevgi terimi.

Machine Translated by Google

nörotipik (NT) (sıfat): 1.) tipik nörolojik gelişim veya işleyişi deneyimleyen/deneyimlemekte olan birini veya 2.) tipik nörolojik gelişim veya işleyişin varsayımıyla tasarlanmış bir şeyi ifade eden bir tanımlayıcı.

Kişi odaklı dil (isim): Kişiliği öncelikli olarak vurgulayan, engelliliğin kişinin kimliğinin ikincil bir yönü olarak tanımlandığı dil.

İleriye dönük bellek (isim): Gelecekte bir şey yapmayı hatırlama yeteneği. İleriye dönük belleğin farklı türleri vardır; zaman tabanlı ileriye dönük bellek DEHB'de bozulur.

Reddedilme duyarlılığı (RS) (isim): Reddedilmeyi -veya algılanan reddedilmeyi- son derece acı verici bulma eğilimi. Reddedilme duyarlılığı, DEHB'ye özgü bir durum değildir; ancak duygu düzenleme zorlukları ve NT akranlarımıza kıyasla daha sık gerçek reddedilme deneyimleri nedeniyle oldukça yaygın bir deneyimdir.

Öz-tutarsızlık (isim): Olduğumuza inandığımız kişi (gerçek benlik) ile olmak istediğimiz kişi (ideal benlik) arasındaki fark. Öz-tutarsızlık teorisi, bu farklılığın hayal kırıklığı ve tatminsizlik, korku ve tehdit altında hissetme, utanç, mahcubiyet ve ahlaki değersizlik veya zayıflık duyguları gibi olumsuz duygulara yol açtığını öne sürer. İçselleştirilmiş engellilik de dahil olmak üzere engellilik ayrımcılığı, bu öz-tutarsızlığa katkıda bulunur. (Daha fazlası için bu sayfadaki "Dünyayı Nasıl Değiştirebiliriz" bölümüne bakın .)

set-shifting (fiil): farklı bilişsel taleplere sahip görevler ve aktiviteler arasında geçiş yapmak.

Machine Translated by Google

zaman körlüğü/miyopluk (isim): ne kadar zaman geçtiğini anlamada ve/veya bir şeyin ne kadar süreceğini tahmin etmede yetersizlik (veya olağanüstü zorluk).

çalışma belleği (isim): Çalışırken yeni bilgileri geçici olarak kafamızda tutma yeteneği veren bir bellek türü.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Destek Kuruluşları

Yalnız değilsiniz. How to ADHD (howtoadhd.com) ile bulabileceğiniz eğitim ve topluluğa ek olarak, ve diğer savunucular ve internetteki hashtag'ler (#DEHB!), DEHB'li bireylere ve onları sevenlere destek sunan birçok köklü kuruluşun yanı sıra, bu kitapta ele aldığım ve kendi yolculuğumun bir parçası olan bazı zorlu konular için destek sunan kuruluşlar da var. Bunlar sadece birkaçı; daha fazlası için bu sayfadaki bağlantıyı takip edin .

DEHB Kaynakları

Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (CHADD) Olan Çocuklar ve Yetişkinler (chadd.org) yalnızca yetişkinler ve çocuklar için değil, aynı zamanda ebeveynler, bakıcılar, eğitimciler ve ruh sağlığı profesyonelleri için de harika ve kapsamlı bir bilgi ve kaynak koleksiyonuna sahiptir.

Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği (ADDA) (add.org) DEHB'li yetişkinler için ve onlar tarafından oluşturulmuş uluslararası bir topluluktur ve atölyeler, sanal destek grupları ve DEHB'ye odaklanmış profesyonellerin bir listesi de dahil olmak üzere çeşitli kaynaklara ev sahipliği yapar.

Amerikan DEHB ve İlgili Bozuklukların Profesyonel Derneği (APSARD) (apsard.org) DEHB'li hastalar için araştırmaların teşvik edilmesi ve kanıta dayalı uygulamaların sağlık profesyonellerine yaygınlaştırılması yoluyla bakım kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan bir kuruluştur. Üyeleri geniş bir yelpazede yer almaktadır.

Machine Translated by Google

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) konusunda kamuoyunun anlayışını artırmayı, damgalamayı azaltmayı ve sağlık hizmeti sağlayıcıları ile hastalar arasında etkili diyaloğu teşvik etmeyi amaçlayan hekimler, psikologlar, etikçiler ve ilgili ruh sağlığı uzmanları.

Anlaşıldı (understood.org) Yaşamın her alanında öğrenme ve düşünme farklılıkları olan kişilere destek olmak için farkındalık yaratmaya ve kaynak sağlamaya çalışır.

ADD Koç Akademisi (addca.com) Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) koçu olmak isteyenlere eğitim sağlamanın yanı sıra, ADDCA sertifikalı DEHB koçlarının bir listesini de sunmaktadır.

Kanada Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Farkındalık Merkezi (caddac.ca) Kanada merkezli bir kuruluş olup, DEHB ile yaşayan bireylere ve sevdiklerine yönelik çok çeşitli DEHB kaynakları, programları ve etkinliklerine ev sahipliği yapmaktadır.

Psychology Today Terapist Bulucu (psychologytoday.com/us/therapists) size uygun olabilecek bir terapist, psikiyatrist veya destek grubu bulmak için uzmanlık alanına ve sigortaya göre arama yapmanızı sağlar.

Diğer Kaynaklar

Amerikan İntihar Önleme Vakfı (afsp.org) Kişisel hikayelerden, intihardan doğrudan veya dolaylı olarak etkilenenlere yönelik kaynaklara kadar çeşitli kaynaklar sunmaktadır.

Ulusal Yeme Bozuklukları Derneği (nationaleatingdisorders.org) Yeme bozukluklarından doğrudan ve dolaylı olarak etkilenen kişilere yardım hatları, eğitim kaynakları ve forumlar gibi destekler sunar.

Machine Translated by Google

Sağlıklı Yaşam Kurtarma Eylem Planı (wellnessrecoveryactionplan.com) kriz zamanlarında bile ruh sağlığınızı ve refahınızı desteklemek için harika bir araç olan sağlıklı yaşam eylem planı (WRAP) oluşturma konusunda eğitim ve rehberlik sağlamayı amaçlamaktadır.

Şiddetsiz İletişim Merkezi (cnvc.org) Şiddet içermeyen iletişim eğitimini destekler ve çeşitli ortamlarda barışçıl ve etkili çatışma çözümüne yardımcı olur.

İş Yeri Düzenleme Ağı (askjan.org) ABD'deki iş ve okul düzenlemeleri ile ilgili kaynaklar, bilgiler ve listeler içerir; düzenlemeler listesi, hangi ülkede yaşıyor olursanız olun fikirler edinmek için harika bir başlangıç noktası olabilir.

Bunu Al (takethis.org) oyun sektöründeki bireylere ve şirketlere kaynak, eğitim ve destek sağlamaya odaklanan bir ruh sağlığı savunuculuğu kuruluşudur.

Yas Konuşmak (speakinggrief.org) Yasla başa çıkma konusunda daha iyi olmamıza yardımcı olmayı amaçlayan kaynaklar içerir; bunların arasında aynı isimli PBS belgeseli de vardır.

Modern Kayıp (modernloss.com) Çeşitli kayıpların acısını yaşayan diğer kişilerin yazdığı denemelerden oluşan bir koleksiyon aracılığıyla içgörü ve dayanışma sağlıyor.

Bir Yardım Hattı Bulun (findahelpline.com) intiharın önlenmesi de dahil olmak üzere çeşitli krizlerle ilgili yardım hatları, çevrimiçi sohbet odaları, kısa mesajlar ve kaynakların yer aldığı uluslararası bir dizindir.

—

howtoadhdbook.com adresine gidin daha fazla kuruluş, bizi nerede bulabileceğiniz, yararlı videolara bağlantılar, önerilenler gibi ek kaynaklar için

Machine Translated by Google

Daha fazla okuma, DEHB Dostu Değerlendirme Kılavuzu, bloglar, bireysel savunucular ve takip etmeye değer hashtag'ler ve daha fazlası!

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Meraklı, yenilikçi ve gezgin olanlar için.

Proje başlatanlar, risk alanlar, sorun çözenler için.

Çok fazla şey yapanlar ve yeterince şey yapmadıklarından endişe edenler için.

Farklı şeyler yapanlar için, çünkü bildikleri tek yol bu.

Geçmiş benliğimin alternatif evren versiyonu için, eğer bu kitabı kendi toplum kolejinin kütüphanesinde bulup çok sevseydi, üniversiteye gitme hayalini gerçekleştirebilirdi.

Annem için, eğer bu kitapta yazılanları bilseydi, beni daha kolay anlayıp destekleyebilecekti.

Bu sayfaların arasında kendini bulmuş olabilecek babam için.

DEHB'li beyinler ve onları seven kalpler için. Bu kitabın, kim olduğunuzu göstermenize ve başarmak istediklerinizi başarmanıza yardımcı olmasını dilerim.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Teşekkürler

Bu kitabı ve ona yol açan yolculuğu mümkün kıldıkları için Beyin Savunucularımıza ve tüm Patreon Beyinlerimize teşekkür ederiz. Her şey, tükenme ve pes etme eşiğindeyken beni gören ve devam etmem için ihtiyacım olan materyali, desteği ve cesaretlendirici sözleri sunan Scot Melville ile başladı. Scot ve ona katılan birçok harika Beyin, How to ADHD'nin sadece hayatta kalmasını değil, aynı zamanda gelişmesini de sağladı. Kanal, bu kitap ve sonrasında gelen her şey onlar sayesinde.

Editörüm Elysia Liang'a, benimle sabırla çalıştığı, DEHB'me uyum sağladığı, beni dinlediği ve öğrendiği için teşekkür ederim. Taslağı teslim ettiğimde, geç olduğunu (ya da çoğu insanın "tamamlanmış" diyeceği türden olmadığını) belirtmedi. Ne dedi biliyor musunuz? "İyi bir kitap. Gurur duymalısınız." Öyle ve ben de öyleyim ve bu, büyük ölçüde, vizyonuma güvenerek ve gerektiğinde bana yol göstererek haftalarca kitabı oluşturmamda bana yardımcı olma rolü sayesinde oldu. Ayrıca, DEHB dostu bir kitap vizyonumu hayata geçirdikleri için yöneticim Linnea Toney'e ve Rodale'deki tüm kitap ekibine teşekkür ederim: Terry Deal, Ethan Campbell, Andrea Lau, Irene Ng, Dustin Amick, Jonathan Sung ve Ray Arjune.

Bu kitabı yazmaya başladıktan iki hafta sonra telaşlı bir telefon görüşmesine yanıt veren ve o zamandan beri yanımda olan, her bölümü özenle şekillendirirken bana rehberlik eden, mantralar ("Yeterince iyi! Yeterince iyi!") ve makarna ve peynir sunan yazar arkadaşım Theresa Weiler'a teşekkür ederim. Theresa, bir kitap yazarken etkili karşılıklı bağımlılığın parlak bir örneği: yazarların söylemek istediklerini söylemelerine yardımcı oluyor.

Dr. Patrick LaCount'a, ne hakkında konuştuğumu bildiğimi hissetmemde büyük bir rol oynadığı için teşekkür ederim. Bir bilim iletişimcisi olarak, paylaştıklarım, erişebildiğim bilginin kalitesine ve ne kadar iyi kullandığıma bağlıdır.

Machine Translated by Google

Anlamak zor; yıllardır DEHB hakkında iyi bilgilerin yayılmasına büyük önem veren Patrick, her ikisine de yardımcı oldu. Bu kitap için tüm alıntıları derledi, araştırmalar yaptı, uzun sohbetler yaptı, DEHB ile ilgili en son kavramları derinlemesine inceledi ve yazdığım her kelimeyi sabırla inceledi.

"İnsanlar Nasıl" bölümünde benimle yoğun bir şekilde işbirliği yapan, Why Will No One Play with Me? kitabının yazarı Caroline Maguire'a teşekkür ederim .
Bilgisini cömertçe paylaştı ve tüm bu süreç boyunca bana akıl hocası olarak destek oldu. Başarısız olmaktan korktuğum zamanlarda bile kitap yayınlayabileceğime inandı. Caroline, haklıymışsın!!

Bu kitaba doğrudan katkıda bulunan herkese teşekkür ederiz: Dr.
Carolyn Lentzsch-Parcells, Dani Donovan, Brendan Mahan, Ari Tuckman ve René Brooks. Her birinin bu topluluğa katkıda bulunmak için yaptığı ve yapmaya devam ettiği inanılmaz çalışmalara hayranım ve bu kitaba katkılarından dolayı minnettarım.

Son bir ayda aktif dublörüm, destekçim ve yardımcım olarak yazıp düzenleme yaptığım How to ADHD topluluk yöneticisi Harley Lohs'a teşekkür ederim. Onlar olmadan devam edemezdim.

How to ADHD'nin operasyon direktörü Jessica (J2) Via'ya teşekkürler. O kadar güçlü ve teknoloji konusunda o kadar iyi ki, bir süre herkes onu yapay zeka sanmıştı. İmkansız: J2 inanılmaz derecede insani. En gelişmiş yapay zeka bile How to ADHD ve beni bu süreçte ilerletip işlevsel kılamazdı, ama J2 başardı.

Videolarımı ve vizyonumu hayata geçirmemde bana yardımcı olan tüm How to ADHD yapım ekibine, şimdi ve yıllar boyunca teşekkür ederim. Tüm bunların başında, yaratıcılığı besleyen bir ortam yaratan ve tüm ekibimizle birlikte, yapımı kadar izlenmesi de eğlenceli videolar oluşturmak için çalışan mevcut yapımcımız Eddie Hollenbeck var.

Topluluğa bu kadar iyi bakan moderatörlere: Scot Melville, Mike Oerlemans, Chris Hendrickson, M. Svindt, Manon M. ve Jaclyn Curler. Beyinlerin kendileri olabilmeleri için güvenli çevrimiçi alanlar sağlama konusundaki nezaketiniz ve cömertliğiniz için teşekkür ederiz.

Machine Translated by Google

Bu uzun yazım sürecinde fikir, alıntı, destek, hikaye ve cesaretlendirme sunmak için bana ulaşan her bir Brain'e. DEHB Nasıl Tedavi Edilir kitabının değerli bir parçasısınız ve bu kitap siz olmadan tamamlanmış sayılmazdı. Bana güçlü yönlerimizi gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Eşim ve çocuğumun gelecekteki babası Dr. Raffael'e teşekkür ederim Boccamazzo. Raffael, bana kalbi nasıl yöneteceğimi çok iyi öğrettin.

Ve engelli insanların önemsedikleri faaliyetlerden ve çalışmalardan dışlanmaları için hiçbir neden olmadığını bana gösterdiği ve herkesin sesini duyurma imkânı verildiği takdirde bir sesinin olduğunu öğrettiği için anneme teşekkür ederim.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Dizin

Bu dizinde yer alan sayfa numaraları kitabın basılı versiyonunu ifade etmektedir.
Her bağlantı sizi ilgili yazdırma sayfasının başına götürecektir.
E-okuyucunuzdaki ilgili referansı bulmak için o konumdan ileriye doğru kaydırmanız gerekebilir.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X
Y Z

A

kabul, aşamaları, 371–73

kabul ve kararlılık terapisi (ACT), 31

sosyo-çevresel faktör olarak bakıma erişim, 304–5

konaklama, 89, 146–47, 375–77, 388

hesap verebilirlik, 175–78

DEHB vergisi, 90–94

Hayranlık Zamanı, 352

savunucular, 340–41, 379

duygusal empati, 256

Machine Translated by Google

okul sonrası kısıtlama çöküşü, 228–29

yaş, DEHB sunumu, 298

Agni, Aarushi, 70–71

alarmlar, zaman hatırlatıcıları olarak, 147

alkol bağımlılığı, 294

aleksitimi, 229

Amerikan DEHB ve İlgili Bozukluklar Mesleki Derneği (APSARD), 375

Engelli Amerikalılar Yasası (ADA), 89

Anderson, Jesse J., 134, 174–75

öfke, 244–45. Ayrıca bkz. duygular

anhedoni, 229, 292

kaygı, 285, 292–93

özür dileme stratejisi, 13–14

dikkat, 51–53, 194. Ayrıca bkz. odaklanma

dikkat eksikliği bozukluğu (DEHB), 4–5

dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB)

kabulü, 371–73

önyargı, 285, 300–301

biyolojik faktörlerle ilgili, 297–301

Machine Translated by Google

biyopsikososyal bozukluk olarak, 284

birleşik tip, 22

ortaklığı, 33–34

topluluk için, 317–18

bağlantı yoluyla, 41–42, 321–22

bunaltıcı döngü, 87

teşhis, 313–14

ayrımcılıkla ilgili, 300–301

hiperaktivite yönü, 26–27

etkisi, 28–29

yolculuk olarak, 319, 399–400

etiketler için, 319–22

hakkında bilgi edinmek, 366–68

25–26 ile ilgili yanlış anlamalar

nörolojik bir sorun olarak, 28

üstesinden gelmek, 361–64

genel bakış, 21–25

sunumları, 27

psikolojik faktörlerle ilgili, 288–96

tanınması, 40–41

Machine Translated by Google

ciddiyet, 40–41

sosyoçevresel faktörlerle ilgili, 302–7

klişe, 21

damgalanma, 34, 300–301

güçlü/zayıf yönleri, 336–37

araç stratejisi, 362–63

tedavi için, 30–33

içindeki benzersizlikler, 285

dikkat eksikliği özelliği, 57

otizm, 289, 308, 314, 332–33

kaçınmacı kısıtlayıcı gıda alımı bozukluğu (ARFID), 295

B

Barkley, Russell, 29, 132, 223, 224

bariyer günlüğü, 173

engelleri kaldırma, 173

Becker, Stephen, 105, 125

dilencilik stratejisi, 14

davranışsal aktivasyon, 166–67

önyargı, DEHB'ye karşı, 285, 300–301

Machine Translated by Google

aşırı yeme, 295

biyolojik faktörler ve DEHB, 297–99

sınırlar, iletişim, 276–78, 353

bilezikler, hatırlatıcı olarak, 63

Beyin. Ayrıca bkz. yönetici işlev (EF)

hesap verebilirlik ve, 175–78

DEHB yapısı, 55

dopamin ve, 160–61, 295, 297

duygular ve, 164–66

beklentiler, 181–83

unutkanlık ve, 168

tekerlekleri yağlamak için, 173–75

ben vs., 156–59

motivasyon, 159–60, 161–64, 166–67, 170–72

iyimserlik ve, 168

mükemmeliyetçilik ve, 168

perspektifi, 389–90

erteleme ve, 178–79

sürtünmeyi azaltmak için, 173–75

dinlenme, 68–70

Machine Translated by Google

ödül sistemi ve, 161–64, 179–81

beceri açığı ve, 167

gezinmenin faydaları, 70–72

ile çalışmak, 42–43

ekmek kırıntıları, odaklanmak için, 65

Brooks, René, 320–21

Brown, Brené, 260

bulimia, 295

yaban arısı metaforu, 182

tamponlar, 62

C

takvimler, 201, 202

bakım, ilişkilerde, 329–33

dikkatsizlik, 11

Cass, Vivienne, 371

DEHB'nin dünyasını değiştirmek

savunucuları, 379

faydaları, 373–77

işbirliği için, 384–86

Machine Translated by Google

kitle kaynak kullanımı için, 380

yakıt bulmak, 378–81

odaklanma, 381–84

çerçeveleme istekleri, 382

hedefler için, 382

fikir üretmek, 379

DEHB'li yetişkinler için geliştirilmiş bakım, 374–75

bireysel güçlendirme için, 366–73

ilham için, 379

DEHB hakkında bilgi edinmek için, 366–68

nöroçeşitlilik sohbetleri, 374

genel bakış, 361–65

bakış açısı, 389–92

kabul aşamaları, 371–73

Hikayenizi paylaşmak için, 387–88

destekler, 375–76

evrensel tasarım ve, 376–77

oylama, 383

kaos teorisi, 100–102

seçim, 396–405

Machine Translated by Google

kronik ağrı, 299

kronotip, 105, 106, 118–22, 125–27

Chipura, Tozlu, 348

destek çemberi, 252–54

koçluk, 32, 183–86

koçluk metaforu, 183–86

bilişsel yetenek, 334

bilişsel davranışçı terapi (BDT), 31

bilişsel empati, 256

üniversite derecesi, beklentiler, 5–6

kombine tip (DEHB-C) sunumu, 27

iletişim, ilişkilerde, 340, 342, 344, 355

topluluk, arayış, 317–18, 414

doğuştan nistagmus, 311

bağlantı, DEHB aracılığıyla, 41–42, 321–22

Crenshaw, Kimberlé, 283

kitle kaynak kullanımı, 380

bunaltıcı döngü, 87

Machine Translated by Google

D

Dalzen, Robyn, 277

son tarihler, düzenlemeler, 147

karar dengesi çalışma sayfası, 417–18

varsayılan mod ağı (DMN), 54–55

gecikmiş uyku evresi sendromu, 104

sorumluluk alanlarının delegasyonu, 85

inkar stratejisi, 13

depresyon, 292

diyalektik davranış terapisi (DBT), 31

engellilik, xvii–xx, 364

ayrımcılık, 300–301

düzensiz yeme, 7, 295–96, 311

ayrışma, 229

dikkat dağıtma, odaklanma için, 60

farklı düşünme, 55

Donovan, Dani, 166

dopamin, 160–61, 295, 297

uyuşturucu bağımlılığı, 294

çift monitör, 204, 206

Machine Translated by Google

disotonomi, 309

diskalkuli, 290

disgrafi, 290

disleksi, 290

E

yeme bozuklukları, 7, 295–96, 311

eğitim, 4–6, 375–76, 386

Ehlers-Danlos Sendromu (EDS), 309

elektronik, 110, 115

Emerson, Ralph Waldo, 248

duygular

öfke, 244–45

derneği, 164–66

dikkat dağıtımı ve, 227

dengesi, 240–43

kronik kaçınma, 228–32

bilişsel değişim veya yeniden değerlendirme ve, 227

pusula olarak, 238

bağlantı yoluyla, 239

Machine Translated by Google

düzensizliği, 222, 224–25, 285

tadını çıkarıyor, 238

keşfetmek, 236

harici istemler, 233

keder, 244

inhibisyon ve, 223

yoğunluğu, 233

etiketleme, 232–35

yer açmak, 235–37

meditasyon için, 241

motivasyon, 237–38, 240

genel bakış, 216–21

düzenlemesi, 221, 223–24, 226–27

ilişkilerde, 336, 353–54, 357–58

yanıtlama, 223–24

tepki modülasyonu ve, 227

üzüntü olarak, 243–44

kendini sakinleştirme ve 223

oturma ile, 236

durum değişikliği ve, 226–27

Machine Translated by Google

durum seçimi ve, 226

ilgili stratejiler, 226–27

terapi için, 230–31

hissetmemeye çalışmak, 225–28

kullanarak, 237–40

beklerken, 235–36

empati, 255–57, 332–33, 339–44

hafızanın kodlama aşaması, 193, 195, 206–9

epizodik bellek, 192. Ayrıca bkz . bellek .

östrojen, 297

etnik köken, sosyo-çevresel faktör olarak, 303–4

olay tabanlı ileriye dönük bellek, 198–99

aşırı gündüz uyku hali, 104, 105

yönetici işlev (EF)

konaklama için, 88–90

zorluklar, 22–23

çok havalı, 81–82

tanımlanmış, 77

heyet ve, 85

geliştirme, 80

Machine Translated by Google

sıcak, 81–82

bozulma, 77–80

yönetim azalmasıyla, 84–88

manuel mod ve, 97–99

minimalizm ve, 86

genel bakış, 76–77

ebeveynlik ve, 84

tepki inhibisyonu ve, 78

iskele için, 88–89

kendini savunan, 89

set değiştirme ve, 79

basit sistemler için, 85

zaman yönetimi ve, 137–40

ticaret, 177

çalışma belleği ve, 78–79

egzersiz, 66, 242

beklentiler, 3–9, 35, 258–59, 277, 302–3, 333

dışsal motivasyon, 161–64

Machine Translated by Google

F

başarısızlık, 345

aile, beklentiler, 3–4. Ayrıca bkz. ilişkiler ve DEHB

geri bildirim döngüsü, 176–77

uyum sağlamak, 260

Fitzgerald, F. Scott, vii

odak

66–67 yaş arası için alternatif oturma düzeni

vücut hareketi ve, 66–68

sinyali güçlendirmek için, 59–61

ekmek kırıntıları için, 65

tamponlar için, 62

net ipuçları, 59

dikkat dağıtıcı şeyler ve, 60

Nedeni Bulun ve Bir Strateji Kullanın, 59

korkuluklar, 64–66

hiper, 53–54

faiz temelli olarak, 54–55

rayları döşemek, 60

not almak için, 62–63

Machine Translated by Google

yer açmak, 64–66

farkındalık ve, 61–62

müzik için, 65

gürültü ve, 57–58, 59–61

yargısız yeniden yönlendirme ve, 61–63

genel bakış, 47–51

damak temizleyiciler için, 64

düzenlemesi, 51–52

beyninizi dinlendirmek için, 68–70

uyarım ve, 61

tünel olarak, 53–54

konusunda emin olamama, 55–57

unutkanlık, 168, 213–15. Ayrıca bkz . hafıza .

serbest hatırlama, 197, 198–99

dostluk

sınırlar iletişiminde, 276–78

destek çemberi ve, 252–54

bağlantı, 261–65

269 için konuşma konuları

kalkınma mücadeleleri ile ilgili, 252–54

Machine Translated by Google

empati ve, 255–57

beklentiler, 258–59, 277

dinleme, 267

maskeleme ve, 273

yeni insanlarla tanışmak için, 268–70

zihniyet yönü, 258–61

eksik şeyler, 255

gözlem için, 271

genel bakış, 248–51

kişisel teklifler, 266–68

politikalar, 277–78

süreci, 261–65, 270

amacı, 279–81

nitelikleri, 266

yeniden değerlendirilmesi, 267

reddedilme duyarlılığı ve, 260–61

paylaşılan değerler, 269

sosyal ipuçları, 271, 274

sosyalleşme rutini, 274–76

sosyal beceriler için, 270–74

Machine Translated by Google

Frost, Robert, 393

G

üstün zekâlılık, 290–91

hedefler, 347–48, 382, 398–99

keder, 244, 284–85, 389. Ayrıca duygulara bakın

Gross, James, 226–27

korkuluklar, odaklanma için, 64–66

H

Hallowell, Ned, 57, 406, 407–8

Hart, Hannah, 403

sağlık hizmeti, önleyici, 299–300

hobiler, zaman dilimleri, 144

DEHB için bütünsel tedavi, 315–17

ev, beklentiler, 8–9

eşcinsellik, 308

hormonlar, 297

hiperaktivite, 26–27

hiper odaklanma, 53–54, 64–66, 129

hipermobilite, 309

Machine Translated by Google

aşırı tetikte olma, 292

hipnik seğirme, 104

hipotiroidizm, 310

fikir üretme, 379

dürtüsellik, 285

tutarsızlık, 335

bireysel güçlendirme, 366–73

Bireyselleştirilmiş Eğitim Planları (BEP'ler), 89

inhibisyon, 223

uykusuzluk, 104

ilham, 379

niyet ipuçları, 211

kesişimsellik, 283

içsel motivasyon, 161–64

sorumsuzluk, 9–10

J

İş Barınma Ağı, 89

günlük tutma, 201

Machine Translated by Google

yolculuk, kişisel yansıma, 396–405

K

Kelly, Deirdre, 370

Konnikova, Maria, 125

L

etiketler, genel bakış, 319–22

LaCount, Patrick, 111, 183–86, 188–89, 201

öğrenme güçlükleri, 289–90

Lentzsch-Parcells, Carolyn, 295–96

LGBTQIA+ topluluğu, 301, 370, 371

yaşam beklentisi, DEHB ve 29

uzun süreli hafıza, 192–93. Ayrıca bkz. hafıza

Luedke, Monica, 371

Luther, Barbara, 171–72

M

Maguire, Caroline, 211, 258

Mahan, Brendan, 164–65, 321

manuel mod, 97–99

Martin, Betty, 277

Machine Translated by Google

maskeleme, 273, 313

İlaçlar, 30, 50–51, 60–61. Ayrıca uyarıcılara bakınız

meditasyon, 63, 241

melatonin, 105, 122

Meleca-Voigt, Jo, 59

hafıza

aktif çalışma stratejileri, 207

asistan, 200–203

vücut dublörü, 204–5

sonuçları, 190

ipuçları, 209–12

çift monitörler için, 204, 206

kodlama aşaması, 193, 195, 206–9

epizodik, 192

olay tabanlı beklenti, 198–99

serbest hatırlama, 197, 198–99

kanca için, 196, 207

bilgi hatırlama ve, 195–200

günlük tutma ve, 201

unutmanın sevinci ve, 213–15

Machine Translated by Google

fırlatma rampası, 209–10

uzun vadeli, 192–93

talebin düşürülmesi, 203–6

tek görevli, 205

genel bakış, 187–91

süreç belgeleri, 209

proje yönetimi yazılımı, 202

kısa vadeli, 203

adım adım süreç, 205

başkasına öğretmek için, 207–8

zaman tabanlı olasılık, 198

yapılacaklar listesi, 201, 210

görsel veya işitsel referans için, 204

çalışma, 78–79, 165, 193–94, 203–6

dağınıklık, 10–11

migrenler, 298–99

süt kutusu kuralı, 345–46

Milton, Damian, 332–33

farkındalık, 61–62

zihniyet, 258–61

Machine Translated by Google

minimalizm, 86

tek görevli, 205

sabah ahlak etkisi, 125

motivasyon

önceki davranışlar, 166–67

zorluklar ve, 170–71

duygulardan, 237–38, 240

beklentiler, 181–83

dışsal, 161–64

tahtaların doldurulması, 170–72

içsel, 161–64

müzik için, 172

yenilik ve, 171–72

kişisel ilgi ve, 171

ödül sistemi, 179–81

aciliyet ve, 170

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun Multimodal Tedavisi Çalışması (MTA Çalışması), 30–33

çoklu görev, 56–57

müzik, 65, 172

Machine Translated by Google

N

engelleri aşma çalışma sayfası, 419–20

Nazaryan, Vera, 187

Nietzsche, Friedrich, 156

gece terörleri, 104

gürültü, 57–58, 70–72

not alma, 62–63, 97, 200–203

O

nesne kalıcılığı, 197

obsesif kompulsif bozukluk (OKB), 314

engeller, 173, 396

obstrüktif uyku apnesi, 103

karşıt gelme bozukluğu (ODD), 293

iyimserlik, 168

organizasyon, 73–76, 85

P

acı, 299

damak temizleyiciler, odaklanma için, 64

panik ataklar, 219

Machine Translated by Google

ebeveynlik, DEHB'li, 84, 90

ebeveyn yönetimi eğitimi (PMT), 31

mükemmeliyetçilik, 168

periyodik uzuv hareket sendromu, 103–4

izin belgesi, 416

azim, 43–46, 53, 426

perspektif, 389–92

Pilkey, Dav, 408

Pomodoro yöntemi, 60–61, 69

travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), 293

gebelik, 298

önleyici sağlık hizmeti, 299–300

öncelikle hiperaktif/dürtüsel (DEHB-HI) sunum, 27, 105

öncelikli olarak dikkat eksikliği (DEHB-PI) sunumu, 27, 105

önceliklendirme, 110–12, 344

erteleme, 178–79

verimlilik, 176

proje yönetimi yazılımı, 202

psikoeğitim, 30–31

psikolojik faktörler ve DEHB

Machine Translated by Google

anksiyete bozuklukları, 285, 292–93

otizm, 289, 308, 314, 322–23

depresyon, 292

yeme bozuklukları ve, 295–96, 311

üstün zekâlılık, 290–91

öğrenme güçlükleri, 289–90

karşıt gelme bozukluğu (ODD), 293

madde kullanım bozuklukları, 294

tik bozuklukları, 289

travmayla ilişkili bozukluklar, 293–94

ceza, 327

Q

“Dört Occhi,” 390

R

ırk, sosyo-çevresel faktör olarak, 303–4, 312

yeniden değerlendirme, planlama, 182

reddedilme duyarlılığı, 260–61, 309

ilişkiler ve DEHB

390'da istismar

Machine Translated by Google

savunucuları, 340–41

en iyi niyet, 351

sınırlar için, 353

molalar, 354

bakım, 329–33

savaşları seçmek, 344–47

bilişsel yetenek, 334

iletişim, 340, 342, 344, 355

uzlaşma ve, 348

çift empati, 332–33

çaba, 350

duygular ve, 336, 353–54, 357–58

empati, 339–44

beklentiler, 333

gol, 347–48

iyileştirmeler, 330–31

tutarsızlık, 335

iyiyi aramak, 350–52

dışarıdan destek, 353

genel bakış, 323–28

Machine Translated by Google

planlama, 356–60

önceliklendirme, 344

saygı, 341–42

çözüm işbirliği, 347–50

mücadele ediyor, 332

351'de başarı kutlaması

destekler, 331

kendinize iyi bakmak, 352–55

tonlama, 342

özellikler, güçlü ve zayıf yönler olarak, 336–37

gevşeme, 68–70

din, sosyo-çevresel bir faktör olarak, 303

yeniden canlandırmak, 171–72

tepki inhibisyonu, 78

huzursuz bacak sendromu, 103, 105

intikam yatma vakti ertelemesi, 107

ödüller, 161–64, 179–81

“Alınmayan Yol” (Frost), 393

Robertson, Alison, 17

Rosenberg, Michael, 354

Machine Translated by Google

S

üzüntü, 243–44. Ayrıca bkz. duygular

Sah, Sunita, 126

Tuzlu Su, Sharon, 293

iskele, 88–89

kıtlık zihniyeti, 259

kendini savunan, 89

kendi kendine tutarsızlık, 366–68

öz saygı, 285, 292

kendini geliştirme, 330–31

kendini sakinleştirme, 223

duyarlılık, 255–56

set değiştirme, 79

kısayollar, 92, 93–94

kısa süreli hafıza, 203

Siegel, Dan, 230

beceri açığı, 167

beceri eğitimi, 31

uyumak

çatışmadan kaçınmak için, 113

Machine Translated by Google

yedek plan, 122–24

yatak derneği ile, 114

can sıkıntısı ve, 107

kaos teorisi ve, 100–102

kronotip ve, 105, 106, 118–22, 125–27

tutarlılık, 113–14

104'te gecikmiş uyku evresi sendromu

bozuklukları, 103–5

elektronik ve, 110, 115

aşırı gündüz uyku hali ve, 104, 105

hipnik sarsıntı, 104

tutarsızlık, 107

uykusuzluk, 104

hafif ipuçları ve, 120

melatonin ve, 105, 122

kayıp, 105–7

motivasyon, 116–18

gerekliliği, 108–10

gece terörleri, 104

obstrüktif uyku apnesi, 103

Machine Translated by Google

baykuşlar ve tarla kuşları kavramı ile ilgili, 124–27

periyodik uzuv hareketi sendromu, 103–4

iyi hijyen uygulamaları için, 112–16

önceliklendirme, 110–12

huzursuz bacak sendromu, 103, 105

intikam yatma vakti erteleme ve, 107

rutin, 116, 118, 121

duyusal ihtiyaçlar ve, 117

uyurgezerlik, 104

uyarıcılar ve, 106, 113

eğitim için, 112

uyanma planını takip etme, 123

117 için kapanış

uyurgezerlik, 104

küçük sohbet, 256–57

akıllı saat, 93, 143

Kar, Judith, 252

sosyalleşme/toplumsal beklentiler, 302–3

sosyal beceriler, arkadaşlık için, 270–74

sosyoekonomik durum, sosyoçevresel faktör olarak, 304–5, 309, 312

Machine Translated by Google

sosyoçevresel faktörler ve DEHB, 302–5, 309, 312

Yumuşak Odaklar, 381

Steinbeck, John, 73

yapışkan notlar, 203

damgalama, DEHB, 300–301

uyarıcılar, 106, 113, 294, 305

uyarım, artan, 61

güçlü yönler, eğilme, 406–14

güçlü yönler bingo çalışma sayfası, 421

çalışma stratejileri, aktif, 207

madde kullanım bozuklukları, 294

başarı, 6–8, 36–37

intihar, 220, 246

destek grupları, 381, 386

Sweepy uygulaması, 276

sistemik sorunlar, 364

sistemler, bina, 85, 94–97

T

Tabor Millin, Peggy, 361

Machine Translated by Google

Tahir, Sabaa, 216

zamansal iskontolama, 162–63

testosteron, 297

zihin teorisi, 332–33

terapi, 31–32

düşünceler, etiketleme, 232, 234

tik bozuklukları, 289

zaman

muhasebe sırasında, 135–37

alarmlar için, 147

körlük/yakını görememe, 132–33, 350

kovalar için, 144

tampon, 148

bina zamanı bilgeliği, 141–43

kronos, 151

iletişimle ilgili, 145–48

sürükleyerek, 135

yönetici işlev (EF) ve, 137–40

farklı şekilde deneyimlendiği gibi, 132–35

ekstra, 148–49

Machine Translated by Google

esnek, 150–51

ufuklar için, 134–35

kairos, 151

entrikaları, 128–31

gerçek kılmak olarak, 143–45

hafıza için, 208

örgütsel zorluklar ve, 138

sütunlar için, 144

Jenga ve 152–55 Programı

dizileme için, 150

çalmak, 142

zamansal işleme ve, 133–34

izleme, 142

tatilden, 151

dolaşmak için, 149–52

geriye doğru çalışma, 141–42

zaman tabanlı ileriye dönük bellek ve, 198

Tivers, Eric, 152

yapılacaklar listesi, 201, 210

Tolstoy, Leo, 323

Machine Translated by Google

araç kutusu çalışma sayfası, 415

transgenderizm, 310

travma, 284–85, 307

travmayla ilişkili bozukluklar, 293–94

koşu bandı, zamanı algılama, 143

tedaviye uyum, 299

daha çok çabala stratejisi, 15

bir dahaki sefere daha iyisini yapmaya çalış stratejisi, 14

Tuckman, Ari, 345, 350

Sen

evrensel tasarım, 376–77

maskeyi düşürmek, 324

V

Varnel, Pina, 187

oylama, 383

B

dalga analojisi, duygular ve, 216–21

Sağlıklı Yaşam Eylem Planı (WRAP), 316–17

Beyaz, EB, 282

Machine Translated by Google

Whitehead, Colson, 47

çalışma belleği, 78–79, 165, 193–94, 203–6

işyeri, konaklama, 375–76

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Yazar Hakkında

Jessica McCabe, How to ADHD adlı YouTube kanalının yaratıcısı, yazarı ve yıldızıdır. 2015 yılında kurulduğundan bu yana, tedavi sağlayıcıları, DEHB araştırmacıları ve özellikle DEHB topluluğu tarafından büyük saygı duyulan ödüllü kanal, DEHB'li kişilerin beyinlerini nasıl kullanabilecekleri konusunda bilimsel olarak desteklenen ve deneyimsel olarak doğrulayıcı bilgiler sunmaktadır. Çalışmaları The New York Times, Washington Post, ADDitude Magazine, Today Online, Upworthy ve daha birçok yayında yer aldı.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google



Okuma listenizde sırada ne var?

Bir sonraki harika kitabınızı keşfedin !

Kişiselleştirilmiş kitap seçimleri ve bu yazar hakkında güncel haberler alın.

Hemen kaydolun.

OceanofPDF.com