Astrid Neuy-Bartmann

Çocuklarda ve Yetişkinlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Tanı ve Baş Etme Yolları



iletişim

Dikkat eksikiliği ve hiperaktivite bozukluğu ya da kısaca DEHB, günümüzde çocuk ve ergen psikiyatrisinde en sık konulan tanılardan biri. Pek çok kişi bu sebeple, onun yaramaz veya tembel çocuklar için kullanılan moda bir kavram olduğunu düşünüyor. Peki DEHB tam olarak ne anlama geliyor? Gerçekten ebeveynlerin yetiştirme hatalarını ya da çocuğun karakter zaaflarını örtbas etmeye hizmet eden kullanışlı bir etiket mi, yoksa üzerine ciddiyetle eğilinmesi gereken bir sağlık sorunu mu? DEHB kişinin kendisiyle, aile üyeleriyle ve sosyal çevresiyle ilişkilerine nasıl yansır? Bu durumdan mustarip kişiler hangi duygudurum bozukluklarından etkilenirler? Odaklanma ve dürtüsellik neden temel bir zorluk olarak günlük hayata damga vurur? Çocuklarda ve yetişkinlerde aynı tanı kıstasları mı geçerlidir, yoksa semptomlar yaşla değişir mi? İlaç tedavisi kaçınılmaz mıdır, diğer seçenekler nelerdir? Fiziksel aktivitenin DEHB'yi yönetmekte nasıl bir rolü vardır? Tehlikeli davranışlar ve alışkanlıklar DEHB'lilerde daha mı sık görülür? DEHB'nin olumlu özellikleri nelerdir ve toplum açısından nasıl bir potansiyele sahiptir?

Psikosomatik hastalıklar ve psikoterapi uzmanı Astrid Neuy-Bartmann, *Çocuklarda ve Yetişkinlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanı ve Tedavi Yolları*'nda, okuru DEHB'nin temel semptomlarıyla ve farklı tedavi yöntemleriyle tanıştırıyor. En yeni bilimsel bilgileri dikkate alarak konunun sadece uzmanlarca değil, DEHB'liler ve yakınları tarafından da hızla kavranmasını sağlıyor. Günlük hayatta karşılaşılan ve ilişkileri çıkmaza sokan çeşitli sorunları gidermek için vazgeçilmez bir başucu kitabı.



iletişim

ISBN-13: 978-975-05-3365-5
9 789750 533655
KDV'DEN MUAFTIR

ASTRID NEUY-BARTMANN (LOBKOWICZ) Psikosomatik hastalıklar ve psikoterapi uzmanı olarak, uzun yıllardır çocuklarda ve yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) üzerine çalışıyor. Münih ve Aschaffenburg'da bu konuda uzmanlaşmış iki muayenehanesi var. 2007'de meslektaşlarıyla birlikte Münih DEHB Merkezi'ni kurdu, kariyeri boyunca konuyla ilgili çeşitli kitaplar yazdı. Üçü DEHB'li beş çocuğu var.

ADHS – Erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder.
Achte, erweiterte und über arbeitete Auflage
© 2005 Klett-Cotta - J.G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, Stuttgart
Bu kitabın yayın hakları Anatolialit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 3200 • Psykhe 47
ISBN-13: 978-975-05-3365-5
© 2022 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2022, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Berkay Üzüm

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

ASTRID NEUY-BARTMANN

Çocuklarda ve Yetişkinlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Tanı ve Baş Etme Yolları

ADHS – Erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder
Achte, erweiterte und über arbeitete Auflage

ÇEVİREN *Atilla Dirim*

iletişim

Kitapta adı geçen ilaçlar bilgilendirme amacıyla verilmiştir,
tavsiye niteliği taşımamaktadır.

Bana DEHB hakkında bilmeyi istediğimden çok daha fazlasını öğreten çocuklarım için. Onlar sayesinde DEHB konusuyla özel olarak ilgilenebildim ve mesleki kariyerimi bu yönde ilerlettim. DEHB'nin başa çıkılması gereken büyük bir mesele olduğunu ve DEHB'li insanlarda geliştirilmesi gereken büyük bir potansiyel bulunduğunu bana muhteşem bir şekilde gösterdiler. DEHB tanısı çok erken bir dönemde konduğu, böylece çocuklarımı anlayabilme ve onların yanında yeterince yer alabilme fırsatına sahip olduğum için minnettarım. Bu kitapta DEHB'li herkese ve ebeveynlerine, bu durumla başa çıkabilme cesareti vermek istiyorum. Bunu yaparken DEHB'li olmanın "özel bir şey" olduğunun altını çizebilmeyi de umuyorum. Doğru tanı ve tedavi, ayrıca ailenin güçlü desteği, DEHB'li çocukların ve yetişkinlerin onları çok özel ve sevilen insanlar haline getiren yeteneklerini ortaya çıkarır.

DEHB dünyasının derinliklerine gitgide daha fazla inebilmemi ve bu konuda pek çok şey öğrenmemi sağlayan hastalarıma da teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 9

BU KİTABI NASIL OKUMALI? 13

BİRİNCİ BÖLÜM
SEMPTOMLAR, NEDENLER, TEDAVİ YOLLARI 15

İKİNCİ BÖLÜM
GÜNLÜK HAYATIN ZORLUKLARINI KONTROL ALTINA ALABİLMEK 113

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
DEHB - BİREYSEL BİR SORUNDAN ÖTE: İLİŞKİLER VE TOPLUM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ 209

EK
DEHB ANKETLERİ
GÜNLÜK KONTROL LİSTELERİ
MADDİ DURUM KONTROL LİSTELERİ 243

KAYNAKÇA 259

GİRİŞ

DEHB, konunun uzmanları tarafından kompleks bozukluk olarak adlandırılır. Bozukluk olarak da, genelde tespit edilemeyen, hastaların ve ailelerinin yaşamlarını ciddi şekilde etkileyen davranışlar anlaşılır. Bu sendrom yüzünden hastaların toplum içinde yaşamakta çok zorlandıklarını kendi deneyimlerimden bildiğimden, ben de bozukluk kavramını kullanmayı tercih edeceğim. DEHB'nin neden olduğu sonuçlar arasında, ilişkilerde ve işyerinde yaşanan çatışmalar kadar özgüven eksikliği, depresyon ve korkular gibi ruhsal bozukluklar da yer alır. Nedeni açıklanamayan başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları biriktikçe birikir ve günlük hayat içinden çıkılamaz bir hal alır. Başlangıçta kullanılan DES (Dikkat Eksikliği Sendromu) kavramı yerine sonradan genişletilmiş şekliyle kabul edilen DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) kavramı sayesinde, bozukluğun semptomları arasında huzursuzluğun ve aşırı hareket dürtüsünün yer aldığı gerçeği de ifade edilebilmiştir.

Bu kitap hastalar, aileleri ve DEHB hastalarıyla çalışan farklı meslek gruplarından insanlar için yazıldı. Burada

DEHB'nin tam bir tanımını, nedenlerinin anlaşılır bir açıklamasını ve modern tedavi planlarının ayrıntılı anlatımını bulacaksınız. Okurun DEHB'nin günlük hayattaki hilelerinin üstesinden gelmekte kullanabileceği pratik "araçlar" edinebilmesi için somut yardım önerilerinde bulunmaya özel önem verdim. Çünkü başarıyı getiren teorik bilgi ve bilinç değil, aksine belirli kuralların her gün uygulanması ve iyi bir özyönetimdir.

Bu kitapta çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde görülen DEHB, çeşitli formlarıyla ele alınacaktır. DEHB semptomlarının çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan süreçte nasıl bir gelişim gösterdiği ortaya konulacaktır. Yetişkinlerde görülen DEHB daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır, çünkü bugün DEHB'li çocukların % 30-50 kadarının yetişkinlikte farklı bir formda ortaya çıkan tipik DEHB sorunlarına sahip olduğunu biliyoruz.

Bugüne dek DEHB hakkında yapılan yayınlarda, DEHB hastalarıyla birlikte yaşayan aile üyeleri ile partnerlerin günlük hayatta ne büyük baskı altında olduklarına ve kendilerinin de ciddi semptomlar geliştirebildiklerine dair pek az şey söylenmiştir. Şunu daima akılda tutmak gerekir: DEHB bir karakter bozukluğu veya çocuklukta yaşanan başarısız eğitim sürecinin bir sonucu değildir, aksine ilgili herkes için çok kapsamlı sonuçları olabilecek genetik bir metabolizma bozukluğudur. Erken tanı, iyi bir özyönetim ve uygun tedaviyle, DEHB'nin kader olarak kabullenilmesine gerek kalmaz. Ben de bu kitapta, bununla ilgili somut yardım önerilerinde bulunuyorum.

Bütün DEHB hastalarına ve ailelerine, aynı zamanda çalışmalarında DEHB ile karşı karşıya gelen pedagoglara ve psikoterapistlere bu bozuklukla başa çıkmaya çalışmaları, bilgi edinmeleri, bunu hem DEHB'liler hem de aileleri adına

kendilerini geliştirecek bir fırsat olarak görmeleri için cesaret vermeye çalışıyorum. DEHB'nin sadece kötü ve eksik yanlarını ortaya koymak niyetinde değilim; bu bozuklukla yaşayanların sahip oldukları çok çeşitli yaratıcı yetenekleri ve yaşamlarını düzenleyerek duygularını kontrol altına almayı başarmaları durumunda önlerinde açılacak imkânlar gibi olumlu yanları da göstermek istiyorum. DEHB'li insanlar orijinallikleri ve aykırı tarzlarıyla dünyamızı son derece zenginleştirebilirler. Birlikte yaşadıkları insanlara kendilerini açık ve net bir şekilde ifade etmenin, sınır koymanın ve tutarlı davranmanın ne kadar önemli olduğunu gösterebilirler.

Bu Kitabı Nasıl Okumalı?

Bu kitap, okurun çok kısa süre zarfında DEHB'nin temel sendromlarına ve aynı zamanda farklı tedavi yöntemlerine dair ciddi bilgiler edinebileceği şekilde düzenlendi. En yeni bilimsel bilgileri dikkate alırken, kolay anlaşılır yapısı sadece konunun uzmanlarınca değil, DEHB'liler tarafından da hızla kavranmasını sağlıyor. Ortaya çıkan çeşitli sorunların giderilmesinde de başucu kitabı olarak kullanılabilir.

Birinci Bölüm'de, kişide DEHB olması halinde ortaya çıkabilecek bozukluklar açıklanıyor. Böylece okur, DEHB'nin belli başlı özellikleri hakkında fikir edinip bozukluğun gelişim sürecini kendi yaşamöyküsüyle karşılaştırabilir. Sonra da DEHB'nin nedenleri ve birlikte ortaya çıkması muhtemel olgular açıklanıyor.

İkinci Bölüm'de ise semptomlar ayrıntılı olarak ele alınıyor, DEHB'lilerin ve yakınlarının bunlarla başa çıkmak için kullanabilecekleri stratejiler anlatılıyor. Her temel semptom ayrıntılı bir şekilde betimlendikten sonra, ilk olarak  ikonu ile DEHB'linin kendisine yönelik sorun çözme stratejileri anlatılıyor. Ardından  ikonuyla belirtilen, esas

olarak partnerlere yönelik destekleyici bilgiler ve açıklamalar yer alıyor. Bir sonraki bölüm  ikonuyla belirlenmiş olup, ebeveynlere yöneliktir. Son olarak da  ikonuyla öğretmenlere, eğitimcilere ve psikoterapistlere yönelik somut bilgiler veriliyor.

Bu şekilde hızlı bir oryantasyon imkânı ortaya çıkıyor; bu sayede okur önce doğrudan kendisini ilgilendiren veya ilgisini çeken bölümleri okuyabilir. Hasta da bu sayede kitabı sonuna kadar okuyabilir ve yeni bir başarı öyküsüne imza atabilir.

Üçüncü Bölüm'de ilişkilerde ve işyerinde yaşanan sorunların yanı sıra, çocuk yetiştirmede karşılaşılan sorunlar ve DEHB'nin toplumsal etkileri ele alınıyor.

BİRİNCİ BÖLÜM

SEMPTOMLAR, NEDENLER, TEDAVİ YOLLARI

DEHB TANISI SADECE MODA OLDUĞU İÇİN Mİ KONUYOR?

DEHB günümüzde neredeyse bir slogan haline gelmiş durumda ve etrafımızda DEHB'li tanıdığı olmayan kimse yok gibi. Gerçekten de DEHB, çocuk ve ergen psikiyatrisinde en sık görülen semptomatiklerden biri. Bazı kişiler çok sık konmasından ötürü, bu tanının sadece moda gereği konduğunu ve çocuk yetiştirme hatalarını örtmekte kullanıldığını öne sürüyorlar. Başkaları ise DEHB'nin öğrenme tembelliği bahanesi olarak kullanıldığını, DEHB'li çocukların ders çalışmaya ve okulda başarılı olmaya istek duymadıklarını, yani bunun aslında bir karakter zaafı olduğunu söylüyorlar.

Bu itirazlar kısmen anlaşılabilir, çünkü sonuçta DEHB sendromları neredeyse herkeste ortaya çıkabiliyor. Kimin bazen dikkati dağılmaz ki? Kim bazen derhal parlamaya ya da suratını asmaya hazır değildir ki? Ve elbette ki insanların hatırı sayılır bir kısmı, yaşamları boyunca en az bir defa sos-

yal ilişkilerde kendileri hakkında şüpheye düşerler, unutkanlıklar ve zorluklar yaşarlar. Ne var ki bu sayılan semptomların birçoğu, DEHB'lilere hayatları boyunca eşlik eder. Bu bozukluğun farkında olmadıkları veya tedavi edilmedikleri için durmaksızın hayal kırıklıkları ve yenilgiler yaşar, her gün ne olduğunu kendilerine dahi bir türlü açıklayamadıkları bir kaosu tekrar tekrar üretirler.

Sık sık bu semptomların eskiden nadiren görüldüğü argümanı ortaya atılır. Bu doğrudur, ancak vakaların çoğunda DEHB tanısı konamıyordu ve hastalar genellikle moralleri bozuk, depresif ve entelektüel kapasitelerinin çok altında bir yaşamı tüketip duruyor, neden başarılı olamadıklarını bir türlü anlayamıyorlardı.

Öte yandan pek çok başarılı DEHB'li örneği göstermek de mümkündür, çünkü DEHB'li olmalarına rağmen birçok politikacı, sanatçı veya yazar, yaratıcılıklarını ya da fikirlerini başarıyla hayata geçirmeyi başarmışlardır.

Nefesleri kesecek kadar hızlı bir çağda yaşıyoruz. Dünyamız giderek küreselleşiyor, bireyler de giderek büyüyen bir başarı baskısı ve psikososyal stres altında bulunuyor. Büyük aileler ve süresiz işler gibi eski yapılar ve güvenceler neredeyse yok denecek kadar azaldı; ahlâki değerler, normlar ve gelenekler giderek sorgulanır hale geldi. Bu da müthiş bir tedirginliğe ve strese neden oluyor. DEHB'li insanlar stresten, alışkın oldukları yapıların ve güvenlik unsurlarının kaybolmasından daha fazla etkileniyor, kaosa kapılarak düzenlerini yitirme eğilimi içine giriyorlar.

Eskiden genellikle DEHB'nin farkına bile varılmazdı, çünkü insanlar sınırları belli bir ailenin içinde yaşıyorlardı, herkesin kendisine ayrılmış çalışma alanları vardı ve çeşitli işlerin diğer aile fertleriyle birlikte halledilmesi gerekiyordu. Eğitim sistemi çok katı ve sosyal kontrol çok büyüktü, çünkü iş yapmak için her aile üyesine ihtiyaç duyuluyordu. Her-

kesin görevi belliydi ve çok net bir şekilde tanımlanmıştı, başka şeylerle oyalanma imkânı yok denecek kadar azdı. Bu koşullar altında odaklanma ve dikkat bozuklukları, muhtemelen oldukça önemsiz bir rol oynuyordu.

Oysa günümüzün en belirgin özelliği, her yerden akın eden uyaran dalgaları, bilgi bolluğu ve zaman baskısı. Bu etkenler DEHB semptomlarının daha da güçlenmesine neden oluyor. DEHB'nin varlığı 19. yüzyılda da biliniyordu, nitekim bugüne dek hiçbir şey bu hastalık tablosunu 1848 yılında kendisi de DEHB'li olan psikiyatr Heinrich Hoffmann'ın kaleme aldığı Struwwelpeter'in* hikâyelerinden daha iyi tanımlayamamıştır.

DEHB TAM OLARAK NE ANLAMA GELİYOR?

Burada en sık kullanılan kavramlar hakkında bilgi vereceğim, çünkü zaman içinde DEHB'ye farklı farklı isimler verildi ve bugün de çeşitli kavramlar kullanılıyor.

DEHB bugün dikkat eksikliği bozukluğu için genel olarak kullanılan tanımlamadır. Bu kavram, dikkat bozukluğunun hiperaktiviteyi içeren veya içermeyen her iki formu için de kullanılır. DE(H)B şeklindeki eski yazım tarzı, bozukluğun hiperaktivite içeren ve içermeyen iki çeşidi olduğunu ifade ediyordu (İngilizce ADHD kısaltması *attention deficit hyperactivity disorder* açılımını ifade eder).

DES biraz daha eski bir tanımlamadır ve aslında dikkat eksikliği sendromu (*attention deficit disorder*) anlamına gelir. Bugün dikkat eksikliği sendromundan ziya-

(*) Yaramazlığın nasıl felaket getiren sonuçlara sebep olabileceğini anlatan on beş resimli hikâyeden oluşan klasikleşmiş Alman çocuk edebiyatı eseri – e.n.

de dikkat eksiliği bozukluğu tanımlaması kullanılıyor. DES bozukluğun bütününü tanımlayabileceği gibi, sadece hiperaktivite içermeyen çeşidini de tanımlayabilir.

Hiperaktivite de aynı şekilde bugünkü DEHB için kullanılan eski bir tanımlama olup hasta çocuk ve yetişkinlerin sürekli olarak hareket etmeleri, kıpırdanıp durmaları, ellerini ayaklarını sallamaları, yani gerçekten de "yerinde duramamaları" ile kendisini gösteren bir motor huzursuzluktur.

Hipoaktivite ise, gereğinden az aktivite anlamına gelir. Hipoaktif varyasyonu DEHB'nin özel bir formudur ve ilerleyen bölümlerde detaylı olarak anlatılacaktır. Bazen "aklı bir karış havada" sendromu olarak da anılır; hipoaktif DEHB'liler genellikle dalgın olarak tanımlanırlar.

HKS hiperkinetik sendrom anlamına gelir ve bugün DEHB'yi tanımlamakta pek ender kullanılan bir kavramdır. Kinetik, hareket anlamına gelen Yunanca bir sözcüktür; "hiper" de bu bağlamda "aşırı", "çok fazla" gibi anlamlar taşır. Hastalar arasında kıpırdanıp durma veya sürekli hareket etme dürtüsü gibi motor huzursuzlukları bulunmayan bir grubun da bulunduğu fark edildiğinde, bu semptomlara önce DES, Sonra DEHB adı verilmiştir.

DEHB hiç de nadir görülmüyor. Son yapılan araştırmalara göre tüm çocukların % 4-7 kadarı DEHB hastası. Eskiden DEHB'nin yetişkinliğe girilmesiyle birlikte yok olduğu düşünülüyordu. Birkaç yıldır, küçüklüğünde DEHB hastası olan yetişkinlerin % 30-60 kadarında DEHB semptomlarının hâlâ var olduğu ortaya konmuş durumda. Başka semptomlar ön planda kendilerini belli ettikleri için (örneğin depres-

yonlar, korkular, bağımlılıklar vs.), DEHB sık sık arka planda varlığını sürdürüyor. Motor hiperaktivite o kadar belirgin değildir ve huzursuzluk, kendisini parmak uçlarıyla tıkır tıkır bir yere vurulmasıyla, tırnakların yenmesiyle, dişlerin gıcırdatılmasıyla veya ayakların sallanmasıyla gösterir. DSÖ'nün son araştırmalarına göre, DEHB yetişkinlerin % 2-4'ünde ortaya çıkıyor ve bu oran ülkeden ülkeye genellikle sabit kalıyor. Hastalığın sıklığı, hangi tanı kriterlerinin esas alındığına göre farklılık gösteriyor. Almanya'da kriterler daha katı olduğu için, araştırmalara göre burada DEHB nüfusun % 1-3'ünde ortaya çıkıyor.

DEHB konusuna eğitim kurumlarında ve meslek içi eğitimlerde daha fazla yer verilmesi çok faydalı olurdu. Bu sayede hastaların acı çekmesi büyük ölçüde engellenebilirdi, çünkü doğru tedavi ile DEHB'de gayet iyi bir prognoz başarısı sağlanmaktadır. Tedaviyi üstlenen hekimler de DEHB'nin tedavisinde kullanılan özel ilaçlar ya da psikoterapötik yöntemler hakkında daha fazla bilgi alışverişinde bulunabilseydi, terapide yaşanan bazı başarısızlıklar engellenebilirdi. Hatta DEHB hakkındaki bilgilerin anaokulu eğitmenlerine ve öğretmenlere de aktarılması gerekir, çünkü dikkat eksikliği bozukluğu ve etkileriyle ilk karşılaşacak olanlar tam da bu meslek gruplarıdır. DEHB ne kadar erken fark edilirse, çocuğun ve ebeveynlerinin başarısızlık yaşaması o kadar erkenden engellenebilir ve bozukluk daha kolay tedavi edilebilir.

DEHB, toplumun bütün olarak başa çıkması gereken bir konudur. Hastanın yararı için birçok meslek grubunun bir arada çalışması gerekir. Bunun önkoşulu ise, kapsamlı bilgi ve çokyönlü bir tedavi planıdır. Halen ergoterapistler ve fizyoterapistler, tanı konmamış DEHB hastası çocukları tedavi etmeye çalışıyorlar. Böyle bir tedavi anlayışı yerleşmiş olsaydı, pek çok insan kaynakları müdürü veya işyeri temsilcisi,

DEHB'den mustarip bir çalışana başka iş aramak yerine, ona önemli ipuçları verebilirlerdi.

Bu kitapla tıp, psikoloji ve pedagoji arasındaki uçurumun aşılmasına katkıda bulunmak ve DEHB'lilerden oluşan kocaman bir grubun desteklenmesine herkesin katılmasının mümkün olabileceğini göstermek istiyorum. Bunların en başında, hastaların psikiyatrların bekleme odalarında ve psikoterapistlerin divanlarında sonu gelmez maceralara atılmalarına engel olacak kesin bir tanının konması geliyor. Özellikle aile hekimleri ve çocuk hekimleri bu konuda çok şey yapabilir. Anaokulu eğitmenlerinin ve öğretmenlerin de bu sendrom hakkında bilgi sahibi olması gerekir, çünkü istatistiksel olarak her öğretmenin sınıfında daha anaokulundayken fark edilmesi mümkün olan üç DEHB'li öğrenci vardır. Çocukların yaşlarına uygun olmayan davranışlar içinde oldukları bilgisi, hele de somut destek ve danışmanlık imkânlarıyla birlikte verilirse, erken bir uyarı olarak ebeveynlerin çok işine yarayabilir.

DEHB TANISINI KİM KOYAR?

DEHB tanısını koyabilecek "uzman" bulmak her zaman kolay değildir. Çocuk eğitimi konusunda danışmanlık hizmeti veren merkezler belki başka sorunlar için başvurulacak ilk yerler olabilir, ancak DEHB için bu geçerli değildir. Bu tür bir danışmanlık merkezinin görevi DEHB tanısı koymak olmadığı gibi, hastalık tablolarını tedavi etmek de değildir. İnternet siteleri üzerinden ya da numaralarını yine internetten bulabileceğiniz özyardım grupları üzerinden, konuya dair genel bilgileri kolaylıkla edinebilirsiniz.

Ancak çok belirgin bir DEHB durumunda mutlaka bir uz-

man hekime danışmalısınız, çünkü ilaç tedavisine gerek duyulup duyulmayacağına ancak o karar verebilir. Bunun için uzman psikiyatrlar/psikoterapistler ile psikosomatik ve psikoterapi uzmanlarına, çocuklarda ise uzman çocuk veya ergen psikiyatrlarına ya da DEHB tedavisi üzerine uzmanlaşmış çocuk hekimlerine başvurmak gerekir. Uzman hekimlerle birlikte çalışan çok sayıda psikolog da vardır.

DEHB OLAN HERKESİN TEDAVİ EDİLMESİ GEREKİR Mİ?

DEHB her şeyden önce özel bir yaşam tarzıdır, esasen bir hastalık ya da sendrom olduğunu söylenemez. Nüfusun bir kısmı, bu davranışları herhangi bir şekilde etkilenmeden ya da sorun geliştirmeden gösterir.

İnsanların henüz avcı, toplayıcı ya da çiftçi olduğu eski zamanlarda, DEHB'li olmak son derece işe yarar bir şey olmuş olmalı, çünkü bir avcı için yıldırım hızıyla tepki vermek, parlak fikirlere sahip olmak ve düşünce çeşitliliği büyük bir öneme sahipti. Bugün de belirgin DEHB semptomları göstermelerine rağmen, zihinlerinin dağınıklığını ve odaklanma bozukluklarını dengelemeyi ve DEHB'nin olumlu yönlerini kullanmayı başaran pek çok başarılı politikacı, sanatçı, avukat veya hekim var. Bu nedenle her DEHB vakasının tedavi edilmesi gerekmez, normal bir davranış tarzıyla ağır komplikasyonlar ve davranış bozuklukları arasındaki geçişler genellikle çok akışkandır. Bir insan mesleğinde kendisini var edebildiği, sağlam sosyal ilişkiler sürdürmeyi başarabildiği ve yaşamın tadını çıkarabildiği sürece, DEHB'nin tedavi edilmesi zorunlu değildir.

DEHB, öncelikle rahatsızlık değil, bir davranış varyantıdır. Amerikalı Thom Hartmann, *Dünyayı Görmenin Başka*

Bir Yolu adlı kitabında, bu insanların özelliklerini çok isabetli bir şekilde tanımlar. Hartmann, avcı ve çiftçi simgeleri temelinde iki tip tespit eder. Buradan hareketle, her ikisinin de gerekçeleri, avantajları ve zayıflıkları olan iki kutup geliştirir. DEHB'yi daha iyi anlamak ve insan varoluşunun bu iki varyantını (tabii ki daha pek çoğu var) yan yana koyabilmek için gösterdiği resmi anlamlı ve yararlı buluyorum.

Thom Hartmann, DEHB'li insanları yırtıcı bir hayvan gibi her an tetikte, uyaranlara açık, gergin ve yıldırım hızıyla tepki vermek zorunda olan eski avcılara benzetir. Bu avcıların fazla düşünecek vakitleri yoktu, aksine avlarını yakalamak için hemen o anda harekete geçmek durumundaydılar. Bu avcılar her şeyleriyle tek bir hedefe, yani gözlerine kestirdikleri av hayvanına yoğunlaşıyorlardı. Hatta bunun için bir "tünel bakışı" bile geliştiriyorlardı. Biz bu durumu hiper odak-



lanma diye adlandırıyoruz. Avlanma için bu durum son derece faydalıydı, çünkü vahşi bir hayvanı avlamak için güçlü bir odaklanma yeteneği ve genellikle çok büyük bir bedensel performans gerekiyordu. Bu avcılar hemen o anda akıllarına gelen parlak fikirler ve dogmatik olmayan düşünce tarzlarıyla, tehlikeli hayvanları bile faka bastırabiliyorlardı. Ancak bu esnada bir strateji izlemiyor, aksine o an içlerinden nasıl geliyorsa öyle davranıyorlardı. Bu açıdan söz konusu avcı, çevresine en mükemmel şekilde uyum sağlamış bir insandı.

Eskiden avantaj olan bu durum, günümüzün daimi dikkat, süreklilik ve güvenirlilik gerektiren kompleks dünyasında engel olarak kabul ediliyor. Sadece spontane fikirlerle ve coşkuyla okul eğitimini başarıyla tamamlamak mümkün olmadığı gibi, bütün sosyal ilişkiler asgari seviyede de olsa istikrar, süreklilik ve sorumluluk bilinci gerektiriyor.

Avcının tarihsel zıttı ise çiftçidir. Bir çiftçi dayanıklı, özenli, bilgili ve öngörülü olmak zorundaydı. Hava durumunu tahmin etmeyi ve yeterince su depolamayı öğrenmişti. Ürünlerin hasat edilmesinden çok önce yapılması gereken işler olduğu deneyimini edinmişti. Toprağı işlemek için iyi bir planlamaya, sabıra ve her gün ağır işçiliğe gerek vardı. Çiftçi, üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerine yardım ettiği büyük bir topluluğa ihtiyaç duyuyordu. Bir miktar erzak depolamayı öğrenmek, evler inşa etmek ve yerleşik hayata geçmek, onun için zorunluluktu. Artık günlük besini için mücadele etmesine gerek kalmamıştı.

Günümüz dünyası, insanlardan bu çiftçinin birçok özelliğine sahip olmasını talep eder, ancak ağır bir DEHB vakasında bunların hiçbiri yoktur. Avcının nitelikleri tek başına uzun vadede yaşamı güvence altına almaz. DEHB'li kişi eski zamanların avcısı gibi doğanın enginliğinde değil, diğer insanlarla dar bir alanda yaşar. Birlikte yaşama kurallarının nasıl işlediğine ve bunlara uymamasının ne kadar büyük bir hayal kırık-



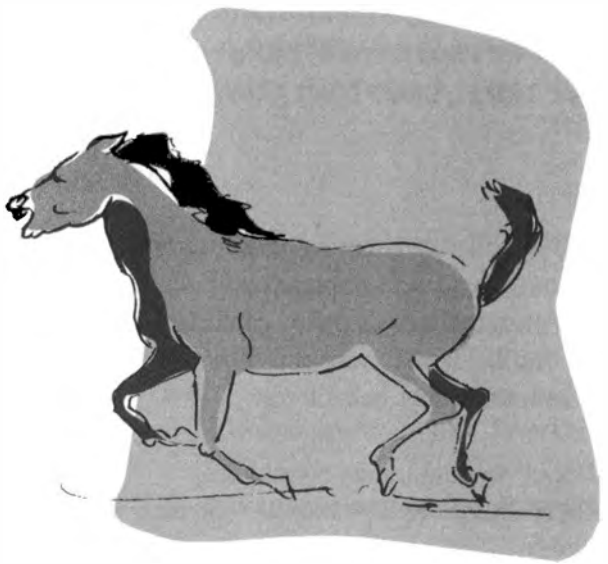
lığına ve tatsızlığa neden olabileceğine dair çok az kafa yorar. Dakiklik ve özenle arasının pek iyi olmaması, anlaşmalara uymaması, gönlü ve keyfi uğruna sorumluluklarını yerine getirmemesi, genellikle küçük şeyler yüzünden başarısız olmasına yol açar. Meslekte ilerleme gibi başarılar, genellikle büyük zorluklar ve sıkıntılara göğüs gerilerek elde edilir.

DEHB'li kişilerde, belirli yaşam sorunları farklı yüzlerle tekrar tekrar ortaya çıkar. DEHB'li kişinin onları tekrar tekrar tanımayı ve nasıl başa çıkacağını öğrenmesi gerekir. DEHB'li olmayan, edinilmiş deneyimlere kolaylıkla başvurabilen ve bunlara göre kendilerine yön çizebilen insanlarla DEHB'liler arasındaki fark, işte burada yatıyor. Yine bir doğa simgesine başvuracak olursak, DEHB'li insanın iç dünyası

bir yaban atını andırır; ne var ki bu at uçsuz bucaksız çayırlar yerinde, bir at çiftliğinin düzenli ahırında yaşamaktadır.

Bu at olağanüstü şeyler başarabilir, ancak genellikle güçlü yanlarının farkında değildir. Yabani, sinirli ve odaklanamayan bir varlık olduğu için, sahip olduğu soylu yetenekler genellikle gözden kaçırılır. İyi bir eğitim ve terbiye görmemiştir, bu nedenle sık sık gemi azıya alır ve etrafına çifteler savurur. Bazen büyük bir özgürlük duygusuyla, kayıplara aldırış etmeden dörtnala yol alır ya da olduğu yere yığılıp kalır, herhangi bir şey için parmağının ucunu dahi kımıldatmak istemez. Her halükârda sık sık olay çıkmasına neden olur ve bu esnada yaralar alır, ne yapacağı belli olmayan hali etrafına korku saçar.

Bu yaban atı uçsuz bucaksız çayırlarda olsaydı, kendi hayatını yaşamakta zorluk çekmezdi. Ama şu an katı kuralları bulunan uygar bir dünyada yaşıyor ve sık sık başkalarıyla karşı karşıya gelmek zorunda kalıyor. Değerli oldu-



ğu duygusunu geliştirebilmek ve uzun vadede tatmin olabilmek için, sürüsünde ait olduğu yeri bulması gerekiyor. Fazla enerjisini dizginlemeyi, içgüdüsel ve ani davranışlarını azaltmayı, davranış tarzını türdeşlerininkine benzetmeyi öğrenmek zorunda. Dışlanmış bir münzevi olmayı ya da sürekli olarak başarısızlıklar yaşamayı istemiyorsa, sağlam bir eğitim ve –atlarda– terbiye görmelidir. Kendisine hâkim olmayı, bazen kendi dizginlerini çekebilmeyi ya da canı hiçbir şey yapmayı istemediği zaman kendisini motive etmeyi başarabilen bir yaban atı, doğal özelliklerinden faydalanarak büyük başarılar elde etmeye ve yaratıcı davranış tarzları geliştirmeye muktedir olan değerli bir ata dönüşecektir. Kendisini disipline etmeyi ve tahammül etmeyi öğrenmenin yanı sıra, ihtiyaçlarını erteleme becerisi de geliştirmelidir. Ancak bundan sonra olumlu niteliklerini, hızını, doğaçlama yeteneğini, dayanıklılığını, ısırma gücünü, kuvvetini ve zengin yaratıcılığını kendi lehine kullanabilir.

İLK ORYANTASYON: DEHB'NİN TANIMINA VE TEMEL SEMPTOMLARINA GENEL BAKIŞ

Tanım

Ben Paul Wender'in genel kabul gören tanımını kullanıyorum. Buna göre DEHB kompleks bir semptomatiktir. Aşağıda verilen temel semptomlar, çocuklarda ve yetişkinlerde görülür; bunlar DEHB tanısının konması için gerekli olduğunu düşündüğümüz belirtilerdir:

- Dikkat ve odaklanma bozukluğu,
- Hiperaktivite ve hipoaktivite (çok fazla ya da çok az aktivite),

- Duygudurum oynaklığı (duygudurum dalgalanmaları),
- Organize olamama (dezorganizasyon, kaotik davranış tarzları),
- Duygulanım kontrolü eksikliği (aşırı duyarlı – duygular kontrol edilemiyor, aksine şiddetle ve patlamayla ifade ediliyor),
- Dürtü kontrolü ve otokontrol yeteneği bozukluğu (düzensiz, kontrolsüz, spontane davranış, önce yapma sonra düşünme),
- Aile fertleriyle, işyerinde, kreşte veya okulda bir arada olduğu insanlarla sorun yaşama.

Ayrıca şunlar da sık sık görülür:

- Çabuk yorulma ve isteksizlik,
- Unutkanlık,
- Kendinden şüphe etme.

Yetişkin bir insana DEHB tanısı koymak için, söz konusu kişinin çocukken de DEHB'li olduğunun ispat edilmesi gerekir.

DEHB türleri

Yaşam boyunca değişebilen üç ana DEHB türü arasında ayrım yapıyoruz:

- Kısaca hiperaktif olarak adlandıracağım, ağırlıklı olarak hiperaktif tip;
- Dikkatsiz veya hipoaktif tip, bu kitapta dalgın olarak da anılacaktır;
- Her iki DEHB varyantının semptomlarını farklı derecelerde gösteren karma tür.

Temel semptomlar

Her insan bazı DEHB semptomlarını gösterir. Ancak DEHB tanısının konulabilmesi için, bu semptomların erken çocukluktan beri belirgin bir şekilde ortaya çıkmış ve varlığını sürdürmüş olması, bunun sonucunda da önemli davranış ve ilişki sorunlarının yaşanıyor olması gerekir. Aşağıda belirtilen temel semptomlar, çocuklar ve yetişkinler için geçerlidir. Semptomların yaşam boyunca nasıl değişikliğe uğradıklarını ayrı bir bölümde anlatacağım.

Dikkat ve odaklanma bozukluğu

Çocuk ve yetişkin DEHB'liler, bir konu üzerinde, o konuyu sona erdirecek kadar uzun bir süre yoğunlaşamazlar. Düşünceleri sık sık dağılır ve dışarıdan gelen en küçük bir uyaran dikkatlerini derhal başka yöne çeker. Düşünceler hızla oradan oraya kayar. Akılda kayda değer bir şey kalmaz.



Okulda dikkatin aşırı dağınıklığı nedeniyle sık sık hafıza sorunları yaşanır ve bunlar evde dışarıdan yardım alınmaksızın doldurulamaz. Yüksek derecede dikkat dağınıklığı sersemlemeye yol açar, hedef gözden kaçırılır.

Hiperaktivite, huzursuzluk ve sinirlilik

Hiperaktif DEHB'li kişiler sürekli hareket halindedir, bir yerde sessizce oturmaları neredeyse mümkün değildir, can sıkıntısına tahammül edemedikleri için tekrara dayalı ve uzun süreli faaliyetleri başarıyla sonlandıramazlar. Sürekli olarak "enerji yüklüdürler", oradan oraya giderler, sigara yakarlar ya da etraftaki nesnelerle ilgilenirler. Huzur ve sükûnet onlar için derhal bertaraf edilmesi gereken korkunç şeylerdir, bunun için en stresli aksiyonları başlatmaktan çekinmezler.

Sessiz, kayıtsız, çekingen, temas bozuklukları

DEHB'nin bu formuna hipoaktif (düşük aktiviteli) adı verilir. Pek göze çarpmadığı için genellikle farkına varılmaz, ancak hasta için çok ciddi sonuçları vardır. Genelde her şeyi takip edemezler, çok şeyi unuturlar ve sık sık başarısızlık yaşamalarından ötürü kendileri hakkında şüpheye düşerler. Oldukça hassastırlar ve kolaylıkla dışlandıklarını düşünürler. Bu da yılgınlığa ve geri çekilmeye yol açar ve sorunu derinleştirir.

Duygudurum oynaklığı, duygusal bozukluklar ve memnuniyetsizlik

DEHB'li insanların duyguları müthiş iniş çıkışlar yaşar, ruh halleri çok hızlı değişir. Kolaylıkla sinirleri bozulur, istikrarsızdırlar ve ufak tefek meseleler keyiflerini tümüyle kaçırabilir. Yoğun bir şekilde yaşarlar, ancak ruh halleri ge-

çici ve düzensizdir. Tabiri caizse bir an bulutların üzerine çıkar, hemen sonra ölümüne kederlenirler.

Organize olamama, kaos

DEHB'liler her gün kaosla ve kendileriyle mücadele ederler. Genel duruma hâkim olamadıklarından ve hayatın ufak tefek meselelerini gözden kaçırdıklarından, etraflarındaki kaos her geçen biraz daha artar. Ev ödevlerini yapamazlar, randevularını kaçırırlar ya da faturaları ödeyemezler. Çalışma masaları da kafalarındaki kaostan farksızdır. Plan yapamazlar, akıllarına estiği gibi herhangi bir yerde herhangi bir şeye başlarlar, sonuçta da aslında olmayı hiç istemedikleri bir yere gelirler.

Yetersiz duygulanım kontrolü, aşırı duygusal tepkiler ve strese tahammülsüzlük

DEHB'li insanlar üzüntü, öfke ya da aşırı sevinç gibi duyguları her zaman uçlarda yaşarlar. Dışarıdan gelen dürtülere başkalarına göre çok daha yoğun duygusal tepkiler verirler, bu dış dürtüleri filtre etmeyi ya da düzenlemeyi başaramazlar. Yakınlarındaki insanların tepkilerini ya da güçlü duygusal kabarmalarının neden olacağı sonuçları düşünmeden duygulanımlarını dünyaya savurma eğilimindedirler. Duyguları içinde patlamalar yaşar ve bu duyguları sosyal olarak kabul edilebilir boyutlarda ifade etmeyi pek az başarabilirler. Stres durumlarında bu duygu fırtınaları daha da şiddetlenir, davranışları kontrol edilemez hal alabilir ya da tümüyle kendilerini kaybedebilir, ardından da sıklıkla bu durumdan büyük pişmanlık duyarlar. Maruz kaldıkları dürtüler ne kadar yoğun olursa, aşırı duygusal tepkiler verme ve tümüyle hedefi kaçırma tehlikeleri de o denli büyür.

Dürtüleri kontrol edememe ve yönlendirememe bozukluğu

Bir DEHB'li sadece duygularını değil, yapıp ettiklerini kontrol etmekte de zorlanır. Aniden akıllarına gelen bir fikirle programlarını olduğu gibi çöpe atabilir ve yeni bir hedefin peşine takılabilirler. Bu müthiş spontanelik yüzünden ne yapılacağı kestirilemeyen ve güvenilmez insanlar olarak görülürler, yaptıklarının ne tür sonuçlar doğuracağını da pek ender olarak düşünürler. Bu nedenle parlak bir fikrin çekiciliğine çabuk kapılırlar, ancak bu fikre eleştirel gözle bakmayı ihmal ederler.

İşyerinde, okulda ve aile üyeleriyle yaşanılan zorluklar

DEHB'li kişiler, kendilerini başkalarının yerine koymakta zorlanırlar. Aniden, düşünmeden ve duygularına kapılarak hareket ederler. Bu yüzden kendilerini ve başkalarını ya-



ralayabilirler. Ayrıca başarısızlıkların ve krizlerin üstesinden gelmekte büyük zorluk yaşarlar. Bundan ötürü çok çabuk pes edebilir, yeni bir iş veya ilişki aramayı çözüm olarak görebilirler. Sıklıkla benmerkezci bir dünyada var olur, kendi dertlerini her şeyin merkezine koyar, başkalarının dertlerini ise görmezden gelirler.

Hızla bitkin düşmek ve isteksizlik

Başarısızlıklar ve yenilgiler karşısında çabuk tükenirler. Büyük bir hızla coşkuya kapıldıkları gibi, bu yakıcı ilgi aynı hızla kurşun gibi bir ağırlığa ve miskinliğe de dönüşebilir.

Unutkanlık

Can sıkıcı gündelik işler DEHB'lilerin aklında kalmaz. Çok iyi bir görsel hafızaya sahip olabilirler ve ilgilendikleri bir konu olduğunda çok parlak işler yapabilirler. Öte yandan fazla uyaranın bulunmadığı bir ortamda bulunduklarında ya da can sıkıcı ve yorucu bir iş yapmaları istendiğinde, bu ilgi hızla kaybolabilir. Kendi iç direncine rağmen öğrenmek DEHB'li için genellikle kolay kabul edilebilir bir şey değildir, çünkü odaklanmaları hızla bozulduğu ve dikkatleri dağıldığı için sıkıcı bir konuyla uğraşmak, onlar için başkalarına kıyasla daha zordur.

Kendinden şüphe etme

Sık sık yaşadıkları başarısızlıklar ve civarlarındaki insanların eleştiren ya da kınayan tutumlarından ötürü, DEHB'li insanlar genellikle çok kırılgan bir özdeğer duygusu geliştirirler. Sık sık kendileri üzerindeki kontrollerini kaybeder ve dürtüsel bir duygu patlamasından sonra perişan bir halde

yaptıklarını onarmaya çalışırlar. Neden böyle davrandıklarını bir türlü anlayamazlar, bu yüzden de sürekli olarak kendilerinden şüphe ederler ve suçluluk duygusu özgüvenlerini kemirir.

DEHB'LİLERİN OLUMLU YÖNLERİ

Burada sadece DEHB'lilerin genellikle olumsuz etki eden zorlayıcı özelliklerinden ve davranış tarzlarından değil, bazen dahiyane boyutlara ulaşabilen ama ne yazık ki balta girmemiş günlük çatışmalar ormanında sık sık gözden kaçan olumlu özelliklerinden de söz edeceğiz. Birçok büyük mucit, politikacı ve sanatçı DEHB'lidir. Geleneksel olmayan düşünce tarzları ve yaratıcılıkları gelişim sıçramaları yaşamalarına ve parlak fikirler ortaya koymalarına yardım ettiği için, muazzam işler başarabilirler. Dikkat ve odaklanma bozuklukları yüzünden yeteneklerini uygun şekilde geliştirme ve kullanma imkânı bulamayan, bu yüzden de potansiyellerinin farkına varamayan pek çok yetenekli insan vardır.

Einstein, Picasso ya da büyük mucit Edison'da da DEHB olduğu bariz bir şekilde görülebilir. Anlatılanlara göre hiç de kolay insanlar olmamalarına rağmen, DEHB'lerini tedavi ettirmek hiçbirinin aklına bile gelmemişti. Einstein, görecelilik teorisini bir trenin istasyondan ayrılışını izlerken geliştirmeye başlamıştı. Bazı DEHB hastalarının en parlak fikirleri akıllarına konu üzerinde kafa patlatırken değil, trafik lambasının yeşile dönmesinin beklerken ya da bir kafede otururken gelir.

Burada bütün mesele, bu parlak fikirlerin ve şimşek gibi çakan düşüncelerin işe yarar hale getirilerek, bir hedefe yönelik olarak değerlendirilebilmesidir. DEHB'liler için en büyük sorun, fikirlerini ısrarlı bir şekilde hayata geçire-

bilmektir. DEHB'li insanlar bir şeylere hızla hayran olabilirler. Bir şeye ikna olurlarsa, kendilerini düşünmeden her şeylerini o ideallerin gerçekleşmesine adayabilirler. Yeterli dayanıklılığa sahiplerse, gerçekten de büyük işler başarabilirler. Ama etrafa püskürttükleri tüm o yaratıcılıkları ve orijinal fikirleriyle, ipin ucunu kaçırmaları işten bile değildir. Genel manzarayı göz önünde tutmayı öğrenmeleri gerekir. Akıllarına gelen her fikri hayata geçirmek yerine, konunun özüne odaklanıp bunu nihayete erdirmeyi öğrenmelidirler. DEHB'liler genellikle belirli konularda uzmandırlar, çünkü ilgi duydukları konuyu gerçekten de her anlamda tüketirler. Meraklıdırlar, hırslıdırlar, içlerinde müthiş bir keşfetme arzusu vardır. Hiper odaklanma yetenekleri, yani detayları veya durumları bir mikroskop duyarlılığıyla algılayabilmeleri, onlara bambaşka bir bakış açısı kazandırabilir. Sık sık yepyeni sonuçlara ulaşırlar, hassasiyetleri ve ayrıntılara önem vermeleri nedeniyle takdir edilirler.

Mükemmel gözlem yetenekleri ve algıları, ancak aynı zamanda duygu derinlikleri, bazı yazarlara dünya çapında ün kazandırmıştır. Örneğin Hermann Hesse'nin hayatına dair çok kapsamlı biyografik bir inceleme, onun DEHB'li olduğunu kesin olarak ortaya koymuştur. Burada elbette, yazarın DEHB'si ve dünyayla ilgili ıstırapları tedavi edilmiş olsaydı aynı şöhrete ulaşıp ulaşmayacağı sorusu sorulabilir. Hesse belki daha mutlu olabilirdi, ancak muhtemelen daha az yaratıcı ve dolayısıyla daha az ünlü olurdu.

DEHB'li insanlara "kabuğu sert çekirdeği yumuşak" tablosu pek uygun düşer. Dışarıya karşı delidolu, katı, kolay sinirlenen ve kendisine hâkim olamayan bir görüntü çizerler, hatta pek çok insanı ürkütürler. Öte yandan inanılmaz ölçüde duyarlı ve anlayışlı, zihinsel olarak son derece uyanık olabilirler, kendilerini yaptıkları işe tam olarak verebilirler, idealleri veya sevdikleri insanlar için var güçleriyle bir şey-

ler yapma yeteneğine sahiptirler. Baskı altına girerlerse ya da zaman sıkışıklığı yaşarlarsa, etraflarındaki insanlar için oldukça zor kişilere dönüşebilirler. Şiddetli duygularına rağmen kindar değildirler, çünkü yoğun duyguları nasıl aniden ortaya çıkıyorsa, aynı şekilde aniden yok olup gider.

DEHB'lilerin hiperaktif olanları hızlı, dürüst ve spontanedir. Bu, özellikle fikir zenginliği gerektiren yaratıcı mesleklerde oldukça faydalı olabilir. Her halükârda oldukça yenilikçi insanlardır, çünkü onlar için monoton bir yaşamdan ve can sıkıntısından daha korkunç bir şey yoktur. Adalet duyguları da son derece gelişkindir.

DEHB'li kişiler dayanıklılık ve düzenlilik geliştirmeyi, fikirlerini yapılandırmayı ve bazılarını tutarlı bir şekilde hayata geçirmeyi başarırlarsa, kesinlikle alt edilemez olurlar. Bu kitap potansiyellerini ortaya koymakta, DEHB'nin pozitif ve yaratıcı yönlerini açığa çıkarmak için nasıl davranmaları gerektiğini öğretmekte onlara yardımcı olacaktır.

HAYATIN SEYRİ İÇİNDE DEHB

DEHB'nin iki farklı formu ve bir de karma formu vardır. Bu formlar arasındaki geçişler akışkandır ve hastanın gelişimi boyunca yer değiştirebilirler. Kaba bir basitleştirmeyle, oğlanlarda daha sık hiperaktif DEHB'nin, kızlarda ise hiperaktif olmayan DEHB'nin görüldüğü söylenebilir. Bu, uzun zaman DEHB semptomlarının daha ziyade oğlanlarda ortaya çıktığının düşünülmesini de açıklar. Hiperaktif DEHB tanısı daha kolay konulabilir, çünkü motor aktivite, huzursuzluk, gerginlik ve sinirlilik daha kolay görünür olur, ayrıca okulda ve sosyal çevrede sorunlara neden olur. Hipoaktif DEHB'nin belirtileri genel olarak daha az göze çarpar ve ancak son zamanlarda varlığı biraz daha fazla fark edilir olmuştur; bun-

dan ötürü hiperaktif olmayan DEHB hastalarının büyük bir kısmına tanı konamadığı ve kızlarda da DEHB'nin en az oğlanlardaki kadar sık, ancak hipoaktif formda görüldüğü sonucuna ulaşmak mümkündür.

DEHB'nin nedeni, beyin hormonlarındaki kalıtımsal metabolizma bozukluğudur. Bu yüzden bir ailede genellikle birkaç kişi DEHB hastası olur. DEHB semptomlarının karşılıklı olarak birbirlerini güçlendirmelerinden ötürü, sorun daha da karmaşık bir hal alır. Ebeveynler verdikleri eğitimle çocukları olumlu veya olumsuz etkileyebilirler, ancak yanlış eğitim asla DEHB nedeni olamaz, olsa olsa mevcut DEHB belirtilerini güçlendirebilir.

İlerleyen bölümlerde, hiperaktif ya da hipoaktif DEHB'nin çeşitli yaşlardaki tipik akışını tarif edeceğim. Bu bölümlerde DEHB'nin semptomlarını belirgin bir şekilde öne çıkaracağını ve esas olarak olumsuz etkilerini anlatacağını özellikle belirtmek istiyorum. Elbette bütün DEHB hastaları zorunlu olarak aynı olumsuz etkilerden mustarip olmak zorunda değil. DEHB sıklıkla daha iyi huylu bir formda ortaya çıkar ve tedavi edilmeden de başarılı bir hayat sürmeye engel olmaz. Burada anlattığım vakalarda, olumsuz gidişatın nedeni belirgin DEHB'nin vaktinde fark ve tedavi edilememesi, bunun sonucu olarak da hastaların sürekli olarak başarısızlığa uğrayıp dışlanmalarıdır. Bu kitap, daha fazla DEHB'linin kendilerindeki bozukluğu ve ebeveynlerin çocuklarındaki "alarm zillerini" fark etmelerine, buna bağlı olarak da ölçülü ve geç kalınmamış bir tedaviye başlayabilmelerine katkıda bulunmaktadır.

Hastaların burada yapılan açıklamalarda kendilerini görmeleri ve hayatlarında birçok şeyin neden bu kadar talihsizce ters gittiğini aniden anlamaları, elbette çok aydınlatıcı olacaktır. Hayatta karşılaştıkları güçlüklerin tümüne bir

isim koyabilmek, onları mutlaka teselli edecektir: DEHB. Bugüne kadar durup dinlenmeden kendilerine yönelttikleri ve bir türlü cevap bulamadıkları "neden" soruları yüzünden daha fazla acı çekmek zorunda kalmamak, sırtlarından mutlaka büyük bir yük alacaktır. İçlerindeki bu oyunbozanın bir karakter bozukluğu veya kötü bir şey değil de, beyindeki karmaşık metabolizma süreçlerinin etkisi olduğunu öğrendiklerinde, o çok rahatsız edici suçluluk ve utanç duygularından da kurtulabileceklerdir. İnsan bu bilgiye dayanarak her şeyi halledemez, yine de umarım bu kitap size farklı olmayı kabullenmenin ve bir arada yaşamanın günbegün karşılaşılan taleplerinin üstesinden gelme yollarını gösterir.

Hayatın seyri içinde hiperaktif DEHB

Yenidoğan ve küçük çocukluk dönemi

DEHB'li çocuklar çok erken dönemde dikkat çekebilirler. Bazı anneler, çocuklarının daha karınlarındayken bile sürekli hareket halinde olduklarını ve uyumalarını engellediklerini anlatır. DEHB'li bebekler çok ağlarlar, kolikleri vardır ya da bir türlü yemek yemezler. Daha emzirme çağında bile asabidirler, en küçük bir gürültüde dahi uyanırlar ve dünyaya aşırı hassas tepkiler verirler. Çocuklar bir türlü memnun olmadıkları, sık sık zırladıkları ve azami ilgi görmeyi bekledikleri için anneler büyük stres altındadır. Çok yoğun ilgiye rağmen çocukların keyifleri bir türlü yerine gelmez, bu da annelerin derin bir umutsuzluğa kapılmalarına neden olabilir. Kendilerini suçlu hissederler ve çocuğa bakmak konusunda başarısız olduklarını düşünürler. Hele çevrelerinden de bu konuda laf işitirlerse ve herkes yenidoğan bakımında anneden daha bilgili olduğunu iddia ederse, bu eğilim daha da şiddetlenir.

Ebeveynler sık sık çocuklarına o huzur veren memnuniyet duygusunu yaşatamadıklarını tecrübe ederler. Bebek sahibi olmanın verdiği mutluluk da bu yüzden epey yara alır. Çocuk, ebeveynlerin bütün çabalarını hiç denecek kadar az ödüllendirir. Sık sık hiddet ve öfke nöbetleri geçirdiği için, ebeveynler kızgınlık, baygınlık, değersizlik ve başarısızlık duyguları arasında gidip gelir. Bu gergin ortamda sık sık çocuğa kötü davranılması söz konusu olabilir; çünkü ya ebeveynler bitmek bilmeyen gerginlik ve sonu gelmez ağlama nöbetleri yüzünden kendilerini kaybedebilir ya da ebeveynlerden birinin kendisi de DEHB'li olabilir ve stres altında kontrolsüz duygu patlamaları yaşayabilir. Her halükârda genellikle çocukla ebeveynler arasında içten ve sürdürülebilir bir ilişki oluşmaz.

Çiftler arasındaki ilişki de bu durumdan zarar görebilir, çünkü baba kendisini ihmal edilmiş hissedebilir ve annenin bütün dikkatini bebeğe yöneltmesi onu hayal kırıklığına uğratabilir.

DEHB'li çocuklar, küçük çocukluk çağlarında çok zordurlar. Her zaman odakta olmayı isterler, kendilerine hayır denmesinden ve beklemekten hiç hoşlanmazlar. Genellikle erkenden yürümeye başlarlar. Asıl stres de bundan sonra başlar. Hiçbir şey onlar için fazla yüksek değildir, her türlü engeli aşabilirler, gecenin bir yarısı yorgunluktan oldukları yere yığılıncaya kadar sürekli hareket halindedirler. Bu çocukların genellikle inatçı uyku bozuklukları olur, bu da ebeveynlerin yıllar boyunca yeterli uyku uyuyamamasına ve ekstra güç kaybı yaşamalarına neden olur.

Bu çocuklar akıllarına gelen her şeyi isterler ve her türlü değişikliğe karşı ısrarlı bir direnç gösterirler. Ebeveynlerinin yatağında yatmayı isterler, kreşe gitmeyi kabul etmezler, oyun oynamaya arkadaşlarına gitmezler, sadece onlar geldiği zaman oynamaya tenezzül ederler. Onlar için her

şey problemdir! Doyumsuzlukları iyiden iyiye ortaya çıkar, hiçbir şey asla yeterli değildir. Birçok ebeveyn uzun zaman çocukları memnun etmeye çalışır ve ancak kendileri tükenmişliğin ve depresyonun eşiğine geldiklerinde durumu sorgulamaya başlarlar. Bu çocuklar, daha çok küçük yaşlarda bile ebeveynlerine suçluluk ve başarısızlık duyguları tattırmak konusunda ustalaşırlar.

Dil gelişimi de sıkıntılı olabilir. Birçok DEHB'li çocuk konuşmayı geç öğrenir ya da uzun zaman belirli sesleri olması gerektiği şekilde çıkaramazlar. Ama bir kere konuşmaya başladılar mı, artık kolay kolay susturulamazlar. Nefes bile almadan konuşurlar, başkalarının sözünü keserler ve akıllarından geçeni hemen söylemek isterler. Çocukların konuşma arzusu ve özellikle kurallar, yapılacak işler konusundaki sonu gelmez tartışmalar ebeveynleri canlarından bezdirebilir.

Sürekli olarak hareket halinde olmalarından dolayı DEHB'li çocuklar her an kaza geçirme tehlikesiyle karşı karşıyadır ve bir an olsun gözden kaçırılmaları halinde derhal kaybolabilirler. Yasakları dikkate bile almazlar ve tecrübelerinden ne kadar az şey öğrendiklerini görmek insanı hep şaşırtır. Güçlerini kontrol etmekte zorlanırlar ve istemeden de olsa başka çocuklara sert davranabilir ve eşyalara zarar verebilirler.

Çocuk büyüdükçe genellikle isyankâr ve kışkırtıcı bir tavır ortaya koyar. Meydan okuma evreleri oldukça güçlü ve ısrarlıdır. Bu çocuklar dikkafalı, inatçı ve çokbilmiştir. Etraflarına çok zor uyum sağlayabilir ve hatalarını kabul etmezler.

Öte yandan, DEHB'li çocuklar son derece hassas ve narindirler. Kendilerine yönelik duygulanımları daha güçlü algılar, kırgınlıkları, başarısızlıkları ve yenilgileri çok daha şiddetli ve acı verici bir şekilde yaşarlar. Etraflarındaki insanların mutlak ilgisini üzerlerine çekmeyi başaramazlarsa, hızla

duygusal boşluğa düşerler. Kırılgan, alıngan, bazen de depresif tepki verirler.

Okul çağı

Okulda çocuklardan ilk defa katı kurallara uymaları ve başarılı olmaları beklenir. Çocuklar sessizce oturmayı, odaklanmayı ve hoşlarına gitmeyen şeyleri de yapmayı öğrenmek zorundadır. Semptomların menzilleri de ilk defa bu çağda daha belirgin hale gelir. Çocuklar okulda dikkatsizdir ve odaklanamazlar. Kendilerine hitap eden konulara ilgi gösterebilirler, ancak ilgi duymadıkları bir konu onları ölesiye sıkar ve büyük bir hızla dikkatleri dağılır. Can sıkıntısı neredeyse canlarını yakar, başka şeylerle ilgilenmek ve başka şeyler yapmak suretiyle ondan kurtulmaya çalışırlar. Ancak kısmen sabırlı ve çalışkan olabilirler, dayanma güçleri de pek az gelişmiştir. İnisiyatif alma ve disiplin konularında hiç iyi değildirler, sık sık "canım hiçbir şey yapmak istemiyor" duygusuna saplanıp kalırlar.

Dikkatleri büyük bir hızla dağılır, düşünceleri oradan oraya sıçrar ve konuyla ilgilenmeyi başaramazlar. Dersi ancak bölük pörçük takip edebilirler. Okulda sık sık "ekran koruyucu" moduna geçerler, yani dış görünüş olarak oradadırlar ancak anlatılanları algılamakta zorlanırlar. Unutkandırlar, dikkatsizlikten ötürü hatalar yaparlar, isteksizdirler ve motive olamazlar. Dersin ancak bir kısmını algılayabildikleri için ev ödevlerini yaparken çok uzun zamana ihtiyaç duyarlar, öğleden sonraları da yapılması gereken esas işler yerine başka şeylerle uğraşarak vakitlerini boşa harcarlar. Notları, derse duydukları ilgiye bağlı olarak dalgalanmalar gösterir.

DEHB'li çocuklar işlerini planlamakta, düzenli olmakta ve belirgin bir bağlam çerçevesinde davranmakta çok zorlanır-

lar. İçinde bulundukları ânı yaşar ve her şeyleriyle ona odaklanırlar. Geride kalanı güçbela hatırlayabilir, bu yüzden geçmişte yaşananları ancak irili ufaklı parçalar halinde değerlendirebilirler. Bundan ötürü DEHB'li çocuklar yaşanmışlıklardan pek az şey öğrenirler.

Sınıftaki diğer çocuklarla da giderek artan sorunlar yaşanır. Bu çocuklar, adil davranmadıkları ve bencil oldukları gerekçesiyle yaşıtları tarafından sık sık dışlanırlar. Bir anda köpürmeleri ve dürtüsel tarzları genelde fikir ayrılıklarına, hatta kavgalara neden olur. Diğer çocuklar haklı oldukları konusunda ısrar ederler ve zaten defalarca haksızlık yaşamış olduğu için DEHB'li çocuğun çevresindekilere duyduğu öfke ve kızgınlık daha da büyür. Kışkırtıcı tutumları nedeniyle, kızgınlık ve hoşnutsuzluğu üzerlerine çekerler. Bu sebeple kavga patlak verdiğinde, önemsiz bir mesele dahi olsa, ebeveynlerin veya öğretmenlerin bütün öfkesi çocuğun üzerine boşanır. Çocuklar sürekli olarak eleştirilme, cezalandırılma, dışlanmayla karşı karşıya kalır. Ebeveynler kendilerini kaybettiklerinde genellikle sözlü olarak patlarlar, ancak çaresizlikleri, öfkeleri ve kızgınlıkları giderek arttığı için arada bir bedensel cezalandırma yöntemlerine de başvurabilirler. Pedagojik olarak hiç de değerli olmayan "başımıza bela açıp duruyorsun" ya da "sen olmasaydın hayatımız daha güzel olurdu" gibi cümleler sarf edebilirler. Sürekli olarak saldırganlıkların ve kötü sözlerin hedefi olan öğretmenin de sinirleri bozulur. Gösterilen tepkiler genellikle ölçüsüz ve aşırıdır, bu da DEHB'li çocuk için ne kadar haksızlığa uğradığının ve sevilmediğinin başka bir kanıtıdır.

Bu duygular sık sık içinde yaşadıkları dünyanın hali nedeniyle duyulan derin bir kedere dönüşür, hayatları tahammül edilemez hale gelir ve daha çok genç yaşlarda yaşamlarını sorgulamaya başlarlar. İntihar düşüncesi, hatta somut in-

tihar tehlikesi ömür boyu onlara eşlik eder, özellikle de yaşamları başarısızlıklarla belirlenmiş ise...

DEHB hastasının özfarkındalığı son derece olumsuz bir şekilde gelişir, sağlıklı bir özsaygı inşa edemez. Aptal oldukları, okulda hep başarısız olacakları, sevilmedikleri, başkaları için yük veya rahatsızlık teşkil ettikleri duygusunu içselleştirirler. Bu yüzden de şu slogan eşliğinde meydan okuyan ve reddeden bir tavır içine girerler: "Madem hiçbiri beni sevmiyor, o halde ben de hayatı onlara zehir ederim." Kendilerini aşağıya çeken girdap gitgide daha fena bir hal alır, çünkü okulda giderek sınıfın palyaçosuna veya oyunbozanına, evde de ailenin kara koyununa dönüşürler. Ne yazık ki kendilerini eleştirmek hiç akıllarına gelmez. Etraflarındaki insanların gösterdiği tepkileri kendi davranışlarıyla bağdaştırmak, onlara inanılmaz zor gelir. Moralleri bozulabilir ve attıkları hatalı adımlardan sonra pişmanlık duyabilirler, ancak başarısızlıklarından genel olarak etraflarındaki kötü dünyayı sorumlu tutarlar. DEHB'li kişi genelleştirmeye eğilimli olduğu için olumsuz tecrübelerini de genelleştirir ve "ya hep ya hiç" ilkesine göre kendisinin "hiçbir zaman" kabul görmediğini ve "her zaman" eleştirildiğini düşünür. DEHB'li çocuk da böyle olumsuz tecrübeler tarafından şekillendirilir, çünkü kendisini yanlış anlaşılmış hisseder, kimseye güvenmez, kimseye aldırış etmez, kendisine kötü davranıldığını düşünür.

DEHB'li çocuklar genellikle kendilerini meşgul etmeyi pek beceremezler. Ebeveynlerinden sürekli olarak kendilerini meşgul edecek bir şeyler yapmalarını ister, oyuncaklarından çok çabuk sıkılırlar. Genellikle ufak tefek meselelerden kaynaklanan daimi öfke ve hiddet nöbetleri giderek daha sorunlu bir hal alır. Çocuklar kendilerini kaybederek patlar, öfke içinde etraftaki eşyalara veya başka çocuklara zarar verebilirler. Bu davranış tarzı yetişkinlik çağına kadar varlı-

ğını sürdürebilir ve bundan sonra da birçok DEHB'li yaşadıkları sözde haksızlıklardan kaynaklanan zaptedilemez öfkeyle cinayet ve öldürme hayalleri kurabilir. Genellikle çiğ, sivri, laftan anlamaz ve kışkırtıcılardır, bu da onlarla ilişki kurmayı zorlaştırır. Bazen dünyanın geri kalan kısmına savaş ilan etmekten hiç çekinmezler ve bu esnada yaptıklarının doğruluğundan bir an bile şüpheye düşmezler. DEHB'li insanlar son derece kırılgandır. Sık sık meydan okumayı ve çaresizliği koruyucu bir kalkan gibi üzerlerine geçirir, eleştiriler karşısında üzüntü duyar ve kendilerine acır, ancak aynı zamanda bunları inatla ve öfkeyle reddederler.

DEHB'li çocuklar, başkalarını zerre kadar dikkate almadan kendilerini kabul ettirmek isteyen küçük birer zorbadır. Kaybedemezler, geride kalamazlar, kurallara uyamazlar. Bu durum yaşıtları tarafından sevilmemelerine ve hızla dışlanmalarına neden olur, bu da ebeveynler üzerindeki baskının daha da artmasıyla sonuçlanır.

Ergenlik

DEHB'li çocuklar ergenlikle birlikte daha da keskinleşir. Duygular giderek merkeze yerleştiği ve şiddetlendiği için, zıvanadan çıkmalar da aynı oranda artar. Ergenler genellikle kısa aralıklarla iki ayrı çehre gösterirler; bir an son derece duygusal ve anlayışlı iken, hemen peşinden ölçüsüzce bencilleşebilir ve öfkeyle köpürebilirler. DEHB'li gençler yaşıtlarına kıyasla çok daha uçlarda yaşar, dünyayı çok daha fazla siyah-beyaz görürler. Bir şeyi ya sever ya da ondan nefret ederler, bir şey ya çok güzeldir ya da kabul edilmezdir. Ara renkler yoktur ve DEHB'li genç sürekli olarak keskin duygusal iniş çıkışlar yaşar. Çelişkili duyguları için açıklaması yoktur ve ona neden böyle davrandığı sorulduğunda, genellikle şu cevabı verir: "Bilmiyorum."

DEHB'li genç, etrafındaki insanların da onun için uç duygular beslemesine neden olur. Ya çok sevilir ya da tümüyle reddedilir. DEHB'li gençlerin yaydığı o gerilimli huzursuzluk ve daimi memnuniyetsizlik, başkaları için kolay tahammül edilebilir bir durum değildir. Durduk yerde kontrolsüz bir şekilde patlar ve şiddetli duygusal krizler yaşarlar. Öfke nöbetleri büyük bir hızla gelir ve geldiği gibi aniden kaybolur, çünkü DEHB'li gencin dünyası değişken, yoğun ve dengesizdir. Ancak DEHB'li genç kin gütmez ve etrafındaki insanlar onun yaşanan şiddetli tartışmadan sonra keyifle başka bir şey yapmaya başladığını görerek hayrete düşerler.

Genel olarak DEHB'li genç uzun süre çocuksuluktan kurtulamaz. Her şeyi hemen o anda ister. Çok yüksek beklentileri vardır ve bir ilişkinin "alma-verme" ilkesi üzerinde yükseldiğini anlayamaz. Genellikle başkalarının neler hissettiğini anlayamaz, sadece kendi bakış açısını görür ve bunu genelgeçer olarak ilan eder. DEHB'li genç yaşadığı başarısızlıklardan şaşılacak kadar az şey öğrenir, bu da ebeveynlerinin büyük bir umutsuzluğa ve öfkeye kapılmasına neden olur. Somut hedeflere ulaşabilmek için pek az enerjisi ve dayanma gücü vardır. Onu canının istemediği bir şeyi yapmaya zorlamak, neredeyse bedensel eziyet çektirmekle aynı şeydir. Ona kalsa, her zaman sadece eğlenceli şeyler yapmayı ve hep çocuk kalmayı ister.

Olgunlaşma eksikliği giderek sorun haline gelir. Yaşıtları hayatta bir şeyler elde etmek için bazen acı çekmek gerektiğini, sabır ve sebatla hedefe doğru yol almak zorunda olduklarını öğrenirken, DEHB'li genç hamağında keyif çatar ve diğerlerinin yetişkin olmasını izler. Ne pahasına olursa olsun, akla gelebilecek her türlü numarayı yaparak, en kolay yolu bulmaya çalışır. DEHB'li insanlar genel olarak sadece pozitif destekle harekete geçirilebilirler, yani derhal bir ödül almaları veya bir ihtiyaçlarının tatmin edilmesi gerekir. Bu ger-

çekleşmediği ve ulaşılmak istenen hedefin fazla zorlu olduğu anlaşıldığında, ilgilerini hızla kaybeder ve isteksizliklerine gömülüp giderler. DEHB'li genç, canının istemediği bir şeyi yapmamak konusunda mükemmel bir uzmanlığa sahiptir.

Okulda gösterdikleri gelişim de oldukça sorunludur, çünkü DEHB'li gençler sinirli, dağınık ve düşük motivasyonludur. Daldan dala atlayan düşünce tarzları çok yaratıcı olabilir, ancak yapmaları gereken günlük işleri kolaylıkla unutabilirler. Bundan ötürü DEHB'li gençler güvenilir değildir ve sorumluluk üstlenmek onlara inanılmaz zor gelir.

Günlük hayatla başa çıkma çabalarına, kaos ve telaş damga vurmuştur. Odaları çöplüğe benzer ama bunu kabul etmezler. Düzenli olmayı başaramadıkları için vakitlerinin önemlice bir kısmını bir şeyler aramakla geçirirler. Defterleri genellikle felaket durumdadır, yazıları okunaksızdır, matematik derslerinde rakamları ait oldukları kutucuğun içine ve doğru sırayı takip ederek yazmayı dahi sıklıkla başaramazlar. Başarısız oldukça, okulla ilgili motivasyonları düşer. Sık sık belirgin bir okula gitme isteksizliği geliştirirler, okulu asarlar ve tatsız durumlardan kurtulmak için çeşitli yalanlar icat ederler.

DEHB'li genç hissettiği şiddetli duygular nedeniyle kendisini canlı ve uyarılmış hisseder, öyle pek de heyecan vaat etmeyen normal bir gün onun için feci, hatta tehdit dolu bir şeydir. Kronik uyarılma yetersizliği çektiği için, kendisini hayat dolu hissetmek amacıyla uyarılmak, gerilimli, hatta riskli durumlar yaşamak ister. Etrafındaki insanlar endişeyle öfke arasında dalgalanan hisler yüzünden bitap düşerken, o uç durumların peşinde koşup durur. Öngörülemezlik, coşkunluk ve sonu gelmez macera açlığı, DEHB'li genç için gerekli adrenalini üretirken, çevresi giderek artan şekilde stres semptomları geliştirir.

Can sıkıntısı ve hayal kırıklığından kurtulmak için, DEHB'li genç hayatına anlam katacak ve sinirlerini gıdıklayacak tehlikeli uğraşlar aramaya başlar. Ehliyetsiz araba kullanır, otoyolda hız rekorları kırar, mağazalarda hırsızlık yapar ya da başka suçlar işler. Yüksek riskli işler peşinde koşar. Yaşıtlarının oluşturduğu gruplardan dışlandığını hissettiğinde, kendisi gibi okula, otoriteye ve kurallara karşı savaşan antisosyal gençlerin arasına katılır. Bu gençler sıklıkla görüldüğü gibi onu kriminal ortamlara sürükleyebilir. Çocukluklarında fazlasıyla agresif olur ve sınırlarını öğrenmezlerse, sosyal statülerinde gerilemc tehlikesi baş gösterebilir.

Bu aşamada genç madde bağımlısı olma tehlikesiyle karşı karşıyadır, çünkü uyuşturucu maddeler çaba harcamadan mutluluk vaat ederler. Bunu, daha fazlasına dair dinmek bilmeyen, genellikle ölçüsüzlüğe varan bir arzu takip eder: "Yeterli olan asla yetmez..." Daha fazlaya duyulan bu açlık, bağımlılık gelişimini tetikler.

Ergenlik boyunca ebeveynlerin sinirleri tükenme noktasındadır. İlişkilerine dair sonu gelmez tartışmalar yaşarlar, çocuğu yetiştirirken nerede ve nasıl hata yaptıklarına dair karşılıklı olarak birbirlerini suçlarlar. Onlara sık sık iyi niyetli tavsiyeler verilmiş, ancak gerçekten yardım edilmemiştir. Ebeveynler kendilerinden şüpheye düşerler ve çocuk yetiştirme becerisinden mahrum olduklarını düşünürler. Çoğu zaman çocuklarından utanır ve yaptığı akıl almaz şeylerin sorumluluğunu üstlenirler. Böylece çocuklarını korumaya alırlar, çocuklar da sorumluluk almaktan daha fazla kaçınır ve ebeveynler onların her yaptığının sorumlusu haline gelir. DEHB'li genç çoğu zaman davranışlarından zerre utanmaz, yapıp ettikleri düşüncesizlik ve nezaketsizlikle karakterize edilir.

Ailede DEHB'li bir çocuk varsa, boşanma oranı dört kat fazladır. Anne giderek daha fazla kifayetsizlik duyar, depresyon ya da psikosomatik bozukluklar gibi ruhsal semptomlar geliştirir. Bu esnada baba da, evde her an yaşanan savaştan ve sonu gelmez tartışmalardan kaçmak için kendisini işe verir. Aile fertlerinin ses tonları giderek kabalaşır ve tek bir yanlış kelime bile bazılarının kendilerini kaybetmeleri için yeterli olabilir. DEHB'li genç, bu umutsuz savaşı giderek daha da şiddetlendirir. Daima haklıdır, kışkırtır, bütün kurallara karşı çıkar ve onları göstere göstere ihlal eder. Kendisine iyi bakılmasını ve rahat ettirilmesini ister, ancak sorumluluklarının hiçbirini yerine getirmez.

Ergenlikte aile ve okulla sık sık ağır çatışmalar yaşar. DEHB'li gençler güya hayatlarını mahvetmiş olan ailelerinin yanından ayrılırlar, eğitim hayatı ve mesleki anlamda da kapasitelerinin çok altında kalırlar. Kendi başlarının çaresine bakmayı beceremezler. Bizzat ürettikleri bir kaosun içine gömülür ve davranış tarzları nedeniyle etraflarındaki insanların öfkesini üzerlerine çekerler. Genellikle kendilerini bu kötü dünyada mobbinge uğrayan masum birer kurban gibi hissederler.

Ebeveynlerin bu dönemde yılgınlığa kapılmaları DEHB'li genç için çok dramatik sonuçlar doğurabilir, çünkü aslında belirgin sınırlara ve kontrol edilmeye ihtiyacı vardır. Özerkliği ve kendi kararlarını kendi verebilme hakkı için diğer gençlere göre daha amansızca mücadele eder, bu esnada yapıp ettiklerinin sorumluluğunu ise neredeyse hiç üstlenmez. DEHB'li genç bir yandan son derece cakalı ve kendini beğenmiştir, öte yandan aşırı derece hassas ve gergindir, en küçük bir başarısızlık dahi onu altüst edebilir. Kimlik ve istikrar yerine önce kafa karışıklığı geliştirir. Bir şeyi tutarlı bir şekilde uygulamak onun için çok zordur ve beklenen başarının bir türlü gelmemesi, kendisinden daha

da fazla şüphe etmesine neden olur. Şişirilmiş bir özgüvenle bunu savuşturmaya çalışır, ancak sonunda karamsarlığa ve yılgınlığa kapılır.

DEHB'li gençler, özellikle de kızlar, ergenliğe oldukça erken girerler. Burada kızların kolaylıkla ilişkiye girme ve hamile kalma tehlikesi ortaya çıkar, çünkü doğum kontrolünü gerektiği gibi uygulamazlar. Öte yandan ilişkileri sürdürmek de DEHB'li gençler için kolay değildir, çünkü başkalarına tolerans gösteremezler ve uzlaşmaya pek açık değildirler. Cinsel olarak erkenden gelişmelerine rağmen, DEHB'li gençler duygusal gelişim ve olgunlaşma anlamında epey geride kalırlar. Bundan ötürü ergenlikleri daha uzun sürer ve sağlıklı bir özgüven geliştirebilmek için çok fazla onaylanmaya ihtiyaç duyarlar.

Bu dönemin özel zorluğu, gence "destek olmaya" devam etmek ve yenilgilere rağmen okul veya meslek eğitimini tamamlaması için ona cesaret vermektir. Gencin sosyal ilişkilerini sürdürmesi ve yaşıtlarıyla birlikte aynı gelişimi paylaşması önemlidir. Bu dönemde *akran grubu* hâkim durumdadır, yanlış bir etki DEHB'li genci yanlış yollara sürükleyebilir. Genç sosyal ağlardan koparsa, onu yeniden sosyalleştirmek çok büyük çabalar gerektirir. Ne yazık ki DEHB bu aşamada sık sık uzmanlar tarafından dikkate alınmaz ve böylelikle değerli bir tedavi fırsatı da heba edilmiş olur.

Yetişkinlik dönemi

Birçok DEHB'li sınıf tekrar etmek zorunda kaldıkları, meslek eğitimlerini yarıda bıraktıkları ya da hangi mesleği seçeceklerine karar veremedikleri için hedeflerine ancak dolambaçlı yollardan ulaşabilirler. Yaşamları düz değil de inişli çıkışlı bir hat izler ve genelde ancak yirmili yaşların ortalarına veya sonlarına doğru istikrarlı bir meslek hayatı edinebi-

lirler. Bu yol madde bağımlılığı ya da küçük suçlar, antisosyal sapmalar nedeniyle daha da zorlaşabilir.

Kalıcı işlerde, genellikle rutin işleri özenli bir şekilde yerine getirmekte ve asgari düzeni sağlamakta güçlük çekerler. İşte veya üniversite öğreniminde, çalışma tutumu sorunlu olmaya devam eder. Yapılması gerekenler sadece baskı altında ve "son saniyede" yapılır. Kendilerini çok ilgilendiren faaliyetlerde dâhiyane başarılar gösterebilir, ancak önemli randevuları kaçırdıkları, önemli belgeleri kaybettikleri ve genel durumu gözden kaçırdıkları için hayatın ufak tefek işlerinde trajik başarısızlıklara uğrayabilirler. DEHB'li kişi, bu sık sık tekrar eden olumsuz tecrübelerden ne yazık ki pek az ders alabilir.

İş arkadaşları ve yöneticilerle de sık sık çatışmalar yaşarlar. DEHB'li bir insan pek çabuk kendisine haksızlık yapıldığı yargısına varabilir, dikkafalılığı ve inatçılığı arkadaş kazanmasına pek de yardımcı olmaz. Bazılarının olağanüstü bir çekiciliği ve büyük bir empati yeteneği vardır. Dünyanın en sempatik ve anlaşması kolay insanı olabilirler, ancak stres anlarında kendilerini kaybedip zıvanadan çıkabilir ve bunun sonucu olarak da etrafları için bir rahatsızlık unsuruna dönüşebilirler. Bu öngörülmezlikleri ve aniden parlamaları onları başkalarının gözünde yabancılaştırabilir, güvensizleştirebilir ve tehdit olarak algılanmalarına neden olabilir.

Duygusal bir birliktelikte, partnerler DEHB'li kişinin sevimli tarafını çok çekici buldukları, ancak sert, uzlaşmaz ve dürtüsel tepkilerini en aşırı haliyle deneyimledikleri ve tekrar tekrar incindikleri için, genellikle ne yapacaklarını bilemez haldedirler. DEHB'li insanlar strese karşı son derece toleranssızdırlar. Zaman baskısı, telaş ya da duygusal gerilimler, onları hiç beklenmedik bir anda patlayıveren ve hatırı sayılır zararlara neden olan küçük birer bombaya dönüştürebilir. Gerilim ne kadar büyükse, duygusal olarak zıva-

nadan çıkma ihtimalleri de o derece yüksektir. Çoğu zaman yanlış bir söz ya da önemsiz bir olay, tümüyle zıvanadan çıkmalarına neden olur. Ardından da en iyi durumda pişmanlık ve anlayış gösterirler, ancak genellikle suç başkalarına atılır. Ne yazık ki bu durumlardan da, pek nadiren ders alınır. Bir sonraki patlama ve zıvanadan çıkma mutlaka yaşanacaktır.

DEHB mağduru, her zaman insanlığın kalan kısmının da "kendisi gibi" olduğunu düşünür, bu yüzden başkalarında neden olduğu kırılmaları ve yaralanmaları algılayamadığı ya da bastırdığı için çok ciddi yanlış anlamalar ortaya çıkar, çünkü dün geçerli olan bir şey, bugün onun için artık geçerli değildir. Ruh halleri son derece değişken, içgüdüsel, ancak aynı zamanda çok yüzeysel ve geçicidir.

DEHB'li kişi içgüdüsel olarak birileriyle yakınlaşmaktan korkar, çünkü ne zaman bir ilişki içine girmeye başlasa, verdiği tepkilerin de aynı ölçüde şiddetli olduğunu fark eder. Kendisi de aşırı derecede kırılgandır ve ne kadar fazla âşık olursa, hassasiyeti de aynı derecede artar. Partneriyle arasındaki ilişkinin tehdit altında olduğunu hissederse, şiddetli kıskançlık sahneleri ve öfke patlamaları yaşanabilir. DEHB'liler başkaları için "içinde kalın bir sopa olan mimoza buketi" gibidirler; yani kendilerine karşı alabildiğine hassastırlar, ancak başkaları tarafından saldırıya uğradıklarını ya da yaralandıklarını düşünürlerse, sopayı olanca güçleriyle kafalarına indirebilirler.

DEHB'li kişi ilişkilerini genellikle sürdüremez, çünkü isteksizlikle ve sorunlarla başa çıkmakta çok zorlanır. Hayatın hep güneşli tarafını ister, eğlence, aksiyon, macera ve değişiklik arar. Ancak bir şey zorlaşmaya başladığında, ya o durumdan kaçıp kurtulmaya çalışır ya da kontrolünü kaybeder. İlişkiler, DEHB'li partnerin keyfine düşkünlüğünün, pasifliğinin, güvenilmezliğinin ve yüksek beklentilerinin bas-

kısı altındadır. İlişkiler yaşam boyu gündemde kalır, sorunun tüm boyutları burada ortaya çıkar. DEHB, ilişkilerin kim olduğu bilinmeyen üçüncü kişisidir. DEHB'linin dürtülere göre davranması, öngörülmezliği ve duygudurum dalgalanmaları, etrafındaki insanların ona ciddi bir şekilde kırılmalarına ve rahatsız olmalarına yol açar. Odaklanma bozukluğu ve unutkanlık, öfke ve kızgınlığı tetikler. DEHB sürekli olarak engelleyici sinyaller gönderir ve günlük yaşamı sinir bozucu bir kaosa dönüştürür. İlişkiler de bu yüzden büyük baskı altına girer, hatta çoğu zaman sona erer. DEHB denilen bozukluk hakkında bilgi sahibi olmadan tatmin edici bir birliktelik neredeyse mümkün değildir ve aile yaşamı ciddi bir şekilde zarar görür.

Başarısızlıkların işin içinden çıkılmaz hale gelmesi, DEHB hastasının özgüven geliştirmesini de engeller. Kendinden şüphe etmeye başlar, depresif olabilir, korkular ya da psikosomatik sıkıntılar geliştirebilir. Kendine dair düşünceleri genellikle olumsuz bir tablo çizer. DEHB fark edilmez ve hasta semptomlarıyla mücadele etmeye hazır olmazsa, sonu çok trajik olabilir: Yalnız, üzgün, başarısızlıklar ve öfkeyle dolu.

Hiperaktif DEHB hayatın seyri içinde sürekli değişim içindedir. Çocukluk çağında motor hiperaktivite, meydan okuma ve isyan ön plandayken, yetişkinlikte motor aktivitede düşüş yaşanır ama öğrenme bozuklukları ortaya çıkar. Yetişkin DEHB'li masa ve sandalyelerin üzerinden atlamak yerine dikkatle ayağını sallar, belki tırnaklarını veya kalemleri kemirir, içindeki hareket etme itkisini spor yaparak tatmin etmeye çalışır. Çocukken DEHB olan yetişkinlerin % 50 kadarında dürtüsellik, düzensizlik, unutkanlık ve şiddetli duygudurum dalgalanmaları devam eder. Hayat, yoğun bir telaş, kaos, duygusal patlamalar ve küçük ila orta ölçekli kesintisiz felaketler tarafından şekillenir.

Hayatın seyri içinde hipoaktif, dalgın DEHB

Hipoaktif DEHB'nin temel semptomlarının birçoğu, hiperaktif DEHB'ninkilerle örtüşür. Aradaki belirleyici fark hastaların motor huzursuzluklarının olmaması, aksine dikkat çekecek kadar sakin, neredeyse durağan denebilecek bir rahatlığın içinde olmalarıdır. Bu DEHB türü, genellikle kızlarda görülür.

Yenidoğan ve küçük çocukluk dönemi

Hipoaktif DEHB'liler, çocukken hiperaktif DEHB'liler gibi zor, karmaşık ve temas kurmaktan çekinen kişilerdir. Genellikle ağlayan çocuklardır ve en küçük değişikliklere bile büyük bir rahatsızlıkla tepki verirler. Onları tatmin etmek de çoğu zaman zordur, genellikle son derece dertli ve dünyayla kavga eden bir halleri vardır. Çok erken yaşlarda başkalarına son derece bağımlı olabilir ve ciddi bir terk edilme korkusu geliştirebilirler. Kelimenin tam anlamıyla annelerin eteğine yapışır ve herhangi bir değişikliğe korkulu savunmalarla tepki verirler. Çok önemsiz şeylerde bile ağlamaya başlar ve "sulugöz zırlaklara" dönüşebilirler. Bu çocuklarda çoğunlukla pasif tutum baskındır ve kendilerini her zaman bunalmış, bitkin ve yorgun hissederler. Bir türlü anlayamadıkları bir dünyada, gözlerinde yaşlarla, hayatta bir şeyi nasıl başaracakları konusunda en ufak bir fikirleri dahi olmadan şaşkın şaşkın dururlar. Geç konuşur ve kendilerini ifade etmekte güçlük çekerler. Genellikle zayıf motor becerilere sahiptirler, koordinasyonları bozuktur ve sık sık düşerler. Resim yapmayı sevmezler ve oyunlara çok az ilgi gösterirler.

Annelerinden ayrılmak zorunda kaldıkları için anaokuluna alışmakta çok zorlanırlar. Çoğu zaman alay konusu olur, kendilerini kabul ettiremezler ve bu nedenle diğer çocukla-

rın saygısını kazanamazlar. Hızla birer kurbana dönüşür, zayıf olduklarını ve başkalarının insafına terk edildikleri duygusunu içselleştirirler. Korkularından dolayı çoğu zaman anaokuluna gitmeyi dahi reddederler. Uzun süre ebeveynlerinin yatağında uyurlar, çünkü deliksiz uyumakta zorlanır ve kâbus görürler.

Hipoaktif DEHB'liler tahriklere çok açıktırlar, kendilerini dış uyaranlara karşı neredeyse hiç koruyamazlar. Yüksek sesten ve çok parlak ışıktan rahatsız olurlar, her şey onlara ne olduğunu anlayamayacakları kadar yoğun gelir. Bundan ötürü DEHB'li çocuk genellikle korunur ve özenli muamele görür, bu da onu arkadaşlarının alay konusu haline getirir.

Hipoaktif DEHB'li çocuklar uzun süre başkalarına bağımlı kalırlar, büyümeyi veya yetişkin olmayı istemezler, bir şeyler denemekten ve tecrübe kazanmaktan korkarlar. Tuvalet eğitimi gecikebilir ve bazen ısrarla tırnaklarını kemirirler. Dışarıdaki başa çıkılamayacak gibi görünen dünyadan korkarlar. Çok hassas olmalarına rağmen, çevrelerindeki insanlara karşı fazla nazlı değildirler. Sözlü olarak etrafa saldırabilir, inatçı ve oyunbozan davranışlar sergileyebilir, canlarını sıkan bir şeye ciddi direnç gösterebilirler. Ayrıca çok dürtüsel olabilirler; öfkeye, hiddete, ayrıca üzüntüye ve umutsuzluğa kapılabilirler. Sabırsızdırlar, çabucak hayal kırıklığına uğrarlar ve başkalarından yüksek beklentileri vardır. Birtakım haklara sahip oldukları konusunda inatla ısrar ederler, çabucak kırılırlar, tartışmalardan ve açıklamalardan kaçınmaya çalışırlar. Sonu gelmez tartışmalara girmek yerine, derhal geri çekilmeyi tercih ederler. Bu da onların "dışlanan" olmalarının önünü açar.

Öte yandan empati yetenekleri çok gelişkindir, hatta çoğu zaman o kadar güçlüdür ki, bir noktadan sonra başkalarının sorunları ve acılarıyla kendileri arasına mesafe koyamazlar. Kendi duygularıyla etraflarındaki insanların duyguları birbi-

rine karışabilir ve kendilerini sadece belli belirsiz algılayabilirler. Çoğu zaman gerçek dünyadan çok daha iyi bir yermiş gibi görünen kendi hayal ve fantezi dünyalarında yaşarlar.

Erkek ya da kız arkadaş bulmakta zorlanırlar, bir arkadaşlık kurduklarında da bu çok çok sağlam, kendilerini sıkı sıkı bağlı hissettikleri bir arkadaşlık olur. Bu arkadaşlığın başına bir iş geldiği takdirde, ayrılığın acısıyla çok zor baş edebilirler.

Okul çağı

Okulda sorunlar giderek ağırlaşır. Belirgin odaklanma ve dikkat bozukluğu ilk defa dikkat çekici bir hal alır. Çocuklar hülyalı ve dalgındır, ilgisiz ve tembel bir görünüm arz ederler. Bir şekilde belaya karışmayanların varlığı genellikle fark dahi edilmez. Bundan ötürü biraz aptal, tembel ve isteksiz çocuklar olarak görülürler. Karnelere bundan daha iyisini yapabilecekleri ya da derslere pek ilgi göstermedikleri notu düşülür. Bu notların DEHB'li çocuklar üzerindeki etkisi çok kötüdür, çünkü gerçekte başarılı olmak için çabalamaktadırlar ve bu kadar çalışmalarına rağmen akıllarında bir şey kalamamasından ötürü çaresizlik içindedirler. Hafızaları elek gibidir ve daha çok erken yaşlardan itibaren sınıf arkadaşlarından daha aptal olduklarına dair mutlak bir inanç beslerler.

DEHB'li çocuk ilk başlarda gerçekten de çaba gösterir. Diğerlerinden çok daha fazla çalışması gerekir, ancak yine de başarılı olamaz. Ödevler bitmek bilmediği için ebeveynler sabırsızlanır. Çok az takdir edildikleri ve çabaları bir türlü fark edilmediği için DEHB'li çocuklar kısa sürede umutsuzluğa kapılır. Artık "Nasıl olsa her şekilde başarısız oluyorum, bari artık hiçbir şey yapmayayım" diye düşünürler. Sosyal korkuları, karamsar yaklaşımları ve dayanma güçleri-

nin yetersizliği, işleri daha da zorlaştırır. Hızla başarısız olmaya programlanır, ciddi sınav ve başarısızlık korkuları geliştirebilirler. Gelişigüzel ve düzensiz öğrenirler, sürekli dikkatleri dağılır ve ne kadar fazla eleştirilirlerse, o kadar fazla yılgınlığa kapılırlar.

Genelde daha yavaş bir çalışma tempoları vardır. Hiperaktifler genellikle fazlasıyla hızlı ve coşkulu oldukları için hedefi ıskalarken, dalgınlar fazlasıyla yavaştır ve esas konunun etrafında dolanıp dururlar.

Bir yerde takılıp kalırlar, zamanlarını boşa harcarlar, bir ödevi bırakıp diğerine geçer ya da konunun özünü unuturlar. Ödevlerini veya sınav sorularını özenle okumadıkları için, sık sık dikkatsizlik ve ihmalden kaynaklı hatalar yaparlar. Kocaman harflerle, genellikle beceriksizce ve okunaksız bir şekilde yazarlar, bu da yine bir kınanma sebebi olur. Çoğunlukla motor açıdan beceriksiz, hantal ve sakardırlar. Sanki iki sol elleri vardır, sürekli bir şeyler kaybeder ya da önemli şeyleri bir türlü duyamazlar.

Bütün bunlara okuma, dört işlem veya imla yanlışları da eklenebilir.

Başarısız olma korkusu kendisini doğrulayan bir kehanete dönüşür ve kendini sabote etme halini alır. Çocuk başarısız olduğuna ne kadar ikna olursa, bütün bunlar o kadar yüksek ihtimalle gerçekleşecektir. Okul hayatı, genellikle çocukların parlak zekâlarına rağmen yapabileceklerinin çok gerisinde kaldıkları uzun ve acı dolu bir yolun başlangıcıdır. Buna ebeveynlerin ve öğretmenlerin daha fazla çabalamaları halinde başarılı olabileceklerine dair sonu gelmez suçlamaları da eklenir. Böylece daha çocukluktan itibaren depresif bir gelişimin önü açılır.

Bu çocuklar sık sık kendilerine yönelik bir acıma duygusu geliştirirler. Kendi inşa ettikleri dünyalarına çekilir ve bura-

da hallerine üzülüp dururlar. Ruhsal açıdan zorlu durumlar onlar için çok daha ağırdır, çünkü sadece kısmen işleyebilen problem çözme stratejileri geliştirebilmişlerdir. Tartışma sürdürmeyi beceremezler ve kendilerini kabul ettirmeyi ancak kısmen başarabilirler. Bu duygularını başkalarına açmak ve onlar hakkında konuşmak ise daha da zordur. Duyguları, ne oldukları pek de anlaşılamayan birer rahatsızlık unsuru olarak görme eğilimindedirler. Bu, onları umutsuz ve çaresiz kılan genel bir memnuniyetsizliğe yol açar. Duygularını dışa vurmayı beceremezler. Bu yüzden, belki öfke patlaması ya da bir tür kendini cezalandırma şeklinde, bastırılmış duyguların kontrolsüzce boşalmasına yol açan bir duygu birikimi oluşabilir. Bu gibi durumlarda, mağdurlar içinde bulundukları gerginlik nedeniyle kendi derilerini kesebilir ya da kendilerine vurabilirler. Ancak kanlarının aktığını görünce ve fiziksel acıyı hissedince, kendilerini yeniden algılamaya başlarlar.

Stresli durumlar çok kötü yönetilir. Çabucak bunalırlar, hemen baskı altına girerler ve bu durumlarda panik içinde düşünmeden davranır ya da yine geri çekilirler. Sorunlar genellikle çözülmez, ertelenir ve bu yüzden kenara itmeye çalıştıkları dağ gittikçe büyür. Genellikle gelişigüzel davrandıklarından, sanki hava bulunmayan bir ortamdaymış gibi hareket ederler. Bir şeye başlar bitiremezler, ancak derhal yeni bir şey yapmaya başlar ve böylece genel durumu gözden kaçırarak kontrolü kaybederler. Bu durum yılgınlığa ve depresyona da yol açabilir.

Hipoaktif DEHB'lilerin odaları da bu durumu yansıtır. Her şey her yerdedir, düzen namına bir şey yoktur, hiçbir şeyin atılmasına izin vermezler. Neyin önemli olduğuna ve neyin olmadığına karar veremezler, bu yüzden her şeyi ellerinde tutarlar. Bu durum çöp ev sendromuna bile dönüşebilir. Dış dünyada ne kadar fazla kaos üretirlerse, kafalarının

içi de aynı derecede kaotiktir. Odalarına herhangi yeni bir şey sığdırmak mümkün olmadığı gibi, kafaları da aşırı doludur, sınıflandırılmamış ve düzenlenmemiştir. Sistematik diye bir şey yoktur, duruma hâkim olma ve karar verme yeteneği mevcut değildir.

Ergenlik

Yaşıtlarla iletişim kurmak ergenlik döneminde de aynı derecede zor olur. Hipoaktif DEHB'li ergenler bu dönemde de utangaçtırlar ve kendilerine güvenmezler. Duygusal bir ilişkiye girdiklerinde, aşırı hassas olmaya devam ederler. Ufak tefek eleştiriler ya da küçük alınganlıklar ilişkinin sonu anlamına gelebilir ve buluttan nem kaparak her an reddedileceklerini düşünürler. Pasiflikleri ve inisiyatifsizlikleri yüzünden odalarına kapanırlar ve bu nedenle genellikle yaşıtlarıyla bağ da kuramazlar. Sınıf arkadaşlarıyla çatışmaktan kaçındıkları için sosyal becerilerini geliştiremezler.

Genellikle arka planda kalırlar ve ihtiyaçlarını ifade etmekte çok zorlanırlar, çünkü gerçekte ne istediklerini kendileri de bilmezler. Öte yandan son derece kaprisli ve dengesiz de olabilirler, herhangi bir zorlukla karşılaşırlarsa etraflarını derhal kapıları kapatmakla tehdit edebilirler. Kısa sürede işlerin altından kalkamaz hale gelirler ve pek az direnç gösterebilirler.

Okulda ya da meslek eğitiminde çok yavaştırlar ve birlikte çalışılması çok zordurlar. Bu yüzden etraflarındaki insanların kolayca sabrı taşar ve onlara zor tahammül ederler, bu da hipoaktif DEHB'lilerin üzerindeki baskıyı artırır ve kendilerine olan güvenlerinin daha da azalmasına yol açar. Meslek eğitiminde genellikle gerçek seviyelerinin epey altında kalırlar. Bir şey becerebileceklerine inanmadıkları için, gerçek zekâlarına uygun olan daha üst düzey işler yapabilecek du-

rumda olmalarına rağmen, düşük nitelikli eğitim programlarını tercih ederler.

Genç hipoaktif DEHB'liler nasıl vakit geçireceklerini de pek bilemezler. Her zaman canları sıkılır, havaya boş boş bakarak ya da öne arkaya, sağa sola sallanmak gibi kalıplaşmış hareketleri tekrar ederek vakit öldürmeye çalışırlar. Sıklıkla televizyonun ya da bilgisayarın ekranına öylece bakmak gibi pasif bir yol izledikleri de olur. Televizyon veya internet bağımlılığı geliştirmeleri çok kolaydır, çünkü bu medyalar gerçek ilişkilerin yerine geçer. İçleri bomboştur, üzerlerinde kurşun gibi bir ağırlık vardır, derin bir yılgınlık içindedirler. Onlara kalsa, her zaman çocuk kalmayı ve birileri tarafından bakılmayı tercih ederler. Dışarıdaki dünya onlara hiç de cazip gelmez.

Yetişkinlik dönemi

Yetişkin olma süreci çok uzun sürer ve bazıları yetişkinlik döneminin ortalarında bile tam olarak olgunlaşamazlar. Yetişkinlerde korkular, depresyon ve psikosomatik bozukluklar gibi duygusal sorunlar ortaya çıkar. Son derece çekingendirler, kendilerine güvensizdirler ve çok zor iletişim kurarlar. Bundan ötürü pek kimsenin ilgisini çekmezler ve etrafları tarafından soğuk olarak nitelendirilirler. Özellikle yabancılara karşı son derece çekingendirler ve karşı cinsle ilk teması kurmakta inanılmaz büyük zorluk yaşarlar. DEHB'li kendisini ne kadar güvende hissederse, kendisi hakkında bir şeyler anlatmayı ve güven duymayı o derece başarabilir. Ancak yine de genel olarak kuşku dolu ve ihtiyatlı olmaya devam eder.

Mesleki hayatları da sonu gelmez zorluklar içinde geçer. Ağır çalışma temposu ve odaklanma zorlukları, ayrıca fazla sıkıya gelememeleri ve dengelerinin bir anda bozuluver-

mesi, işyerinde sürekli olarak çeşitli sorunların yaşanmasına yol açar. Sorumluluk almaktan kaçınırlar ve sık sık başarısız olma korkusu yaşarlar. Ancak aynı zamanda kendilerini tatmin etmeyen bir işte çalışmak zorunda kalmanın hayal kırıklığını yaşarlar. Genellikle kendilerini dışlanmış, etraflarındaki insanlardan farklı biri olarak görür, bu durumu yeteneksizliklerine bağlarlar. Kendilerini başka bir gezegenden gelmiş gibi hissederler. İçinde yaşadıkları dünyayı anlayamazlar ve başkaları da onları anlayamaz. İş arkadaşları çok yavaş oldukları gerekçesiyle onlardan şikâyetçi olabilir ya da her zaman iş arkadaşlarının yardımına muhtaç oldukları için bizzat kendilerini kötü hissederler. İş bitiminde genellikle o kadar yorgun olurlar ki, boş vakitlerinde bol bol huzura ve dinlenmeye ihtiyaç duyar ve aile üyelerinden uzak dururlar, bu da onlarla sorunlar yaşamalarına neden olur.

Gelişmemiş sosyal becerileri sık sık ilişki sorunlarına yol açar. Partnerler DEHB'lilerin kendilerini ifade etmediklerinden yakınır, bunu ilgisizlik ya da kasıtlı olarak kendini geri çekme şeklinde yorumlarlar. Gerginlik arttıkça, karşı tarafın suçlamaları büyüdükçe, geri çekilme de aynı hızla gerçekleşir. Sonuç, kısırdöngüdür.

Partnerler ilişki yönetimi üstlenerek ve partnerin görev ve yükümlülüklerini üstlenerek, hipoaktif DEHB'linin zorlanma kapasitesinin yetersizliğini çok uzun süre dengeleyebilirler. Nasıl olsa görev ve yükümlülüklerini her zaman kendisi için üstlenecek birileri olduğundan, DEHB'li partner yıllar içinde bir tür çaresizlik anlayışı geliştirmiştir. Bu yüzden ilişkiler sıklıkla asimetrik bir hal alır. Aktif partner ne kadar fazla görev ve yükümlülük üstlenirse, kendisine yardım edilmesine alışmış olan DEHB'li partner o kadar küçülür ve geriye çekilir. En geç ilişkiye çocuklar da dahil olduğunda, artık gücü azaldığı ve giderek daha fazla öfke ve hiddet biriktirdiği

Hayatın seyri içinde DEHB

Hiperaktif form

Yenidoğan ve küçük çocukluk dönemi	Okul çağı
Devamlı ağlar	Motor huzursuzluk, çırpınır
İlk üç ay kolik	Dikkat bozuklukları
Dengesi kolay bozulur, hoşnutsuz	İlgisi kolay dağılır, genellikle dikkatle dinlemez
Uyku bozuklukları	Odaklanamaz, dikkatsizlikten kaynaklı hatalar yapar
Belirgin inatlaşma dönemleri	Baştan savmadır, yazısı kötüdür
Kıpır kıpır ve huzursuz	Çok unutur
Dikkatsiz tutumu yüzünden pek çok kaza yaşar	Organize olamaz
Öfke nöbetleri, kendine hâkim olamama	Çok eşya kaybeder
	Sakin sakin oynayamaz, sabredemez
	İnatçı, dikbaşlıdır
	Devamlı ilgi görmek ve odakta olmak ister
	Agresiftir, köpürmeye hazırdır
	Sınırları kabul etmez
	Öğrenme bozuklukları

Hipoaktif form

Devamlı ağlar	Yavaştır
Korkak, hoşnutsuzdur	Dalgın, unutkandır
Mevcut duruma sarılır, yeni durumlara direnir	Organize olamaz
Ürkek, güvensizdir	Hassastır
Yavaş, zordur	Ürkek, güvensizdir
Motor davranışları genellikle beceriksizdir	Belirgin dikkat ve odaklanma güçlüğü
Dengesi kolay bozulur, güçlü duygulanım dalgalanmaları yaşar	Çabuk ağlar, çok alıngandır
Uyku bozuklukları	Hüzünlüdür, kendini çabuk kaybeder
	Kendisini pek ifade etmez
	Birisine/bir şeylere yardım istercesine yapışır
	Tembel izlenimi uyandırır, zordur, yavaştır ve işlerin altından kalkamaz
	Dalyanıksızdır, beceriksizdir
	Öğrenme bozuklukları

Okulda huzur bozucu ve sınıfın palyaçosudur
Kışkırtıcıdır, sınırları zorlar
Dürtüsel, patlamaya hazırdır
Kavgalar, el kaldırmalar
Agresif patlamalar, asosyal davranışlar
Sık sık değişen ruh haliyle birlikte öfke, korkular, depresyon
Düşüncesiz davranışlar
Derbeder, unutkan, güvenilmezdir, dikkati kolay dağılır
Bir yere dahil olamaz, dışlanır
Duygudurum oynaklığı
Öğrenme bozuklukları
Madde kullanımına eğilimlidir

Mesleki başarısızlıklar
Madde bağımlılığı
Riskli davranışlar nedeniyle kazalar yaşar
İlişkilerde zorluklar yaşar
Karmaşa üretir, ruh hali değişkendir
Patlamaya hazır, dürtüsel, sabırsızdır
Odaklanma güçlüğü
Meslekte ve ilişkilerde başarısızlık

Ergenlik

Yavaştır
Dikkati kolay dağılır, unutkandır
Hassastır, kolay irrite olur
Hayalperesttir, aklı başka yerde dolaşır
Fazla temas kurmaz, hızla geri çekilir, içine kapanıktır
Ağır hareket eder
Çabucak hayal kırıklığına uğrar, dayanıklı değildir
Üşengeçtir
Dikkatsizlikten kaynaklı pek çok hata yapar, zorlanmaya gelmez
Kaotik çalışma tarzı
Kendinden şüphe, yetersiz özdeğer duygusu
Memnuniyetsiz, depresif, psikosomatik şikâyetler
Öğrenme bozukluğu

Yetişkinlik dönemi

Hayalcidir
Fazla zorlanmaya gelmez
Organize olamaz
Ağır, unutkandır
Kendinden şüphe, depresyon, korku ve suçluluk
Kaos üretir
Başladığı işi bitiremez
Küçücük şeyler yüzünden bile zıvanadan çıkar
Pasif-yılgındır
Performans ve ilişki bozukluğu
Kolay yorulur, hassas ve kırılgandır
Premenstrüel sendrom

için aktif partner patlama eğilimine girer. İlişkide yapılması gereken bütün tatsız işlerin neden kendi sırtına yüklendiğini sorgulamaya başlar. DEHB'li partner giderek sertleşen suçlamalarla karşı karşıya kalır, bu da geri çekilmişliğini, pasifliğini ve depresifliğini daha da artırır. Problem çözme stratejisi olarak sadece pasif geri çekilmeyi bildiği için, kendi tutumunu eleştirel bir gözle değerlendiremez, aksine söyleyecek bir şeyinin olmadığı haksız saldırılarla karşı karşıya kaldığını düşünür. Hayal kırıklığı ve üzüntüsü giderek artarken, ilişki kritik noktayı aşabilir ve ayrılık gündeme gelebilir. Başlangıçta anlayışlı ve özenli olan partner, artık görev ve yükümlülüklerin haksız dağılımına suçlamalarla, öfke ve kızgınlıkla yaklaşır. Genellikle kendi sağlığını ve gücünü kurtarma ile acılar içinde çabalamaya devam etme arasında zor bir kararla karşı karşıya kalan partner ayrılık kararı alır.

Hipoaktif DEHB'li için zor olan, işlemekte olan süreçleri anlayamaması ve bundan ötürü olup bitene müdahale etme imkânı bulamamasıdır.

Bazı hipoaktif DEHB'liler uzun süreli ilişkileri ayakta tutmayı beceremezler. Mümkünse dünyanın geri kalanı tarafından rahatsız edilmeyecekleri bir kovukta ömür tüketirler. Bu o dereceye varabilir ki, yıllar ya da onyıllarca sosyal yardım alarak geçimlerini sağladıkları, hayattan beklentilerini asgari seviyeye indirgedikleri, her türlü zorlanmadan ve çatışmadan uzak durdukları bir tür düşük profilli yaşamı bile tercih edebilirler.

Hipoaktif DEHB hayatın seyri içinde pek az değişir, hastanın yaşamına şaşılacak bir istikrarla eşlik eder. Bazı ender vakalarda ise, ergenlikte veya yetişkinlik çağında hiperaktif DEHB'ye dönüşebilir. Dengenin kolay bozulması, odaklanma zorluğu ve kırılganlık, sosyal geri çekilme ve duygudurum dalgalanmaları ise yüksek ölçüde

varlığını korur. Hipoaktif DEHB, özellikle depresyon, korkular ya da psikosomatik bir hastalık geliştirme riski bakımından hayatın kalan kısmına ciddi şekilde etki edebilecek, genelde farkına varılmayan bir bozukluktur. Ancak bu esnada gelişen depresyonların DEHB'nin bağımsız bir risk faktörü mü oldukları yoksa hayatın akışı içindeki kötü tecrübelerden ötürü mü ortaya çıktıkları kesin olarak tespit edilememektedir. Tedavi edilmeyen hipoaktif DEHB mağdurlar için genellikle başarısız bir yaşama neden olur, ancak bu hiperaktif DEHB'nin aksine gizli kalan, içten içe yaşanan bir acıdır.

DEHB'ye eşlik eden yan semptomlar

DEHB büyük bir spektruma sahiptir, odasını toplamayı beceremeyen "dağınık profesör" veya "kaotik prenses" gibi basit bozukluklardan ağır ruhsal hastalık tablolarına kadar farklı şekillerde kendisini gösterebilir. Bu geçişler akışkandır ve hayatın seyri içinde bir dizi yan semptomlar ortaya çıkabilir. DEHB'ye eşlik eden bu rahatsızlıkları tanımak önemlidir, çünkü genellikle bunlar bir hekime veya psikoloğa gidilmesine neden olur. Hekim veya psikolog bu hastalıkların temelinde yatan DEHB'nin farkına varamazsa, muhtemelen hastaya DEHB'yi bilmesi ve dikkate alması durumundaki kadar yardım edemeyecektir.

Bu eşlik eden hastalıkların doğrudan DEHB'den mi kaynaklandığı, yoksa hastanın sorunlu bir gelişim göstermesinin ve birçok başarısızlık yaşamasının sonucu olarak mı ortaya çıktığı bugüne dek aydınlatılamamıştır. Örneğin alerji gibi bazı hastalıkların neden DEHB'lilerde normal nüfusa göre daha sık görüldüğü bilinmemektedir. Henüz ispatlanamamış olası bir açıklama, bu hastalıkların DEHB için de etkin olan kromozomlarla (genlerle) yakından ilişkili olduğudur.

Bütün DEHB'lilerin % 40'ında aşağıda belirtilen ve bazen kapsamlı bir tedavi gerektiren rahatsızlıklar görülür. Bu sağlık sorunlarının bazıları, ancak DEHB tedavi edildiğinde iyileşir. DEHB, mağdurları diğer psikiyatrik hastalıklara kıyasla daha kırılgan (yaralanabilir) kılabilir ve böylelikle başka ruhsal hastalıklar için de risk oluşturur.

Ancak bu yan etkiler hastaların tümünde görülmez ve rahatsızlıkları ağırlığı farklı seviyelerde olabilir. Bir görme veya işitme bozukluğu ihtimalinin ortadan kaldırılması için, önce bir göz veya kulak-burun-boğaz doktoruna danışmak yerinde olacaktır.

Legasteni, dört işlem ve okuma güçlüğü

Bu kısmi diye anılan performans bozuklukları, genellikle DEHB ile bağlantılı olarak ortaya çıkarlar ve üzerlerinde özenli bir şekilde çalışılması gerekir. Eğer gerçek bir legasteni (tembelliğe veya zekâ eksikliğine bağlı olmayan klasik okuma-yazma güçlüğü) söz konusu ise, Almanya'nın bazı eyaletlerinde dilbilgisi notunun toplam not ortalamasının dışında tutulması imkânı vardır, ancak bu durumda tanının bir çocuk veya ergen psikiyatrı tarafından konmuş olması gerekir. Bu bozuklukların her biri ciddi öğrenme bozukluklarına neden olabilir, DEHB'le ve bundan kaynaklanan odaklanma ve dikkat bozukluklarıyla birbirlerine olumsuz etki edebilirler.

Depresyonlar, korkular

Bütün DEHB'lilerin % 30'unda,depresyonlar görülür. Bunun çeşitli açıklamaları vardır. Birincisi, her DEHB'li hayatı boyunca çeşitli kötü tecrübeler yaşar ve reddedilmeyle karşılaşır; ikincisi, disfori (kronik hoşnutsuzluk), duygu-

lanım dalgalanmaları ve kendine güvensizlik gibi yan semptomlar depresyonun belli başlı özellikleridir. Bazı hastalar, sevinç veya acı gibi yoğun duyguları algılayamamaktan ve dünyada onlar için gerçekten anlamlı olan bir şey olmadığından şikâyet ederler. Biz bu duruma anhedoni diyoruz. Anhedoni ile depresyon arasında paralellikler vardır, ancak depresyonun bu aşamaları sadece belirli evrelerde ortaya çıkarken, DEHB'li bundan hayatı boyunca mustarip olabilir. Bunun antidepresanlarla tedavi edilmesi gereken bağımsız bir depresyon mu olduğu, yoksa stimülan tedavisinin daha başarılı sonuç vereceği DEHB'ye bağlı bir disfori mi olduğu, ancak konunun uzmanı bir hekim tarafından ayırt edilebilir. DEHB'lilerde görülen depresyon ve disfori genellikle çok daha hafif geçer ve birbirleriyle çok hızlı yer değiştirirler. Hastaların ruh halleri çok değişkendir ve başarısızlık durumunda büyük bir hızla depresyon çukuruna düşerler. Öte yandan, gerçek bir depresyona kıyasla bu delikten çok daha hızlı bir şekilde çıkarılabilirler, çünkü dikkatleri daha kolay başka yöne çekilebilir ve daha kolay etki altında bırakılabilirler. Yine de DEHB'li kişi, disforisi yüzünden hayatının uzun dönemleri boyunca kendisini hoşnutsuz ve depresif hisseder. Depresyonun daha hafif bir türü olarak kadınlarda premenstrüel sendromla da karşılaşılabilir.

Korkuların daha ziyade kendilerine güveni olmayan ve ilişki sorunlarıyla boğuşan insanlarda ortaya çıktığını biliyoruz. DEHB'li kişi birçok negatif tecrübe edinir ve günlük yaşamın üstesinden gelmekte ne büyük sıkıntılar yaşadığını sürekli olarak yeniden deneyimler. Bundan da olumsuz beklentiler, başarısız olma ve terk edilme korkusu, kendine güvensizlik ve kendinden şüphe ortaya çıkar. Bunların yanı sıra psikojen korku hisleri, kalp çarpıntısı, baş dönmesi, kulak çınlaması ve migren gibi psikosomatik hastalıkların her türü de ortaya çıkabilir.

DEHB hakkında yapılan araştırmalar çoğaldıkça, tedavi edilmezse DEHB'nin bir yetişkinin hayatına nasıl etki ettiği daha iyi anlaşılmaktadır.

Önemli psikiyatrist Russell Barkley tarafından 2018 yılında yapılan bir araştırma, DEHB hastalarının yaşam beklentilerinin normal nüfustan 13 yıl daha az olduğunu ortaya koydu. Bu durum hem yüksek kaza ve intihar oranlarından hem de eşlik eden rahatsızlıklardan kaynaklanmakla birlikte, alarm zillerinin çalmasına sebep olmaktadır. DEHB hastalarının genellikle yeme bozukluklarından ve aşırı kilodan mustarip olmaları gerçeği nedenlerden biridir. Bunlara bağlı olarak da DEHB'lilerde kalp ve damar hastalıkları, yüksek tansiyon, ayrıca şeker hastalığı ve metabolik sendrom görülür. Ayrıca şeker hastası DEHB'liler, DEHB semptomları nedeniyle bu hastalığı güvenli bir şekilde yönetmeyi başaramazlar. Bundan ötürü DEHB'liler sık sık tükenmişlik sendromu da yaşarlar, çünkü zıvanadan çıkmamak ve odaklanmayı sürdürmek için sürekli olarak kendilerini toplamaları ve kontrol etmek zorunda kalmaları, onlar için muazzam bir çaba anlamına gelir. İşyerinin sık sık değiştirilmesi, uzun işsizlik dönemleri, yüksek ayrılma oranları da DEHB'lilerde sık sık ortaya çıkan diğer stres faktörleridir. Ayrıca DEHB'liler genellikle sağlıklarına dikkat etmezler; kötü beslenirler, fazlasıyla hazır yemek tüketirler, gereğinden çok az hareket ederler, genellikle çok fazla sigara ve içki içerler.

DEHB'li kişi, kendisini kapatıp biraz dinlenmekte çok zorlanır. Bu da stres düzeyini artırır. Bu yüzden migren, gerilim baş ağrıları, fibromiyalji, astım ve nörodermatit, DEHB hastalarında daha sık görülür.

Sosyal davranış bozuklukları

DEHB'lilerin şiddetli öfke patlamalarına eğilim gösteren ve sıklıkla egoist, meydan okuyan, isyankâr tavrı, örneğin ebeveynlerin sınır koymaması ya da DEHB'nin fark edilmemesi gibi olumsuz etkenler altında okul eğitimine son verilmesi, hatta suça bulaşılması gibi durumlarla son bulabilir. Gençler kuralları ve sınırları giderek daha fazla ihlal eder ve kimsenin kendilerini durduramadığını anlarlar. Bunun sonucu olarak da kendilerini güçlü ve kudretli hisseder, kudretlerini ve fiziksel güçlerini akla gelebilecek her türlü şekilde kendilerini kabul ettirmekte kullanırlar. Özellikle daha erken çocukluk dönemlerinde bile fazlasıyla agresif davranışları nedeniyle dikkat çekmiş olan gençler böyle bir tehlikeyle karşı karşıyadır.

Burada da DEHB tanısının konması belirleyici bir öneme sahiptir, çünkü özellikle dürtüsellik ve agresyon, ilaçlarla ve davranış terapisiyle başarılı bir şekilde tedavi edilebilir. Ayrıca DEGB bağlantılı antisosyal bozukluğun iyileşme şansı çok daha yüksektir, burada da kapsamlı bir sosyal terapiye ihtiyaç duyulur.

Bağımlılık gelişimi

DEHB'li kişiler daha çok erken dönemlerden itibaren iç huzursuzluk, yetersizlik hissi, duygulanım dalgalanmaları ve odaklanma bozukluklarından şikâyet ederler. DEHB sorununa sahip olduklarını bilmeden, DEHB semptomlarını kendi kendilerine tedavi ederek geçirmeye çalışırlar. Sık sık uyuşturucu maddelerin semptomlarını belirgin şekilde azalttığını deneyimlerler. Örneğin nikotin iç huzursuzluğu ve odaklanma bozukluklarını önemli ölçüde azaltabilir. THC (kenevir) akşamların daha huzurlu ve sakin geçmesini

sağlayabilir, alkol de benzer şekilde sakinleştirici bir etkiye sahiptir ve sosyal korkuları azaltabilir. Kokain DEHB'de paradoksal bir etkiye sahiptir ve azımsanmayacak sayıda hasta, nihayet salim bir kafaya sahip olabilmek ve odaklanarak çalışabilmek için kokain kullanır. Ne yazık ki kendi kendilerine uyguladıkları bu tedavinin çok ağır sonuçları vardır, çünkü alınan dozun devamlı artırılması gerekir ve yasadışı uyuşturucu maddelerin tüketimi genellikle sosyal statüde düşüşü beraberinde getirir. Bağımlılık gelişirse bu durum genellikle ön plana çıkar ve tedavi gerektirir. DEHB'lilerin bağımlılık geliştirme riski, genel nüfusa göre dört kat fazladır. Bu yemek yeme bağımlılığı, zayıflama bağımlılığı ve yeme-kusma bağımlılığı (bulimiya) gibi bütün yeme bozuklukları için geçerlidir. Ne yazık ki gerekli bilgi eksikliğinden ötürü, bağımlılık tedavi merkezlerinde de DEHB çok nadir olarak fark edilir. Bir bağımlılık hastasında DEHB varsa, bunun da yanı sıra tedavi edilmesi gerekir. Bu amaç için ağırlıklı olarak Strattera kullanılır. Stimülanlar da bu tedavide çok etkili olabilir, ancak bunlar sadece güvenilir hastalarda kullanılabilir ve tedaviyi üstlenmiş olan hekimin hem bağımlılık hem de DEHB terapisi hakkında tecrübe sahibi olması gerekir (bkz. İlaç tedavisi başlığı). DEHB, dürtü kontrolü bozukluğuyla birlikte ortaya çıktığı için de bağımlılık riskini artırır. DEHB hastaları her şeyi abartma ve uç noktalara taşıma eğilimindedirler. Kendilerini kontrol etmekte ve özdisiplinle sınırlarını belirlemekte çok zorlanırlar.

Zorlantılar (kompülsiyonlar)

DEHB hastalarının küçük bir kısmı zorlantılar ya da zorlantılardan kaynaklı davranışlar gerçekleştirebilirler. Bu, büyük ihtimalle günlük karmaşadan kurtulmak için gösterilen aşırı tepkinin veya aşırı kontrolcülüğün sonucudur. Hasta-

nın amacı her şeyi olması gerektiği gibi yapmak ve hiçbir şeyi unutmamaktır. Bu davranışlarla istikrar kazanmayı hedefler, sürekli tekrarlanan zorlantılarla bir ritme kavuştuğunu ve güvende olduğunu hisseder. Sürekli bir şeyleri kontrol etmesi onu daha da yavaşlatır, bundan ötürü ortaya yeni çatışmalar ve stres durumları çıkabilir.

Uyku bozuklukları

DEHB'liler çok şiddetli karabasanlar görebilirler ya da uykuda kendilerini uyanık hissettikleri, ancak istemli olarak hareket edemedikleri tuhaf bir durum yaşayabilirler. Bu durumlar zararsız olsa da, kişinin kendisi için son derece korkutucudur. Uyku bozukluklarının çocuklukta başlamasına sıklıkla rastlanır ve hayat boyu dirençli bir şekilde devam ederler. DEHB'li insanların ilaçlara alışılmadık bir şekilde tepki göstermelerinin de bunda etkisi vardır. Örneğin uyku ilaçlarının veya sakinleştiricilerin etkisi altındayken, güçlü bir iç huzursuzluğu ve heyecan hali geliştirebilirler.

Eşlik eden başka hastalıklar geç kalmış bir temizlik takıntısına, sonradan tiklerin ortaya çıkmasına ve saman nezlesi, nörodermatit ve astım gibi alerjilere meyletmeye neden olabilir.

Yüksek kaza oranı

Hiperaktif DEHB'liler kendilerini içinde bulundukları kronik durağanlık durumundan kurtaracak ve dört gözle bekledikleri değişikliği gerçekleştirecek adrenalini salgılayacak bir olayı, heyecanı, gerilimi beklerler. Genellikle ancak tehlikeli bir durumun içinde bulunduklarında kendilerini iyi hissederler. Örneğin bazı hastalar otoyolda 200 kilomet-

re hızla tehlikeli manevralar eşliğinde yapılan bir otomobil yarışını rahatlatıcı olarak tarif ederler. Meydan okumalar ve maceralar arar, gözlerini karartarak kendilerini derinliklere bırakır ya da olabilecek en tehlikeli tırmanışları yaparlar. Her şeyi uç noktalarda yaşamaya eğilimlidirler: Spor, seks, madde kullanımı, kendine zarar verme, tenine kesikler atma vs. Meydan okuma ne kadar görkemliyse, uyarılma ve buna bağlı olarak kendini iyi hissetme de o kadar büyüktür. DEHB'liler ne kadar heyecan verici işler yaparlarsa, o kadar fazla adrenalin (stres hormonu) üretir ve salgılarlar, böylece risklerle dolu stres durumlarında dikkat çekecek kadar rahat ve lakayt davranırlar. Dalgın DEHB'liler, odaklanmadan ve dikkatsizce otomobil kullandıkları için kaza yapmaya daha fazla eğilimlidirler. İstatistikler, DEHB hastalarının daha sık ve daha ağır kazalar yaptıklarını net bir şekilde ortaya koymaktadır. İlaç tedavisiyle bu risk ciddi bir şekilde düşürülebilir.

DEHB'NİN NEDENLERİ

Bugün DEHB'nin çok yüksek oranda kalıtımsal olduğu kabul edilmektedir. Hatta dünyanın kalıtım oranı en yüksek ruhsal hastalığıdır. Ebeveynlerden birinin DEHB'li olması durumunda çocukların DEHB'li olma ihtimali % 20-30 civarındadır. Ailede her zaman DEHB semptomları gösteren başka üyeler de bulunur. Bu semptomların belirginlik oranları da büyük farklılıklar gösterebilir. Ayrıca kalıtsal olan DEHB'nin semptomları değil, hastalığın kendisidir.

Bilim insanları DEHB'ye özellikle dopamin ve serotonin salgılayan beyin hormonlarından sorumlu bir gende görülen değişikliğin neden olduğunu düşünüyorlar.

Bilim insanları, DEHB'nin kalıtımsal olduğuna dair en

güçlü kanıtı ikizler üzerinde yapılan araştırmalarla ortaya koyabiliyor. Tek yumurta ikizlerinin genleri birbirleriyle aynıdır, ancak çift yumurta ikizleri farklı yaşlardaki kardeşlerde olduğu gibi farklı genlere sahiptirler. Tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinin aşağı yukarı aynı koşullar altında büyüdüğü kabul edilir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, tek yumurta ikizlerinde DEHB % 80 oranında benzerlik gösterirken, çift yumurta ikizlerinde bu oran sadece % 28'dir. Dolayısıyla, aynı genler söz konusu olduğunda, DEHB'nin görülme ihtimali 3 kat artmaktadır.

Sevgi dolu, kuralları açık bir şekilde konmuş bir aile ortamı, günlük hayatın üstesinden gelmeye yardımcı olur. DEHB'li çocuklar fazla zorlanmaya gelemez. Aile evi sorunluysa, çocuklar fazla zorlanıyorsa ya da kaderin ağır darbelerini yemişlerse, DEHB daha belirgin bir şekilde ortaya çıkacaktır. Aile, çocuğa gereğinden az destek olur ve net bir çerçeve sağlamazsa, çocuk aynı oranda az düzeltme ve destek alacak, DEHB de çok daha belirgin bir şekilde gelişecektir.

Ayrıca annenin madde bağımlılığı, hamilelik esnasında sigara ve alkol tüketimi de DEHB riskini yükseltebilir. Ayrıca erken doğumlar ve gebelik yaşına göre düşük kilolu doğumlar, ayrıca doğum esnasında oksijen yetersizliği de DEHB riskini artırabilir.

DEHB'li bir insanın beyninde tam olarak ne oluyor?

Bu konuda yapılan araştırmalar henüz tamamlanmamıştır ve birçok teori henüz kanıtlanmaya muhtaçtır.

DEHB'nin beynin frontal bölgesinde görülen bir bozukluk veya norm sapması olduğu, bugün kesin olarak anlaşılmıştır. Frontal beyin hem davranışların düzenlenmesinden hem de karar almaktan, deneyimlerin değerlendirilmesinden, ayrıca tüm organizmanın yönlendirilmesinden sorumludur.

Frontal beyin ya da önbeyin, her saniye her yerden üzerimize akın eden milyonlarca uyarandan gelen bilgilerin işlenmesini yönetir. Önbeyin bu uyaranları filtreler, tasnif eder, dosyalar, siler ya da başka yerlere aktarır. Bu da beynimizde bilgilerin işlenmesini ve önceliklere göre seçilim yapılmasını şart koşar.

Örneğin okulda çocuğun öğretmeni en önemli bilgi kaynağı olarak kabul etmesi ve çevredeki gürültüleri perdelemesi önem taşır. Ancak DEHB'li beyin bundan çok daha fazla bilgiyi beynin sabit diskine aktarır ve orada bilgi verilerinin çökmesine neden olur. Bu durum, özellikle pek çok uyaranın aynı anda beyne hücum etmesiyle ortaya çıkar. Bu esnada her şey aynı öneme sahiptir.

Bu noktada bir kez daha Thom Hartmann'ın avcı teorisini hatırlayalım: 10 bin yıl öncesinin Afrika savanlarında bir avcının her şeyi büyük bir özenle kaydetmesi gerekiyordu; dikkat, hayatta kalmanın teminatıydı. Günümüzdeyse uyaranlarla dolu, dikkatin her an dağılmasının çok normal olduğu bir çağda yaşıyoruz. Bu bilgi akışı DEHB'liler için genellikle aşırı yüklenme anlamına gelir ve neden sürekli dikkatinin dağıldığını, bitkin olduğunu ve huzursuzluk duyduğunu açıklar.

Ancak eski dönemin avcıları gibi DEHB'liler de özel olarak ilgi duydukları konulara çok güçlü bir şekilde odaklanabilirler. Avcı nasıl bir antilobu gözüne kestirip avlayana kadar peşini bırakmazsa, DEHB'liler de ilginç buldukları bir şeyi son derece net ve keskin hatlarla görmelerini sağlayan, ancak geri kalan önemli şeylerin neredeyse tümünü fark etmemelerine neden olan bir "dürbün bakışı" geliştirirler.

Kendi davranış tarzlarını yönlendirmek ve uygun bir şekilde kontrol etmek de DEHB'lilere zor gelir. Genellikle fazlasıyla spontane davranırlar ve hedefi şaşıran duygularının altında ezilirler. Bu da genellikle özeleştiri yapamamalarının ve motive olamamalarının nedenidir.

Tıbbi olarak yeni PET araştırmaları (pozitron emisyon tomografisi) sayesinde DEHB'li insanların önbeyin kesitlerine çok daha az miktarda kan gittiği tespit edilmiştir. Ayrıca beynin belirli bölgelerindeki sinir aktivitelerinin daha düşük olduğu da ispatlanabilmiştir. Bugün artık önbeynin engelleyici işlevlerinin yeterince aktive edilemediği, bundan ötürü de beynin frenleme ve engelleme sistemlerinin tatmin edici bir şekilde çalışamadığı düşünülmektedir. Hedefi şaşıran tepkiler ve duygular da bu yüzden ortaya çıkar. Bu, motor davranışlarla da ilişkilidir. DEHB'liler güçlerinin dozunu ayarlamakta ve ince motor becerilerini koordine etmekte zorlanırlar. Ayrıca motivasyonlarını uzun süre yüksek seviyede tutmakta da zorlanırlar.

DEHB'liler dikkatlerini toplamakta, özellikle de uyaranları filtrelemekte ve bilgileri işlemekte sorun yaşarlar. Dikkatlerini uzun süre toplamayı, dikkatlerini bölümlendirmeyi, başka önemli şeyleri de aynı anda algılamayı ve o anda önem taşımayan bilgileri bastırmayı çok zor başarırlar. Kendilerini yönlendirme yetenekleri de sınırlıdır. Duyguları hedefi şaşırarak ve kontrolsüz bir şekilde boşanır. Herhangi bir tehlikeye karşı tetikte olma ve odaklanma yetenekleri özellikle sorunludur.

Ayrıca beynin ön kesitlerinde ve beyin çekirdeklerinde boyut farklılıkları olduğu görülmüştür. Nörotransmitter adı verilen önemli beyin hormonlarında da değişiklikler tespit edilmiştir. Belli başlı hislerimizi ve ruhsal durumumuzu bunlar belirler. DEHB'nin gelişmesinde serotonin, dopamin ve noradrenalin rol oynar.

Noradrenalin dikkat ve aktiviteden, serotonin ruh halimiz ve dürtü kontrolünden sorumludur. Zorlantı hastalıklarında ve depresyonlarda da düşük serotonin seviyesi görülmüştür.

DEHB'nin oluşmasında en önemli hormon dopamindir. Bu hormon aktiviteyi, dürtüyü ve motivasyonu kontrol eder. Bilim insanları, DEHB bozukluklarında dopamin reseptörü ve dopamin taşıyıcı geni üzerinde yaptıkları araştırmalarda, beynin bazı bölgelerinde yeterince dopamin bulunmadığını tespit edebilmişlerdir. Bu da DEHB'nin ilaçla tedavisinde kullanılan tıbbi etken madde olan ve dopamin seviyesini yükselterek değerlerin dengelenmesini sağlayan metilfenidatın gösterdiği etkiyi açıklar. Genler üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda, dopaminin taşınmasına ve kullanılmasına katkıda bulunan genlerdeki dopamin seviyelerinde bozukluklar olduğu da ispat edilmiştir.

Ne yazık ki bu deneyler, sadece bilimsel amaçla, oldukça zahmetli araştırmalarda yapılabiliyor. Hastalar bakımından standart birer araştırma haline getirilemeyecek kadar ağır ve masraflılar. Bu da, hastalar için henüz DEHB'yi laboratuvar değerleri ve görüntüleme yöntemleriyle kesin bir şekilde tespit edebilecek tıbbi araştırmaların var olmadığı anlamına geliyor.

TEŞHİS

DEHB tanısını kim koyar?

DEHB tanısının konulması, parça parça birleştirilmesi gereken bir yapboz oyununa benzer. DEHB'den şüpheleniyor ve kesin bir tanı konmasını istiyorsanız, DEHB tedavisi konusunda ileri eğitim almış bir uzman hekime veya psikoloğa başvurmanız gerekir. DEHB'nin yetişkinlerde de görüldüğünün sadece son birkaç yıldır bilindiğini unutmayın.

Yerel DEHB özyardım gruplarından tıbbi ve psikolojik tedavi imkânları hakkında bilgi alabilirsiniz, çünkü bu grup-

lar genellikle konuya oldukça vâkıftırlar. Genellikle psikiyatri ve psikoterapi hekimlerine ya da psikosomatik ve psikoterapi hekimlerine, çocuklarda çocuk ve ergen psikiyatristlerine veya gerekli eğitimleri almış çocuk doktorlarına başvurmak gerekir.

Pedagojik veya psikolojik danışma merkezleri tanı koyamazlar, çünkü görevleri danışmanlık yapmaktır, tedavi etmek değil. Ancak söz konusu danışma merkezlerinin DEHB konusuyla daha yakından ilgilenmelerinde fayda vardır, çünkü bunlar genellikle çaresiz ebeveynlerin kapısını ilk çaldığı yerdir, onlara çok değerli bir şekilde destek olabilir ve yönlendirmeler yapabilirler.

Tanı nasıl konur?

Tedaviye başlarken uzman hekim ya da psikolog önce hastanın hikâyesini alacaktır. Bu hem hastanın o anki durumunu hem de çocukluğunda gösterdiği gelişimi kapsar. Bu arada diğer aile üyelerinin hastalıkları ve bozukluklarının yanı sıra, okuldaki başarı durumu da sorulur. Yetişkinlerde DEHB şüphesi durumunda sadece hastanın değil, yakın akrabaların çocukluklarının da detaylı bir şekilde tasvir edilmesinde yarar vardır. Burada esas amaç, geçmişte kalan ailevi problemlerin, okulda yaşanılan zorlukların, ağır ruhsal veya bedensel yüklerin tespit edilmesidir. Okul karneleri, özellikle de ilkokulda yapılan değerlendirmeler genellikle tanı konmasına çok yardımcı olur, çünkü bunlarda çocukluk döneminde yaşanan DEHB'nin oldukça kesin bir tanımı vardır. Öğretmenlerin bundan kırk yıl önce yaptıkları yazılı değerlendirmelerde bile DEHB'yi tanımladıklarını görmek her seferinde çok şaşırtıcıdır. Ne yazık ki o zamanlar bu semptomlar bir bozukluğun, yani DEHB'nin belirtisi olarak değerlendirilmiyor, bu yüzden de bu DEHB'li çocuklar tespit ve tedavi edilemiyordu.

Aileler de DEHB'nin sonradan yüksek bir kesinlikle teşhis edilmesine katkı sağlayabilir. Ben hastalarımın her zaman anne babalarına çocuklukları hakkında ne düşündüklerini sormalarını istiyorum. Sonra da onların anlattığı her şeyi yorum yapmadan yazmalarını istiyorum. Hastalar çocukluklarında ne kadar zor olduklarını ve ebeveynlerinden neler neler beklediklerini duyduklarında genellikle çok şaşırıyorlar. DEHB hastası, kendi durumunu genellikle kronik hastalıkların ve yaralanmaların penceresinden, çarpık bir şekilde görür. Bundan ötürü ileride çocukluğunu gerçekte olduğundan daha olumsuz bir gözle değerlendirebilir ya da bütün bu sıkıntıları çoktan bastırmış ve unutmuş olabilir. DEHB'lilerin kendileri hakkındaki düşünceleriyle akrabalarının onlar hakkındaki düşünceleri arasında genellikle ciddi mesafe bulunur.

Ayrıca, yapılan görüşmede DEHB hastasının hangi *güncel semptomlardan* mustarip olduğu ve çektiği ıstırabın baskısının ne denli büyük olduğu da tespit edilmelidir. Hasta ortaya çıkan bozukluğun menzilini belirtmeli, hangi alanlarda zorluklar yaşadığını ve kendisinin neleri değiştirmek istediğini anlatmalıdır. Ayrıca kendisinin bu sürece nasıl ve ne boyutta katılmak istediğini de belirtmelidir. O zamana dek gördüğü tedavilerin ve terapilerin yanı sıra, DEHB'linin yaşadığı zorlukları kontrol altında tutmak için ne tür stratejiler kullandığı da sorulmalıdır.

Tedaviyi yürüten hekim veya terapist için öncelikle DEHB'li hakkında kişisel bir izlenim edinmek önemlidir. Durumunu anlatırken konsantrasyonunu ne kadar koruyabiliyor, ruh hali nasıl, bugüne dek hangi sorun çözme stratejilerini geliştirmiş? Ayrıca tanı için dikkat testleri ve DEHB'le ilgili özel testler de uygulanabilir. EK Bölümü'nde mevcut bir şüpheyi güçlendirmekte kullanılabilecek bazı DEHB testleri bulacaksınız.

Ancak yine de DEHB tanısını tam olarak koyabilecek bir test ya da bir laboratuvar değeri yoktur. Ancak hayat hikâyesinden, güncel tanıdan, somut DEHB semptomlarından ve bir DEHB testindeki bariz işaretlerden oluşan genel tablo DEHB yapbozunu tamamlayabilir. Bu yapıtaşlarından, kişide hiperaktif DEHB mi, yoksa hipoaktif DEHB'nin mi bulunduğuna ve hangi semptomun öncelikli olarak tedavi edilmesi gerektiğine dair verilecek kararın dayanak noktaları da tespit edilir.

DEHB tanısının onaylanmasından önce, benzer semptomları gösteren çok sayıda başka hastalık ihtimalinin elenmesi gerekir:

- Üstün yetenek
- Düşük yetenek
- Aşırı yüklenme
- Uygun olmayan sosyal çevre, asosyallik veya şiddete eğilim
- Guatrın fazla veya az çalışması
- Epilepsi
- Uyku apnesi (geceleri solunumun kısa süreli durmasıyla birlikte gürültülü horlama)
- Beyin tümörleri
- Beyin yaralanmaları
- Huzursuz bacak sendromu (sadece bacaklarda karıncalanma ve huzursuzluk)
- Hipoglisemi
- Kromozom bozuklukları
- Duyma veya görme bozuklukları
- Şizofreni
- İlaçların yan etkileri (psikoz, epilepsi, alerji ve astım ilaçları; guatr preparatları, kortizon)
- Otizm
- Travma sonrası stres bozukluğu

Depresyon
Maniler, bipolar bozukluk

DEHB'NİN TEDAVİSİ

Hastalar, ebeveynler, aile üyeleri ve pedagoglar için ayrı ayrı tedavi planlarını İkinci Bölüm'de bulacaksınız. Burada izlenecek süreçle ilgili ilk notlar yer alıyor ve çokboyutlu bir tedavi planı için gerekli yapıtaşları takdim ediliyor.

DEHB'nin standart bir tedavisi yok, çünkü her hasta kendisine özel DEHB semptomları karışımına sahiptir. Bundan ötürü uygulanacak tedavi her zaman söz konusu DEHB'linin ihtiyacını göz önünde tutmalıdır.

Lütfen DEHB'nin karakter zayıflığı ve yetiştirme hatası olmadığını hiçbir zaman unutmayın. Kişi DEHB ile dünyaya gelir ama neyse ki hayatı boyunca onunla başa çıkabilmek için çok şey öğrenebilir. DEHB'liler kontrolsüzce patlayarak etraflarını kasıp kavurmak isteyen ya da işi tembelliğe vuran kötü insanlar da değiller. DEHB, her şeyden önce özel bir duruma sahip olmak demektir. Bundan çok sayıda sorun ve çatışma ortaya çıkabileceği gibi, kullanılabilecek muazzam bir potansiyel de söz konusu olabilir. DEHB hastalar ve aile üyeleri için her zaman zorlayıcıdır, ancak DEHB ile ciddiyetle ve değerini vererek ilgilenmeye ve yeni bakış açıları edinmeye hazır olanlar onunla pekâlâ başa çıkabilirler.

Bilgi, aydınlatma ve danışma

Tanının konmasından sonra ilk olarak DEHB'nin semptomlarına ve bunların neden olabileceği zorluklara dair kapsamlı bir aydınlatma çalışması yapılmalıdır.

Çocuklar, neden sürekli olarak zorluklar yaşadıklarına dair bilgilendirildiklerinde, genellikle çok rahatlarlar. Bir şeye dikkat etmekte neden bu kadar zorlandıklarını ve diğer öğrencilerle neden sürekli olarak sorun yaşadıklarını anladıkları zaman, artık durmaksızın kendilerinden şüphe etmelerine gerek kalmaz. Diğerlerinden daha aptal olduğundan kesin emin olmak yerine dikkat eksikliği ve odaklanma bozukluğuna sahip olduğu bilgisine tahammül etmek, mağdur için elbette çok daha kolaydır. Ayrıca zıvanadan çıkmalarının onların kötü biri olduğu anlamına gelmediğini izah etmek de çocuklar için çok yararlıdır, çünkü gösterdikleri tepkileri en az anlayanlar yine onlardan başkası değildir. Duygularını daha iyi kontrol altına alabilmeyi öğrenebileceklerini anlamaları da onlara cesaret verir.

Yetişkin DEHB'liler de kendi sorunlarını daha iyi anlayabilmek için kapsamlı bilgiye ihtiyaç duyar. Hayatları boyunca neden tekrar tekrar karşılarına zorluklar çıktığını nihayet anlamaları, hastaların sırtından büyük bir yük kalkması anlamına gelir. Bilgi, öğrenilmiş çaresizlikten kurtulmaya yardım eder ve harekete geçme becerisi kazandırır.

Başkalarının da benzer semptomlara sahip olduğunu ve bu kişilerin bu semptomları tanıdığını görmek, DEHB'liler için çok rahatlatıcıdır. Paylaşılan acı hafifler! Bu noktada hastaların anlattıklarını internetten veya kitaplardan okumak yararlı olabilir.

İnsanların birlikte çözüm yolları aradığı ve zorlu durumlarda birbirini karşılıklı olarak güçlendirdiği özyardım grupları bu konuda yardımcı olabilir. Yani danışmanlık ve aydınlatma çalışmaları, bütün tedavi planlarının önemli yapıtaşlarının başında yer alır. Ebeveynler ve partnerler de hastalar gibi kolay anlaşılır bir açıklamaya ve somut davranış yönlendirmelerine ihtiyaç duyarlar. Bunların arasında zorluklarla ve sorunlarla başa çıkmak ve sorular sormak için gerekli cesaret de yer alır;

dolayısıyla ben de insanları kendilerine en uygun bireysel tedavi planlarını bulmaları için cesaretlendiriyorum. Hem hasta hem de hastanın ebeveynleri, her zaman bu hastalık ve neden olduğu sorunlar konusunda uzman olmalıdır.

Başta tek tek denenebilecek çok sayıda tedavi yöntemi mevcuttur; bunlar yeterli derecede başarılı olmazsa, başka tedavi olasılıkları ele alınır ve yapıtaşları sisteme göre birbiriyle birleştirilir.

Bu yapıtaşları şunlardır:
DEHB hakkında bilgilendirme, aydınlatma ve danışmanlık
DEHB semptomlarını kabul etme ve özyönetim stratejileri
Özyardım gruplarıyla temas kurma
İnternet sohbet odaları
DEHB egzersiz kursları
Ebeveyn eğitimi
Koçluk
Psikoterapi
DEHB egzersiz programı
İlaç tedavisi

Kabullenme ve özyönetim

DEHB denilen mesele çocuklara çok somut örneklerle anlatılmalı ve sonradan daha ayrıntılı olarak ele alacağım açık ve kesin davranış stratejileri üzerinde çalışılmalıdır. Anne babalar, ebeveynlik eğitimine katılarak DEHB'nin neden olduğu çatışma durumlarıyla başa çıkma yöntemleri geliştirebilir, çocuklarına düzenli olabilmeleri, dürtüselliklerini ve duygudurum dalgalanmalarıyla başa çıkmaları için yardımcı olmayı öğrenebilirler.

Yetişkinlerin aydınlatılması daha zordur, çünkü hayatlarının bir kısmını DEHB'li olarak geçirdiklerini ve pek çok olumsuz deneyimi geriye almanın mümkün olmadığını anlamaları gerekir. Öte yandan, DEHB hakkında artık sahip oldukları bilgiyle o zamana dek yaşadıkları hayata dönüp bakarak hangi DEHB semptomlarının yaşamlarını belirleyici bir şekilde etkilediğini ve hangilerinin tekrar tekrar sorunlara yol açtığını sorgulamaları, yetişkin DEHB'lilere iyi gelir. Hasta belki de neden böyle davrandığını daha iyi anlayabilir, başarısızlıkları ve hataları için kendisini affedebilir. Ancak bunu anlayabilmesi için genellikle ona davranışlarını yansıtabilecek ve kendini tanıma süreçlerini harekete geçirebilecek bir psikoterapiste ihtiyaç vardır. Bu sıklıkla çok acı verici ve üzücü ama aynı zamanda gerekli bir süreçtir. İnsan o güne dek ihmal ettiklerinin ve yaşayamadıklarının yasını tutmalı, onlarla vedalaşmalı ve yeni deneyimler edinmeye açık hale gelmelidir. DEHB'li bu süreçte desteğe, cesaretlendirilmeye ve anlayışa ihtiyaç duyar. Bilgilendirmeler, eğitimler (DEHB kursları), özel kurslar (örneğin zaman yönetimi gibi), DEHB özyardım grupları ya da psikoterapi sayesinde, her hasta DEHB'sini bilinçli olarak algılayabilir ve DEHB sorunlarıyla daha iyi başa çıkabilmek için somut davranış stratejileri geliştirebilir. Bu süreç çok önemlidir ve amacı, DEHB'linin kendini "ötekiliği" içinde kabul etmeyi öğrenmesi ve daha olumlu bir benlik imajı geliştirmesidir. DEHB'liler, kendilerini daha iyi anlayabildikleri ve sorunlarını başkalarına daha kolay açıklayabildikleri için, yalnızlıklarından ve anlaşılamama halinden sıyrıldıklarında genellikle "coşku"ya kapılırlar. Çoğu zaman, onlarca yıl sonra, hayatı bulanıklaştıran ve yön bulmayı engelleyen gri perde önlerinden kalkar gibi olur.

Böyle bir süreç aile üyeleri için de büyük önem taşır, çünkü sonunda partnerlerini daha iyi anlayabilme ihtimali ortaya

çıkar. Bu kişiler için pek çok şey anlaşılmaz kalmış ve büyük miktarda içerleme, öfke ve incinmeyi içlerinde biriktirmişlerdir. Anlamak, yeniden yakınlaşmaya yardımcı olur! Aile üyeleri, partnerlerinin bir şeyleri değiştirmek için ciddi bir şekilde mücadele ettiğini ve kendileri üzerinde yoğun olarak çalıştıklarını görürlerse, çok daha fazla anlayış ve hoşgörü geliştirebilirler. Ama dikkat! DEHB'li, hiçbir şeyi değiştirmeksizin rahatsızlığını tüm zorlukları açıklayan kalıcı bir bahane olarak suiistimal etmemelidir. DEHB, etkilenen herkesin yüzleşmesi gereken bir zorluktur.

Koçluk

Nispeten hafif vakalarda uzun süreli tedaviye genellikle gerek yoktur, kişiyi yeterince bilgilendirmek, onu bir özyardım grubuna katılmaya teşvik etmek ya da bir koç aramasını sağlamak yeterlidir. Koç (kelime anlamı "arabacı"dır), insanın tek başına üstesinden gelemeyeceği sorunları tartışabileceği bir arkadaş veya tanıdık olabilir. Koç, hayatını düzene sokmuş, genel durumun üstesinden gelebilen ve kendi hayatını organize etmeyi başarabilen bir kişi olmalıdır. Bu koçla örneğin evin nasıl toplanacağı ya da belgelerin nasıl düzenleneceği gibi somut davranış adımları konuşulabilir. Koç bu faaliyetleri izlemeli ve kontrol etmeli, dürüst bir geribildirimde bulunmalıdır. Bu kişi, aslında DEHB'linin yaşamını yapıya ve düzene kavuşturmayı öğreneceği bir tür "yardımcı ben"dir. Sadece koçun varlığı ve ona hesap verme zorunluluğu bile DEHB'liyi anlamlı zorunlulukların içine sokar. Koç elbette bu "işi" sadece geçici bir süre için üstlenmelidir. Ne yapması gerektiğinin terapist tarafından anlatılabilmesi için, koçun bir terapi seansına katılmasını sağlanmak da anlamlı olabilir.

Aslında bir DEHB'li her zaman hayatını düzene sokabilmiş insanlar bulmaya çalışmalıdır. DEHB'li, zayıf noktala-

rını dengeleyebilecek bir zıddını bulursa, buradan iki taraf için de verimli olabilecek çok etkili ve yaratıcı bir işbirliği ortaya çıkabilir.

Psikoterapi

DEHB daha ağır sorunlara neden oluyorsa ve özdeğer duygusu oldukça kırılgansa, psikoterapiye ve belki de ilaç tedavisine başlanması değerlendirilmelidir. Psikoterapi tedaviyi destekleyebilir, ancak ağır DEHB durumunda tek başına genellikle yeterli değildir. Eşzamanlı olarak stimülan tedavisi olmadan yapılırsa ancak yetersiz gelişmeler kaydedilir, çünkü ileri seviyede DEHB semptomlarına sahip insanların gerçekten dinlemesi ve kendileriyle tartışmaları, böylece terapiden faydalanmaları için gereken koşulları ancak ilaç tedavisi sağlayabilir.

Çocuklarda psikoterapi

Eğer çocuklar çok belirgin dikkat ve odaklanma bozuklukları ya da artan bir dürtüsellik gösteriyorsa, ilaç tedavisiyle ebeveynlere ve çocuklara yapılacak kapsamlı bir aydınlatma ve danışmanlık faaliyetinin birleştirilmesi, tek başına yapılacak bir psikoterapiye göre çok daha iyi sonuç verebilir. Çocuklara yönelik çeşitli psikoterapi yöntemleri vardır. Bunların arasında en başarılı olanı DEHB'li çocuklar için özellikle davranış terapisine dayalı egzersiz programlarıdır (örneğin Döpfner, THOP). Bu davranış programlarında çocuklar ve ebeveynler sorunlu davranış tarzlarını analiz etmeyi ve karşı stratejiler geliştirmeyi öğrenirler. Tekrar tekrar sorunlu davranış tarzlarının oluştuğu durumlar üzerinde çalışılır ve çocuklara bu durumların üstesinden daha iyi gelinmesini sağlayacak stratejiler gösterilir. Çocuk dikkat

ve odaklanma yeteneğini geliştirme egzersizlerini yapmayı, kendisini daha iyi ve eleştirel bir şekilde algılamayı, ayrıca çevresinin gösterdiği tepkileri daha iyi değerlendirmeyi öğrenir. Bu arada daha güçlü bir özfarkındalık geliştirilmesi ve başarı öykülerinin yaratılması da teşvik edilir. Çocuk kendi davranışlarını daha iyi yönetmeyi ve duygularını daha uygun bir şekilde ifade etmeyi, otokontrolünü iyileştirmeyi, daha dikkatli ve özenli olmayı, ayrıca kendisini daha başarılı bir şekilde organize etmeyi öğrenir. Bir kişinin idaresinde yapılacak rol oyunları, çocuğun kendi davranışını sorgulamasına ya da yeni davranış tarzlarını oyun tarzında denemesine yardımcı olur. Yaşıtlarından geribildirimler almaları ve belirli davranış tarzlarının neden reddedildiğini anlamaları da çocuklara yardımcı olur. Tedavi esas olarak tek başına ya da grup içinde yapılabilir. Önemli olan ebeveynlerin de katılımının sağlanmasıdır, çünkü onların da değişmesi ve çocuk yetiştirme tarzlarını tutarlı, berrak ve adil bir şekilde sürdürebilmeyi öğrenmeleri gerekir. Çocuğun sosyal kurallara bağlı kalmayı öğrenmesi için, ebeveynler terapide öğrendiklerini evdeki günlük hayatta da tekrar tekrar uygulamalıdır. Bu esnada puan toplamaya dayalı bir ödül sistemi, olumlu davranışlar için son derece destekleyici olabilir. Örneğin ebeveynler olumlu davranış tarzlarına puan verebilir ve toplanan belirli bir puan karşılığında çocuğa ödül verilmesini kararlaştırabilirler. Bu marka toplama sistemi olarak bilinir ve özellikle DEHB'li çocuklar buna iyi yanıt verir. Tüm çocuklarda olduğu gibi, burada da ödüller eleştiri veya cezadan daha etkilidir.

Yetişkinlerde psikoterapi

Yetişkinler genel olarak psikoterapiden çocuklara göre daha fazla faydalanabilirler, çünkü olgunlukları ve hayat tec-

rübeleri sayesinde terapide öğrendiklerini hayatlarına daha iyi uygulayabilecek durumdadırlar. Bazen daha önceki tedavilerin neden pek de başarılı olmadığı sorgulanır. Ancak birçok DEHB'linin zaten uzun bir psikoterapi geçmişi olduğunu ve uygulanan çeşitli yöntemlere rağmen belirgin ve uzun süreli bir istikrarın sağlanamadığını akılda tutmak gerekir. Bu fenomene terapi direnci adını veriyoruz. Bu deneyim tüm hastalar için son derece moral bozucudur. Bu nedenle terapistlerin özellikle DEHB'li insanların bireysel olarak tasarlanmış bir terapiye ihtiyaç duydıklarını hatırlamaları önemlidir. Bunu aşağıda daha ayrıntılı olarak açıklamak istiyorum: DEHB hastalarının temel zorluklarının ne olduğunu hatırlayalım. Olayları kontrol altında tutamazlar, çıkmaza girip dururlar, hep çok güçlü hisleri vardır. Kendilerini ifade etmekte ve duygularını adlandırmakta güçlük çekerler, hayal kırıklığı yaşamaya karşı toleransları ve azimleri çok düşüktür, ilişki kurmakta zorlanırlar. Davranışlarını açıklayamazlar. Genellikle çocukluklarını da hatırlayamazlar. Düzensiz ve huzursuzdurlar, odaklanamazlar ve genellikle terapi seansında konuşulanları çabucak unuturlar.

Ağırlıklı olarak hastayı konuşturan bir psikoterapi DEHB'linin içinde bulunduğu kaosu daha da artıracaktır, çünkü hasta bildiğinden daha fazla sorunu olduğunu ve daha bunlarla bile baş edemediğini fark eder. Hasta ayrıca serbest çağrışımları içinde de çok çabuk kaybolabilir, çünkü sürekli olarak konuyu değiştirmeye ve ipin ucunu kaçırmaya eğilimlidir. Sahip olduğu sorunlar incitici ve yoksunluk içinde geçen bir çocukluğun (bu, çoğu durumda özgeçmişin bir parçasıdır) sonucu olmaktan çok, DEHB'nin ana semptomlarının sonucudur. Psikoterapinin amacı, hastanın DEHB'siyle ilgilenmesi, bu sayede kendisini daha iyi anlaması ve semptomlarıyla uygun şekilde nasıl başa çıkacağına dair stratejiler öğrenmesi olmalıdır. Öncelikli olarak ele

alınması gerekenler aktarımlar ve erken çocukluk dönemi çatışmaları değildir, DEHB sorunlarının üstesinden gelmeye odaklanması hasta için çok daha faydalıdır. Örneğin hastanın terapistine düşmanca duygular beslemesinin nedeni, terapistin onun üzerinde baba aktarımına sebep olması değil, çok güvensiz ve dürtüsel olması, duygusal olarak çok hızlı bir şekilde zıvanadan çıkabilmesidir.

Psikoterapistler, her zaman yalnızca hastanın gözüyle baktıklarını, ancak DEHB'lilerin genellikle çocukluklarını bölük pörçük hatırlayabildiklerini ve buna güçlü bir algılama çarpıklığının eşlik edebileceğini unutmamalıdırlar, çünkü DEHB'liler kendi davranış tarzlarıyla ilgili bağlantıları göremezler, bundan ötürü de haksızlığa uğradıklarını hisseder ve anılarını gerçekte olduğundan daha olumsuz hatırlayabilirler. Terapi modelinin seçiminde DEHB dikkate alınmazsa, analitik veya derinlik psikolojisi tabanlı terapilerde hatalı sonuçlara ve teorilere ulaşılabilir, hasta da bunlardan zarar görebilir. Bunu, farklı terapi senaryolarıyla aşağıdaki vaka örneğini kullanarak açıklayacağım.

Vaka örneği: Jens

DEHB'li olan Jens, çocukluğuna dair şunları anlatabiliyor: "Annem sürekli olarak depresyondaydı ve işlerin altından kalkamıyordu. Tek yaptığı bağırıp çağırmak ve benden şikâyet etmekti. Genellikle zıvanadan çıkmış halde öfkesini benim üzerime boşaltırdı. Ben her zaman günah keçisiydim ve diğer kardeşlerimi bana tercih ederdi." Jens'in babası çok sert biriymiş ve onu sık sık dövüp duruyormuş. Babasının ona dayak attığı birçok durum hatırlayabiliyordu. Ayrıca babası her zaman sadece başarılarla ilgileniyormuş. Ona ağır baskı yapıyormuş; Jens ona sık sık bağıran babasıyla ders çalışmak zorunda kalışını dehşet içinde hatırlıyordu. Bazen

babası o kadar sinirlenirmiş ki, elindeki kitapla kafasına vurur, ona tembel ve aptal diye bağırırmış. Jens her iki ebeveyn tarafından da sadece eleştirilmiş ve ikisi de onun bir şeyler başarabileceğine inanmamış. Öğretmenlerle de sık sık tartışma yaşanmış. Ailesi onu bu konuda hep arkasından vurmuş ve acımasızca cezalandırmış. On dört yaşında bir Cizvit yatılı okuluna gönderilmiş. Ailesinden dışlandığını ve yalnız kaldığını hissediyormuş. Başlangıçta, yatılı okulda katı kurallara uymakta büyük zorluk yaşamış ve ağır yaptırımlarla karşı karşıya kalmış. Liseden mezun olmayı güçbela başarmış. Hâlâ ebeveynlerinin sevgi eksikliğinden mustaripmiş ve aralarında gergin bir ilişki varmış. Babasının gösterdiği sertliğin direncini kırdığını düşünüyor, işinde ve ilişkilerinde yaşadığı sıkıntıları buna bağlıyor. Bu koşullar altında özsaygı geliştirmesinin mümkün olmadığını ifade ediyor.

Ebeveynleri ise şunları anlatıyor:

"Jens her zaman zor bir çocuktu. Her yerde koşuşturup durduğu ve hiçbir şeyden korkmadığı için etrafını kırıp döküyor, sürekli kendine zarar veriyordu. Ayrıca inanılmaz öfke patlamaları yaşıyordu ve hiddeti herkesi korkutuyordu." Jens, beş yaşına kadar geceleri deliksiz uyku uyuyamamış. Anne, tüm ilgisini Jens'e vermek zorunda kaldığını söylüyordu. Jens'i bir an bile gözünün önünden ayıramadığı için, diğer kardeşlerini sık sık ihmal ediyormuş. Jens onu hiç mi hiç dinlemiyormuş, onu ancak bağırarak ve ağır cezalar vermekle tehdit ederek bir şeyler yapmaya ikna edebiliyormuş. Jens her şeye karşı çıktığı için anne bazen kontrolünü kaybediyormuş, her zaman son derece bitkin ve perişan haldeymiş. Bu yüzden Jens'e söz dinletebilmek için kocasından yardım istemek zorunda kalıyormuş. Baba, Jens'in asla ders çalışmadığını söylüyordu. İnanılmaz derecede tembelmiş, okulu hiç umursamayan vurdumduymazın tekiymiş. Onunla ders çalışmak için çok zaman harcamış ama Jens çok is-

teksizmiş, kendisine asla laf söyletmiyormuş ve her şeyi en iyi o biliyormuş. Baba bundan ötürü sık sık zıvanadan çıkıyormuş. Bir baba olarak çaresizlik içindeymiş, çünkü diploması olmadan ve bir şeyler yapmak için duyduğu isteksizlikten ötürü Jens'in geleceğini tehlikede görüyormuş. Bu yüzden onu yatılı okula göndermiş. Okulun masrafları babanın maaşının yarısını tükettiği için, aile normal yaşantısından epey kısıntı yapmak zorunda kalmış. Jens'in sadece suçlar pozisyonda olması ve hayattaki başarısızlığından onu sorumlu tutması, babayı çok üzüyormuş. Onunla konuşmak mümkün değilmiş, çünkü her an köpürmeye hazırmış, çekip gidiyormuş ve her şeyin her zamanki gibi olduğunu söylüyormuş.

Terapi hikâyeleri

Birbirinden tümüyle farklı iki versiyonu olan bir çocukluk! Jens derinlik psikolojisi terapisine ya da analitik terapiye gider ve terapist DEHB'nin farkına varamazsa, aşağıda belirtilen psikodinamiğin var olduğunu kabul edebilir:

Zayıf anne Jens'i sevmeyi başaramıyor ve ona destek olamıyor, içten içe oğlunu reddediyordu. Sert, zalim babayı ilgilendiren tek şey başarıydı ve yer yer el kaldırmak suretiyle onun gözünü korkutmuştu. Bu şartlar altında Jens sevilmediğini hissediyordu ve temel bir güven duygusu geliştirememişti.

Jens açısından bu yorum yeterince açıklayıcıdır ama aslında ne yazık ki gerçeğin sadece yarısıdır. Bu aile resminin tamamı, ancak DEHB'nin de dahil edilmesiyle deşifre edilebilir. Çünkü DEHB sendromu dikkate alındığında, ortaya bambaşka bir çocukluk öyküsü çıkar:

Jens, daha çok küçük yaşlardan itibaren kronik uykusuzluk, duygudurum oynaklığı ve dürtüsellik gibi belirgin

DEHB semptomları gösteren klasik bir hiperaktif çocuktu. Ailede ciddi gerilimlerin yaşanmasına neden olan bu durum, okul çağında öğrenme bozukluğunun da eklenmesiyle daha da kötüleşmişti. Ebeveynler DEHB ile cesaretle mücadele etmeye çalışmışlardı. Anne, her gün yaşadıkları sonu gelmez tartışmalar ve Jens'in bıkıp usanmadan ihlal ettiği sınırlar ve kurallar nedeniyle yıpranmış ve tükenmişti. Jens elbette ki kardeşlerinden daha fazla eleştiriliyor ve cezalandırılıyordu, çünkü durmaksızın yaramazlık yapıyor ve ebeveynlerini kışkırtmak için hiçbir fırsatı kaçırmıyordu. Babası, sertlikle ve katı kurallarla Jens'i disiplin altına almaya çalışmıştı. Bu esnada sık sık ona el kaldırmış, ancak her defasında buna pişman olmuştu. Genel olarak, Jens için endişelenmiş ve onun iyi bir diploma alabilmesi için çok zaman harcamıştı. Ailesinin bitmek bilmeyen çabaları olmasaydı, Jens'in lise bitirme sınavını başarıyla veremeyeceğini düşünebiliriz. Ayrıca Jens'in ailesinin başarıya bu kadar değer vermesinin nedeni, başarıyı hayattaki en önemli şey olarak görmesi değildi; aksine gerçek neden, Jens'in okulda başarısız olması ve okulu tamamen reddetmesiydi. Baba, Jens'in lise bitirme sınavını başarıyla verebilmesi için küçük bir daire parasını gözden çıkarmıştı, ancak oğlu bunu hiçbir zaman takdir etmemişti. Ebeveynler, sahip oldukları her şeyi Jens'e verdiklerini düşünüyor, ayrıca onu yetiştirirken bazı hatalar yaptıklarını ve sık sık hoş olmayan sahnelerin yaşandığını görebiliyorlardı. Ancak Jens'in sıkıntıları yüzünden suçlanmalarını ve her şeyin sorumlusu olarak ilan edilmelerini hiç mi hiç anlayamıyorlardı.

Analitik terapide, Jens kendi bakış açısından haklı görülebilir, ebeveynlerinin onu reddettiği ve dezavantajlı davrandığı yolundaki düşünceleri güçlendirilebilirdi. Bu durumda Jens tekrar ebeveynlerine gidebilir, onları bir kez daha bunları yapmış olmakla suçlayabilir, onlar da öfkeyle onun suç-

lamalarına direnebilirlerdi. Buradaki tehlike, halihazırda zaten açılmış olan hendeklerin daha da derinleşmesi ve uzlaşmaz çatışmalara yol açmasıdır. Bu durumda, terapi her şeye daha da fazla zarar verebilir, çünkü mesele Jens'in davranışları için destek alması değil, yaşadığı çatışmaları ve zorlukları nasıl yarattığı ve bunları nasıl çözebileceği hakkında daha fazla şey öğrenmesidir.

Duyguların harekete geçirilmesi yoluyla çalışan terapiler de DEHB'liler için pek umut vaat etmezler, çünkü DEHB'liler duygularını ifade etme konusunda zaten sorun yaşamazlar. Hatta her zaman tam olarak bunu yaparlar ve böylece mevcut sorunlarını da oluştururlar. DEHB'lileri saldırganlıklarını doyasıya yaşamaya teşvik etmek, pek de faydalı bir yol değildir. DEHB'lilerin öfkeli olmalarının sebebi yıllardır bastırılmış duygulara sahip olmaları değil, aksine mevcut duygularını yeterince kontrol edememeleridir. Yani söz konusu olan yaşanmamış duygular değil, nörobiyolojik nedenlere bağlı dürtü kontrolü bozukluğudur.

DEHB'lilere yönelik terapi yaklaşımları

Jens örneği: Eğer terapist DEHB'yi dikkate alsaydı, terapi Jens için bambaşka bir hal alırdı ve çok farklı sonuçlara yol açardı. Öncelikle kapsamlı bir teşhis ve çocukluk anamneziyle DEHB tanısı doğrulanır, ardından da Jens'e bu sendrom hakkında ayrıntılı bilgi verilirdi. Okuması için eline bir okuma listesi tutuşturulur, sorunu hakkında bizzat bilgi edinmesi sağlanırdı. Bir özyardım grubuna katılması için teşvik edilirdi.

Ebeveynleriyle açıkça konuşması, onlara DEHB'den ve ortaya çıkan sorunlardan söz etmesi de kesinlikle tavsiye edilirdi. Jens, ebeveynlerine konuyla ilgili bilgilendirici kaynaklar verebilir, kendisini büyütürken ne tür zorluklarla karşı-

laştıkları hakkında sorular sorabilirdi. Yetişkin DEHB'liler, kendilerinin ve ebeveynlerinin DEHB ile mücadele ettiklerini nihayet kabul ettiklerinde, her iki taraf da acılarını ve çaresizliklerini itiraf ettiğinde, artık her iki tarafın da diğerini daha iyi anlamasına ve değer vermesine yardımcı olabilecek uzlaşma yolunun kapısı aralanmış olabilir.

DEHB'li çocukların iyi kötü bir diploma alabilmesi, genellikle ancak sert ve kararlı ebeveynlerin varlığı durumunda mümkündür. Bu kararlılığı eleştirmek yerine kabul, minnet ve takdir etmek daha uygun olacaktır. Ebeveynler kendi pozisyonlarını sıklıkla son derece inatçı keçileri olan bir keçi çobanına benzetirler. DEHB'nin semptomları hakkında hiçbir şey bilmedikleri için daha iyi bir çözüm yolu bulamadıklarını kabul edebilmek, inanılmaz derecede rahatlatıcıdır. Bu, karşılıklı suçlamaları ortadan kaldırabilir. Çünkü ebeveyn-çocuk ilişkisinde, taraflar anlamaya ve dinlemeye hazır olursa, her zaman yeni bir başlangıç yapmak mümkündür. Bazı ebeveynler, kendilerinin de DEHB hastası olduklarını fark edecektir. Özellikle de DEHB'li çocuğa şiddetli ve yoğun ama aynı zamanda dürtüsel ve kontrolsüz tepkiler vermiş olanlar. Hiçbir şey bir DEHB'liyi aynı veya benzer bir yapıya sahip bir başka DEHB'li kadar öfkelendiremez. Kişinin aynaya bakması ve kendisinde reddettiği davranışları bir başkasında görmesi zordur. Bu, birden fazla DEHB hastasının bulunduğu bir ailede, herkesin bir diğer aile üyesinde gördüğü kendi DEHB semptomlarına karşı mücadele etmesine yol açabilir. Bu yüzden DEHB tuzağından kurtulmanın önemli bir yolu, anlamak ve affetmektir. Ebeveynlerin ve çocukların DEHB yüzünden zor zamanlar geçirdiğinin farkına varılması, daha hoşgörülü bir birlikte yaşama ortamı yaratabilir.

Kendinizde DEHB olduğundan şüphe ediyorsanız, DEHB hastalarına aşina bir terapist bulduğunuzdan emin olun.

Depresyon, manik-depresif hastalık, histriyonik kişilik, anksiyete bozukluğu, narsisistik kişilik, duygusal bakımdan dengesiz kişilik veya borderline bozukluk gibi tanıların arkasında, genellikle tanısı konulamamış DEHB bulunur.

Davranış terapisi

Psikoterapide DEHB yeterince dikkate alınmalıdır. Sürekli olarak çatışmalara neden olan davranış tarzları analiz edilmeli ve çatışmaları daha iyi çözebilmek için uygun karşı stratejiler geliştirilmelidir. Psikoterapinin ağırlık noktası burada bulunmalıdır, çünkü DEHB kimsenin suçu değildir ve bu yüzden de geçmişteki sözde nevrotik çatışmanın sürekli kurcalanmasına gerek yoktur. Elbette ki bir DEHB hastasının özgüveni çocukluğunda sık sık hasar görmüştür. Psikoterapide tam da bu incinmeleri ele almak ve üzerlerinde çalışmak anlamlı olabilir. Ancak şu anda yaşamla başa çıkmak her zaman ön planda olmalıdır. Çünkü DEHB'li her taraftan yağan çok fazla bilgiyi işlemekte güçlük çeker. Çocukluktan kalma eski çatışmalar çekilip öne çıkarılır ve sorun haline gelirse, yine kafa karışıklığı ve "veri çökmesi" meydana gelebilir. Açıklık, kesinlik ve somut sorun analizi, DEHB tedavisinde oldukça faydalı stratejilerdir.

Bu nedenle terapi mümkün olduğu kadar yapılandırılmış ve çatışma merkezli olmalı ve tedavi hedefi olarak kişinin iyi özfarkındalık ve özkontrol, iyi problem analizi, uygun özyönetim ve iyi özörgütlenme gibi beceriler kazanması için çaba gösterilmelidir.

DEHB hastaları, haftada 1-2 seansın yapıldığı olağan sürekli tedavinin aksine, daha uzun aralıklarla daha uzun süren bir tedaviden oldukça faydalanabilirler. Genellikle hastalara günlük yaşam için açıklamalar veya kullanım kılavuzları vermek gerekebilir. Terapi seanslarında verilen ev ödev-

lerinin de çok yararı olur. Davranış terapisi burada yardımcı yöntemler sunar, çünkü özellikle mevcut sorunlar ve davranış kalıpları üzerinde çalışır. Freiburg Üniversitesi (Hesslinger/Philipsen), özel olarak DEHB hastaları için bozukluğa özel bir terapi modülü geliştirmiştir. Burada birbirini takip eden 13 seansta DEHB'deki her bir sorun alanı açıklanır ve sorun çözme stratejileri öğretilir. Başka hastalarla tanışmak, hastalar için yararlıdır. Kendi davranışlarındaki sorunları fark etmelerini sağlayan şey genellikle bu deneyimdir.

Grup terapisi

Ben DEHB hastalarına –çok sayıda ayrıntılı açıklamadan ve belki de refakatçi bir ilaç tedavisinden sonra– grup terapisi öneriyorum. Hastalar grup terapisinde başkalarının onları nasıl gördüğünü ve DEHB'li olmayanların nasıl davrandığını deneyimleyebilirler. Bundan ötürü DEHB'lilerin DEHB hastası olmayıp, başka ruhsal sorunları olan hastalarla aynı grupta yer almaları önemlidir. Grupta, genellikle hayatta yaşadıklarıyla aynı deneyimleri edinirler, çünkü terapide de dışarıdaki hayatta da aynı işe yaramayan davranış tarzlarını sergilerler.

İşte bu davranış modellerini analiz etmek ve hastayı bu konuda bilinçlendirmek, psikoterapist olarak benim görevim. Hasta bu şekilde bağlantıları daha iyi anlayabilir ancak aynı zamanda insanların davranışlarının tâbi olduğu kuralları da öğrenebilir. Çünkü DEHB'liler başkalarının onlardan ne beklediği ve ilişkilerin yürümesi için ne gibi kurallara uyulması gerektiği konusunu genellikle akıllarına bile getirmemişlerdir.

DEHB'liler grup terapisinde eleştirileri kabul etmeyi ve bunlardan olumlu anlamda faydalanmayı da öğrenirler. İnsanın kendi karanlık taraflarıyla yüzleşmesi ve aynaya bak-

mak zorunda kalması her zaman iyi ve güzel bir şey değildir, ancak faydası çok büyüktür. Neden her zaman reddedildiğini ve anlaşılamadığını kavramak, insanı gerçekten de muazzam bir şekilde rahatlatabilir.

Grup, yeni deneyimleri uygulamak ve alıştırmasını yapmak için de iyi bir yerdir. DEHB'li olmayanlar, DEHB'lilere partnerlerinin sorunlarını daha iyi anlamakta yardımcı olurlar. Grupta sık sık DEHB'li olmayanlarla DEHB'liler arasında şiddetli çatışmalar yaşanır ve bu genellikle partnerler arasında yaşanılan dramların sahneye konulmuş halini andırır. Terapistin görevi ise bu noktada çeşitli davranış modelleri ile sorun çözme stratejilerini anlatarak, DEHB hastalarının başkalarında neyi tetikleyebileceğini ya da tam tersini açıklamaktır. DEHB'li olmayan bazı hastalar, DEHB'lilerde hayat arkadaşlarının ya da çocuklarının bir kopyasını görürler ve bu durum hem bu konuyla ilgilenmelerine hem de kendi sorunlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur.

DEHB hastası için grubun bir başka faydası, başkalarının sorunlarıyla ilgilenmek zorunda kalmasıdır. Psikoterapötik bir grubu, sonradan sosyalleşmenin mümkün olduğu terapötik bir aile olarak tanımlamak mümkündür. DEHB'linin gerektiğinde kendisini geri çekmeyi, zamanını ve dikkatini paylaştırmayı ve kurallara uymak zorunda olduğunu öğrenmesi gerekir. Başkalarının kendisinden ne beklediğini, dinlemesi gerektiğini, diğerlerinin kendilerine ilgi göstermesini ve konuşmalarını bitirmelerine izin vermesini talep ettiğini öğrenir. Çokbilmişlik grupta pek hoş karşılanmaz. Yani grup, DEHB'linin sosyal yetkinliğini geliştirebileceği, insanların birlikte varoluşunun şartlarına ve kurallarına dair deneyim topladığı bir çerçevedir. Amaç, DEHB'linin ilişki kurabilmesi, uygun şekilde iletişim kurmayı öğrenmesi, başkalarına alan tanıması, kendi güçlü ve zayıf yönleri hakkında daha fazla şey öğrenmesidir. Bir DEHB hastası için en önem-

li farkındalık, bugün kendisinden sorumlu olduğu ve hayatını ancak kendisinin şekillendirebileceğidir. Amaç, kendi DEHB'si için iyi bir özyönetim geliştirmek, özdisiplini sağlamak, tüm eylem ve düşüncelerini bir noktada toplamayı öğrenmektir.

İlaç tedavisi

Elbette ilaç tedavisi genellikle yeterli değildir, ancak yine de tedavinin önemli bir ayağını oluştuur. DEHB, nörobiyolojik bir bozukluktur. Beyinde salgılanan dopamin hormonu çok hızlı parçalanır, bu da odaklanma ve motivasyon bozukluklarının yanı sıra uyaran filtresinin zayıflamasına neden olur. Uyaran filtresinin zayıflaması sonucunda önceliklendirme sorunları baş gösterir, çünkü hastalar bütün uyaranları aynı önemde gibi algılar; hangisinin gerçekten önemli olduğu ve hangisiyle ilgilenmeye başlamaları gerektiğine karar veremezler. Ayrıca hastalar son derece alıngandır ve etraflarındaki insanlara son derece hızlı duygusal tepkiler verirler. Bu noktada Carsten Dietrich'in çok ilginç kitabından söz etmek istiyorum. Dietrich, kitabında DEHB'lilerin tabiri caizse taş devri moduna göre ayarlanmış, son derece hassas bir alarm sistemine sahip olduklarını söyler. Yani DEHB'lilerin alarm sistemi gereğinden çok önce harekete geçip zilleri çalmaya başlar. Bunun sonucunda göz açıp kapayıncaya kadar kendilerini gücendirilmiş, saldırıya uğramış, düşmanca muamele görmüş, ihmal edilmiş hissederler ve başkalarına kıyasla çok daha şüphecidirler. Sürekli olarak mücadele etmeleri gerektiği ve kendilerini savunmak zorunda oldukları hissine sahiptirler ve çoğu zaman aşırı tepki verirler, çünkü algıladıkları tehdit veya saldırı, aslında ya mevcut değildir ya da çok zayıftır. DEHB'lilerin neden son derece hassas olduklarının, neden her yerde pusuya yatmış tehditler varmış gibi davran-

dıklarının, neden her an kaçmaya veya saldırmaya hazır olduklarının açıklaması işte budur. Alarm sistemleri, diğerine gerçekten de böyle mi demek istediğini sormayı gerektiren kültür modunda çalışmaz. Olaylara ölüm kalım meselesiymiş gibi tepki verirler, onurlarına ve kişiliklerine saldırıldığını düşünürler. Etraflarındaki insanların sözde kötü davranışlarına verdikleri tepki, diğer insanlar için tümüyle anlaşılmaz bir şekilde, şiddetli direniş ya da ani geri çekilmedir. Hastalar, alarm sistemlerine inanırlar ve algılarında bir şeylerin yanlış olabileceği fikrine asla kapılmazlar.

Ancak bu dopamin eksikliği, uyarıcı ilaçlarla telafi edilebilir. Örneğin genellikle basında şeytanlaştırılan Ritalin böyle bir ilaçtır. Ritalin'in etken maddesinin adı metilfenidattır. Bu ilaç, amfetamin gibi uyarıcı ilaçlar grubunda yer alır.

DEHB'lilerin filtreleme bozukluğuna sahip olduğunu hatırlayalım. Önemsiz uyaranları filtreleyemedikleri için, dışarıdan gelen bütün uyaranlar tarafından tam anlamıyla bombardımana tâbi tutulurlar.

İlaç tedavisi genellikle kimyasal gözlük gibi etki eder. İlaç tedavisi faydalı olduğunda, ki bu oran % 70-80 civarındadır, hastalar aniden bir konuya odaklanıp yoğunlaşabildiklerini, karar ve öncelik vermelerinin daha kolay olduğunu deneyimlerler. Bunu genellikle sanki bir sis perdesinin aradan kalkması ya da bir buzlu camın aniden berraklaşması gibi betimlerler. Kimyasal gözlükten önce buzlu camın arkasındaki hayat son derece yorucu, kafa karıştırıcı ve düzensizdir, çünkü hasta ancak etrafını belli belirsiz algılayabilir, genel durumu ve yapıyı fark edemez. Her yeni uyaran anında dikkatinin dağılmasına neden olur, buna bağlı olarak da sürekli ajite olmuş bir halde, huzursuzluk ve içsel gerginlikle yaşar. Bununla birlikte ilaç tedavisi, örneğin hastaların ilaca bu kadar geç başlamaktan ötürü pişmanlık geliştirmesine bağlı olarak, son derece üzücü duyguların ortaya çıkma-

sına neden de olabilir. Her şeyden önce, hastalar ilaçlar sayesinde artık bir şeye ne kadar kolay odaklanabildiklerine hayret ederler. Sürekli dikkat dağınıklığı, hastalara büyük ölçüde acı veren "düşünce gürültüsü", kara kara düşünme ve bu olumsuz düşünce döngüleri azalır. Hastalar, nihayet huzur ve sükûnet içinde yaşamayı ve algılarını kapatabilmeyi son derece rahatlatıcı bir duygu olarak tanımlıyorlar.

DEHB'liler genellikle çok daha iyi bir şekilde "işlemeye" başlarlar ve her şeyi son âna ertelemezler. İlaçların yardımıyla artık kararlarını uygulamaya koyabilmelerini ve başarılı olmalarını çok sevindirici olarak deneyimlerler. DEHB'lilerin, DEHB semptomları nedeniyle diğer insanlara göre daha fazla başarısızlık ve yenilgi yaşadığını unutmamak gerekir. Kendilerinden genellikle haklı olarak şüphe duyarlar, çünkü düzensiz davranışları, dakik olmamaları ve görevlerini eksik tamamlamaları nedeniyle kendilerini saldırıya açık hale getirirler, bundan ötürü bir şeyleri sürekli erteleyerek, kendi streslerini kendileri yaratırlar. Başarısızlık korkuları gerçektir. Örneğin ev ödevleri için gereken bilgiye sahip olduklarını, ancak bunları hatırlamayı bir türlü başaramadıklarını çok sık olarak yaşamışlardır. İlaç tedavisinin yardımıyla hastalar birdenbire beyinlerini doğru şekilde kullanabilecek durumda olduklarını fark ederler. Sonra da aslında sandıklarından çok daha zeki oldukları anlayarak hayrete düşerler. DEHB'lilerin genellikle imkânlarının çok daha altında kalmaları ve kendilerine verilen bir görevi başarıyla sona erdirmeleri için gereken odaklanmayı, özdisiplini ve motivasyonu ortaya koyamamaları çok üzücü bir gerçektir. Hastalar –sıklıkla ilk defa– bir kitabı okumayı ya da evlerini toplamayı başardıklarında büyük mutluluk duyarlar. Bunu bu defa ne kadar kolay başardıklarına hayret ederler. Çocukların öğrendiklerini aklında tutma ve hatırlama konusunda çok daha iyi olduklarını deneyimlemeleri harikadır. Sınavlarda güçbela geçer not mu,

yoksa kolaylıkla pekiyi mi aldıkları, özsaygı bakımından hiç de hafife alınacak bir durum değildir. Başarı mutluluk verir ve bu duygu sadece sevgi ve değer vermekle telafi edilemez. Uyarıcı ilaçlar kişiyi daha akıllı yapmaz, bunun için ilaç yoktur. Ancak hastaların manevi potansiyellerini değerlendirmelerine ve kullanmalarına imkân verirler. Duygusal olarak da ilaç tedavisi çok şey değiştirebilir.

İnişli çıkışlı duygusal sürat treni, yerini hafif dalgalı bir ovaya bırakır. Aşırı duygusal tepkiler yumuşar. Bu, hasta için büyük bir rahatlamadır.

Hastalar birdenbire kendilerini etraflarında olan her şeyden daha iyi koruyabilir ve izole edebilirler. Artık duygusal olarak dikkatleri o kadar kolay dağılmaz ve etraflarında bir kalkan varmış gibi daha iyi korunduklarını hissederler. Devreye alınan alarm sistemi etkin bir şekilde kapatılır ve artık etki süresince kültür modunda çalışır.

Ben bunu her zaman en basit ortak paydaya indiririm: Uyarıcı ilaçlar zihni berraklaştırır ve olup bitene karşı aşırı hassas olunmamasını sağlar.

Bu, hastalar için neredeyse bir mucizedir. Sağlıklı bir gelişim ve güçlü bir özdeğer duygusu için sadece sevgi değil, aynı zamanda başarı da gereklidir. Başarı boyutunun eksik kalması, çocukların ve yetişkinlerin kendilerinden ciddi şekilde şüpheye düşmelerine ve kendilerini suçlamalarına neden olur. Bu da elbette DEHB'lilerde depresyonun bu kadar yoğun görülmesinin nedenlerinden biridir.

İlaç tedavisinin olası yan etkilerinden söz edildiğinde, tedavi edilmeyen DEHB'nin de çok sayıda "yan etkisinin" bulunduğunu unutmamamız gerekir: Çocuklar sonu gelmez başarısızlıklarla, eleştirilerle ve reddedilişle başa çıkmak zorundadır, yetişkinler de başka ruhsal hastalıkların gelişmesi riskiyle karşı karşıyadır. Orta yaşlarda ise, sık sık DEHB'nin bedensel etkileri de belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Hasta-

lar daimi stres altındadır ve odaklanmak için, içsel huzursuzluğu kontrol altına almak için, içinde bulunduğu kaosu gizlemek için ya da dikkatsizlik, düzensizlik veya unutkanlık nedeniyle ortaya çıkan durumları onarabilmek için büyük miktarda enerji tüketirler. Sürekli olarak sinirlenirler ve bundan ötürü yüksek tansiyon geliştirirler. Hipoaktif DEHB'liler sosyal olarak geri çekilmeye, kendinden şüpheye düşmeye, depresyona eğilimlidir. Bütün bu DEHB semptomları için dengeleme stratejisi olarak bağımlılık, yeme bozuklukları ya da kaygı bozukluğu geliştirebilirler. Birçok DEHB hastası ileride tükenmişlik sendromu da geliştirir. Diyabet vb. kronik hastalıkları da genellikle bariz bir şekilde daha kötü yönetirler, çünkü hastalar ilaçlarını düzenli almayı, kan şekerlerini kontrol etmeyi ve makul yeme alışkanlıkları geliştirmeyi başaramazlar. Yani DEHB'yi tedavi etmemek kesinlikle risksiz değildir! DEHB diğer tüm ruhsal hastalıklar ve strese bağlı hastalıklar için bir risk faktörüdür.

DEHB'li kişiler okulda, sosyal ve mesleki alanlarda belirgin zorluklar yaşadıklarında, özellikle de yan hastalıklar ortaya çıktığında, ilaçla tedavi edilmelidir.

DEHB hastaları kendi eksikliklerinin gayet iyi farkındadır ve bunun için sık sık kendilerini aşağılarlar. DEHB belirtileri nedeniyle yüksek zekâ düzeyine rağmen ancak ortaokul diploması alabilmem ile zekâmı kullanabilmem, mesleki ve sosyal olarak iyi bir konuma gelebilmem ve kendimden hoşnut olmam arasında büyük bir fark vardır. Bu, daha iyi bir eğitimin sağlayacağı maddi artıların yanı sıra, tamamen farklı yaşam biçimi ve bambaşka bir özgüven duygusuyla sonuçlanır.

Günümüzde ilaç tedavisi üzerine sürdürülen tartışmaları sakin bir şekilde yapabilmemiz çok olumlu bir durum. Uyarıcı ilaçlar elli yıldan uzun bir süredir kullanılıyor ve güveni-

lir araştırma sonuçları sayesinde etkileri, riskleri ve yan etkileri hakkında geniş bilgi sahibiyiz.

Psikosomatik tıp ve psikoterapi alanlarında uzman bir hekim olmama rağmen DEHB hastalarının tedavisinde edindiğim yirmi yıllık tecrübe sırasında, psikoterapötik tecrübelerin ve görüşlerin uygulanmasının ancak ilaç tedavisiyle mümkün olabildiğini defalarca yaşadım. Kendini adamış bir psikoterapist olmama rağmen, hastalar için ilaç tedavisinin bir dönüm noktası oluşturduğunu ve ancak bundan sonra gerçekten odaklanıp sakin ve dikkatli olabildiklerini tekrar tekrar deneyimlemek durumunda kaldım.

Prof. Dr. Alexandra Philipsen'in 2015 yılında yayımlanmış çalışması bu durumu ortaya koymaktadır. Bu, yetişkinler üzerinde yapılmış dünya çapındaki en büyük araştırmadır. Freiburg Üniversitesi'nden araştırmacılar, metilfenidat ile yapılan ilaç tedavisinin DEHB grup psikoterapisinden daha etkili olduğunu ortaya koydular. Bu çalışmada 420 hasta üzerinde yapılan araştırmayla, hangi tedavi yönteminin en iyi sonucu verdiği incelendi. Bunun için çeşitli hasta grupları oluşturuldu: Bir grup hastaya sadece psikoterapötik tedavi uygulandı, bir diğer gruba ilaçla tedavi uygulandı, üçüncü bir gruba da hem ilaç hem de psikoterapik tedavi uygulandı. Sonuçta metilfenidat tedavisinin grup psikoterapisinden üstün olduğu ve ilacın etkisinin ek psikoterapi ile iyileştirilemeyeceği anlaşıldı. Çalışma, uygulanan psikoterapinin ne ilacın yerini alabileceğini ne de etkisini artırabileceğini açıkça ortaya koydu.

Stimülanlar nedir?

Stimülanlar (uyarıcı ilaçlar) aslında bağımlılık alanından bildiğimiz uyarıcı maddelerdir. Bunların arasında DEHB ilaçları olan metilfenidat (en tanınmışı Ritalin'dir) ve am-

fetamin de bulunur. DEHB hastası olmayan insanlar stimülan aldıkları zaman öforik ve enerjik olurken, DEHB hastaları bu ilaçlara bambaşka tepki verirler. Stimülanlar, DEHB hastalarını daha sakin, daha net, daha gevşemiş ama aynı zamanda çok daha iyi odaklanabilir ve dikkatli hale getirir. Uyaranları daha iyi filtreleyebilirler, aşırı uyaran akışı durur. Duygularını daha iyi kontrol edebilirler. Hastalar ilaç tedavisini sık sık kurtuluş olarak deneyimler. Aynı anda huzurlu, rahat ve dikkatli olabildiklerine inanamazlar. Daha önce hayatları boyunca böyle bir şey yaşamamışlardır, çünkü dünyaya DEHB'li olarak gelmişlerdir. DEHB'ye bağlı dopamin eksikliği, ilaçla telafi edilir.

DEHB'de uyarıcılar çok nadir olarak bağımlılığa yol açar, çünkü gevşeme, huzur ve daha iyi odaklanma, bağımlılık yapıcı etkiye sahip değildir. Hareketliliği artıran ilaçlar belirli bir hasta grubunda ters etki yaratırsa, buna paradoksal etki denir. DEHB'liler ise sakin ve dingin bir duruma girdikleri için tek kelimeyle hallerinden memnun olurlar. Dozu artırmak ilacın daha etkili olmasını sağlamaz, ancak yan etkilerin artmasına neden olur; bu da hastaların daha güçlü bir etki elde etme arzusunu bastırır. Bununla birlikte, daha önce özellikle speed, ekstazi ve kokain olmak üzere yoğun şekilde madde kullanmış kişilerde dikkatli olmak gerekir. Stimülanlar ayrıca yüksek dozlarda ve diğer bağımlılık yapan maddelerle birlikte kullanıldığında çok tehlikeli olabilir. Bu nedenle madde kullanımı yüksek olan bağımlılara, stimülanlarla ilaç tedavisi uygulanmamalıdır.

Yapılan çalışmalar stimülanların çocukluk yaşlarında uygulanmasının ilerleyen yaşlarda gelişebilecek bağımlılık riskini azalttığını etkileyici bir şekilde ortaya koymaktadır (Huss, 2004). Bu nedenle, stimülanların kullanılmasına karşı bağımlılık riski argümanının getirilmesi kesinlikle yanlıştır. Aksine tedavi edilmeyen DEHB hastaları dört

ila dokuz kat daha sık, daha erken ve daha hızlı bağımlı hale gelir (Chen vd., 2018). Stimülanlarla yapılan ilaç tedavisi, hastaların genel nüfus içindeki bağımlılık riskini azaltır. DEHB'nin çocuk yaşta başlanılan erken tedavisi bağımlılığı önlemeye hizmet ettiği gibi yeme bozuklukları, depresyon ve kaygı gibi diğer ruhsal ve fiziksel hastalıkların gelişimini de azaltır!

Bağımlılık, bir madde öfori veya uyarılmaya neden olduğu zaman gelişir. Uyarıcıların DEHB'lilerde böyle bir etkisi yoktur; ancak bu etki, DEHB'li olmayan kişilerde stimülanların kötüye kullanılmasıyla ortaya çıkabilir. Bundan ötürü bu maddeler haklı olarak Uyuşturucu Maddeler Kanunu'na tâbidir ve sadece uzman bir hekim tarafından ayrıntılı bir tanı konmasının ardından yazılabilirler. Bu işlem sadece sınırlı süreyle geçerli ve ayrı bir şekilde numaralandırılmış özel reçetelerle gerçekleştirilir. Yani katı bir şekilde denetlenirler. Bunun amacı, bir hekimin –abartılı bir şekilde ifade edecek olursak– ders çalışmak istemeyen bir öğrenciye stimülan yazmasının önüne geçmektir. Bu aslında stimülanlara değil, başarıyı artırmakta kullanılan ve bilişsel performansı artırmayı amaçlayan ilaçlara ait bir özelliktir. Bundan ötürü stimülanların bu amaçla kullanılması uzman hekim heyetleri tarafından reddedilir ve sadece DEHB tedavisinde kullanılmalarına izin verilir.

Sadece DEHB hastaları stimülan ilaçlardan gerçekten faydalanırlar, çünkü bu kişilerde dopamin eksikliği vardır.

Ne yazık ki konu sık sık "Ritalin – evet mi, hayır mı?" sorusuna indirgenmektedir. Bu, pek çok psikoloğun, pedagoğun ve sosyal hizmet uzmanının bu tanıyı tümden reddetmelerinin ve DEHB'yi icat edilmiş bir hastalık olarak tanımlamalarının nedenidir. Burada amaç elbette ki canlı ve hareketli çocukları sakinleştirmek ve onları uyumlu birer zombiye dönüştürmek değil.

İlaç tedavisi her zaman kişiye özel olarak ayarlanmalıdır ve bu da sabır gerektirir. İlaç tedavisinin amacı kişiliği değiştirmek değil, DEHB semptomlarını hafifletmektir. Kişilik değişirse, ya fazla ilaç verilmiştir ya da yanlış ayarlanmıştır. Aşırı doz durumunda stimülanlar insanı üzgün ya da moralsiz yapabilir. Bu da bağımlılık geliştirme iddiasını ortadan kaldırır, çünkü yüksek doz insanın kendisini daha iyi hissetmesine değil, daha fazla yan etki yaşamasına neden olur.

Alman Tabipler Birliği'nin 2018 yılı sonunda güncellenmiş haliyle yayımlanan yeni yönergesinde, stimülanlar ilk tercih edilecek ilaçlar olarak sıralanıyor. Kapsamlı araştırmalar, DEHB'nin en etkili tedavisinin stimülanlarla yapılan tedavi olduğunu ortaya koymuştur. Tabii bu ilaç tedavisi genel bir terapötik konsepte yerleştirilmelidir ve davranışsal terapi ya da koçluk gibi ek psikoterapötik önlemler genellikle gereklidir.

Yönergeler, hafif ve orta dereceli DEHB tanısı doğrulandığında ve tedavinin henüz başlangıç aşamasında olunsa dahi, ilaç tedavisini önermektedir. Bugüne dek ilaç tedavisi sadece psikoterapinin yeterli olmadığı durumlarda tavsiye ediliyordu.

DEHB tedavisinde psikoterapiye gerçekte olduğundan daha yüksek önem atfedilmektedir, zira DEHB nörobiyolojik bir bozukluktur!

Hastanın mesleki ve özel hayatını ciddi şekilde etkileyen belirgin DEHB semptomları mevcutsa, mutlaka ilaç tedavisine başvurulmalıdır.

Şimdiye kadar tercih edilen birinci basamak ilaç metilfenidat olmuştur. Deksamfetamin de 1 Mayıs 2019'da bir diğer ilaç olarak onaylanmıştır.

Ritalin veya Medikinet gibi kısa etkili metilfenidatın yanı sıra, bu isimle birkaç şirket tarafından üretilen Metilfenidat

de bulunmaktadır. Hemen salınan metilfenidatın etkisi yarım saat sonra başlar ve yaklaşık 3-4 saat sürer.

Ayrıca bu maddeden retard veya adult (yetişkinler için) olarak adlandırılan yavaş salınımlı preparatlar da mevcuttur. Orta-uzun etkili formda Medikinet retard veya adult, Ritalin retard veya adult, ayrıca Equasym retard olarak satılırlar. Yaklaşık bir saat sonra etki gösterirler ve bu etki 6-8 saat kadar sürer. Medikinet retard ve Ritalin retard, yetişkinler için adult formuyla aynıdır.

Ayrıca Concerta isimli uzun etkili bir metilfenidat preparatı da bulunmaktadır. Concerta 10-12 saat arasında etki eder.

Standart bir dozaj olmadığından, tedaviyi yürüten hekimin bireysel dozajı ayarlamak için oldukça fazla deneyime ihtiyacı vardır. Bireysel doz her zaman titre edilmelidir. Bu, hekimin düşük bir dozla başlaması ve ardından iyi bir etki görülene kadar hastaya danışarak ilacı yavaş yavaş artırması gerektiği anlamına gelir. İlacı hızla parçalayan ve bu nedenle daha yüksek bir doza ihtiyaç duyan hastalar olduğu gibi, küçük miktarlarla yeterince tedavi edilebilen ve bu yüzden hızlı bir şekilde aşırı doz alanlar da vardır. Tedaviyi yürüten hekim, hastasının nasıl tepki vereceğini bilmediğinden ve herhangi bir laboratuvar değerine ya da başka yardımcı bilgilere sahip olmadığından, geriye sadece dikkatli bir şekilde deneme yöntemi kalır. Bazen uzun etkili ve kısa etkili ilaçları birleştirmek yardımcı olur. Çocuklar düzenli bir günlük rutinleri olduğu için dengeli bir ilaç rejimini tercih etme eğilimindeyken, yetişkinler için durum farklıdır. Burada günün gereksinimleri genellikle çok değişkendir; bu nedenle doktorun hastayla yakın istişare içinde, ona doğru ilacı kendi başına nasıl ayarlayabileceğini göstermesi gerekir. Hafta sonu sadece iki saat odaklanması gerekiyorsa, ilaç tedavisi stres içinde yönetilmesi gereken on üç saatlik bir gündekinden farklı olmalıdır.

Kısa etkili metilfenidat çok kullanışlı bir tedavi seçeneğidir ve kontrolü kolaydır. Ancak bu ilaçlar özel sağlık sigortalar tarafından karşılanmıyor, çünkü sigorta şirketleri üreticilerden pahalı ve uzun araştırmalar yaparak, ilacın yetişkinlerde de etkili olduğunu kanıtlamalarını istiyorlar. Ancak uzatılmış salınımlı metilfenidat çok ucuz olduğundan ve her firma tarafından kolaylıkla üretilebildiğinden, artık bu tür çalışmalar yapılmıyor. İşe yarayan bir ilaç, bu nedenle giderek daha fazla unutuluyor. Sağlık sigortası şirketlerinin, elli yılı aşkın süredir piyasada bulunan ve halen çocuklara reçete edilebilen aynı etken madde için yetişkinlere artık ödeme yapmadığını, ancak aynı etken maddeyi içeren çok daha pahalı depo preparatları için nasıl olup da ödeme yaptığını anlamak pek kolay değil.

Bununla birlikte, yavaş salınımlı metilfenidat özel reçeteyle yazdırılabilir.

12 saatlik depo preparatı Concerta, çocuklukta zaten reçete edilmişse, yetişkinlikte de reçete edilmeye devam edilebilir. Yetişkinler de uzun süreli bir depo preparatından önemli ölçüde faydalanmaktadır.

Metilfenidat ilacı, bazen geri tepme adı verilen bir fenomene yol açar. Bu fenomende metilfenidat etkisini yitirdikten sonra hastalar DEHB'lerini çok daha şiddetli hissetmeye başlarlar ve günün sonunda küçük bir doz hızlı salınımlı metilfenidat almaları gerekir. Genel olarak, kısa etkili metilfenidat preparatlarının kontrolünün daha kolay olduğu, ancak günde birkaç kez alınması gerektirdiği söylenebilir. DEHB hastaları için ilacı tekrar almayı hatırlamak çok kolay değildir. Depo preperatları vücuda daha ağır bir şekilde yayılır, ancak etkileri net bir şekilde hissedilemez.

Bir diğer stimülan ise amfetamindir. Medice şirketi Attentin isimli kısa süreli bir deksamfetamini 5, 10 ve 20 mg dozajlarında üretir. Bu ilaç sadece çocuklara reçete edilebilir.

1 Mayıs 2019'dan bu yana, amfetamin Elvanse (yavaş salınımlı lisdeksamfetamin), yetişkinlerin tedavisi için de birinci basamak ilaç olarak onaylanmıştır. Bu, bu ilacın ilk ayarlama için de kullanılabileceği anlamına gelir. Elvanse ile tedavi seçeneği böylece Medikinet adult ve Ritalin adult ile aynı seviyeye yerleştirilmiştir.

Elvanse'nin en büyük avantajı, 12 saat etki etmesidir. Bu genellikle yetişkinlerin günlük rutinlerini, iş ve aile yükümlülüklerini yerine getirmeleri için gereken süredir. Bu, onu birinci basamak ilaç olarak tek uzun süreli preparat yapar. Dezavantajı, dozun günlük olarak değiştirilememesidir. Bununla birlikte, her gün aynı dozu vermek suretiyle sabit bir etkinin sağlanması, bazı hastalara çok iyi gelir. Dozajı ayarlayan uzman hekim, hangi ilacın hastanın semptomlarına ve gereksinimlerine uygun olduğuna karar vermelidir. Amfetaminler genellikle daha güçlü bir etkiye sahiptir. Metilfenidat ve Elvanse öyle bir anda birbirlerinin yerine kullanılamaz, bu durumda mutlaka dozajın yeniden ayarlanması gerekir.

Amfetaminlerin yan etkileri, metilfenidatın yan etkileriyle büyük ölçüde aynıdır. Hızlı salınımlı amfetamin, daha yüksek bağımlılık potansiyeline sahiptir ve madde bağımlılığı olan hastalara reçete edilmemelidir. Öte yandan, Elvanse bir ön ilaçtır. Bu, bu maddenin inaktif olduğu ve vücutta etkisini ancak metabolizmaya dahil edilmesinden sonra geliştirdiği anlamına gelir. Bu nedenle uyuşturucu kullananların Elvanse'yi enjekte edememesi veya burnuna çekmemesi gibi bir avantaja sahiptir, bu da kullanımı daha güvenli hale getirir ve kötüye kullanıma karşı korur. Elvanse'nin de vücuda yavaşça girmesi ve dozunun yavaş yavaş artırılması gerekir.

Stimülanlarla yapılan ilaç tedavisi, basitleştirilmiş bir şekilde ifade edecek olursak, hasta kendisini berrak ve uyanık

hissettiğinde ve biraz daha vurdumduymaz olduğunda, yani dikkat dağıtıcılara ve duygusal aşırı tepkilere karşı koruyucu bir kalkan geliştirdiğinde, iyi ayarlanmış demektir. Bu sonuca mümkün olduğu kadar az yan etkiyle ulaşmak gerekir. Stimülanların yan etkileri şaşırtıcı derecede ve doğru dozajda verildikleri takdirde antidepresanlara kıyasla çok azdır. İlacın etki süresince iştah bozukluğuna sebep olurlar, bu yüzden de ilacın alınmasından önce iyi bir yemek gerekebilir. Baş ağrısı ve karın ağrıları, nabızda ve tansiyonda hafif bir artış görülebilir. Uykusuzluğa da neden olabileceğinden, stimülanlar gün içinde çok geç alınmamalıdır. Doz aşımı öfke nöbetlerine, depresif ruh hallerine ve ilgisizliğe yol açabilir. Özellikle önceden de mevcutsa, psikozlar da tetiklenebilir. Kalp hastalığı olup olmadığı mutlaka tespit edilmelidir. Genel olarak, tedaviye başlamadan önce aile hekimi tarafından bir EKG yapılmalı, tansiyona bakılmalı ve bazı kan değerleri (örneğin tiroid bezi) kontrol edilmelidir. Ancak bu rutin muayeneler tüm psikiyatrik ilaçların kullanımında yapılır. Şayet hastada epilepsi varsa, ilaçlar mutlaka bir nörolog ile görüşülerek ayarlanmalıdır. Göz tansiyonu yüksekse ya da prostat büyümesi varsa da dikkatli olunması gerekir. Bu konuda herhangi bir veri bulunmadığından, gebelik sırasında ilaç kesilmelidir. Son araştırmalar metilfenidatın çocuğa zarar vermediğini ortaya koymuştur, ancak yine de risk almamak için gebelikte ilaç tedavisine ara verilmelidir. Metilfenidat emzirme döneminde alınabilir, ancak bunu da büyük bir dikkatle yapmak gerekir.

Suiistimal edilmeleri daha kolay olduğu için, amfetaminler biraz daha çekinceyle reçete ediliyor. Elvanse'de durum böyle değildir.

Strattera (atomoksetin) isimli ilaç ise, tamamen farklı bir tedavidir. Buna uyuşturucu madde reçetesi yazılması gerekmez ve antidepresanlar grubuna aittir. Strattera tamamen

farklı bir etken madde profiline sahiptir, çünkü DEHB'de de rol oynayan nörotransmitter norepinefrinin parçalanmasını engellediği için tamamen farklı bir etken madde içerir. İlacın günde yalnızca bir kez alınması gerekir, ancak etki etmeye başlaması 4-6 hafta sürer. Reçete edildiği şekliyle alınması önemlidir, aksi takdirde etki önemli ölçüde bozulur. Strattera, stimülanlarla birleştirilebilir. Strattera yetişkinler için de onaylanmıştır. Özellikle bir bağımlılık hastalığının görüldüğü durumlarda faydalıdır. Strattera normal reçeteyle yazılır ve bağımlılık riski yoktur. Pek çok psikiyatristin muayenehanesinde uyuşturucu madde reçeteleri yoktur ve stimülan yazamazlar veya yazmak istemezler. Bu nedenle kendilerini daha güvende hissettirdiği için Strattera'yı yazmayı tercih ederler. Bu çok talihsiz bir durum, çünkü Strattera metilfenidattan önemli ölçüde daha az etkili ve daha fazla yan etkiye sahip. Ayrıca stimülanlar önemli bir tedavi seçeneği olarak bile kullanılmamaktadır.

Intuniv adlı ilaç, 2017 yılında Shire firması tarafından piyasaya sürülmüştü. Bu, tümüyle yeni bir ilaç grubudur. Sadece çocukların kullanmasına izin verilir. Intuniv, bir zamanlar tansiyon düşürücü olarak kullanılan eski bir ilaçtır. Etken maddesi guanfasin olup bir alfa-2 agonistidir. Bu maddenin etkisinin, beyindeki sinyal yollarının daha iyi açılması olduğu söyleniyor. Guanfasin özellikle duygusal kontrolü ve davranışsal düzenlemeyi geliştirir. Ayarlama yavaş yapılmalıdır ve genellikle günde 1-4 mg arasında alınır.

Yan etkiler uyku hali, baş ağrısı ve karın ağrısı, ayrıca düşük tansiyon olabilir. Ayrıca iştah azalması ve uyku bozuklukları da görülebilir.

Stimülanların yan etkileri şaşırtıcı derecede azdır.

Ayrıca bütün bu ilaçlar alınırken araba kullanılabileceğini belirtmek gerekir. Trafikle ilgili olarak yapılan tıbbi araş-

tırmalar, çok daha iyi odaklanabildikleri, huzurlu oldukları ve trafik kurallarına çok daha iyi uyabildikleri için hastaların ilaç tedavisi esnasında çok daha iyi araç kullandığını ortaya koymuştur.

Çoğu hasta ömür boyu ilaç tedavisine ihtiyaç duymaz. Beynimiz plastik bir yapıya sahiptir ve sürekli olarak öğrendiklerinin üzerine yeni bilgiler eklemeye devam eder. İlaç tedavisinin yardımıyla daha iyi bir özörgütlenme ve otokontrol eğitimi gerçekleşirse ve DEHB'liler kendilerini daha iyi disipline edip yaşamlarını düzene sokmayı başarabilirse, hatırı sayılır bir kısmı bir süre sonra ilaç kullanmayı bırakır.

Diğer tedavi seçenekleri

Omega-3 yağ asitleri DEHB tedavisinde etkili değildir.

Dengeli bir beslenme DEHB'liler için çok önemlidir. Yapılan araştırmalar bol miktarda balık yenen Akdeniz diyetinin, işlenmemiş ürün tüketilmesinin, şarküteri ürünleri, tatlı veya gazlı içeceklerin azaltılmasının, DEHB semptomlarının geriletilmesine katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Ne yazık ki DEHB'liler abur cubur ile beslenmeyi, gazlı içecekler ve tatlı tüketmeyi çok severler.

Araştırmalar, tatlılar, işlenmiş gıdalar veya şarküteri ürünleri gibi yiyeceklerin tüketilmediği oligoantijenik diyetin semptomları azaltabileceğini gösteriyor. Yine de eldeki veriler yetersiz olduğu için bütün hastalara tavsiye edilmez, sadece özel vakalarda uygulanır. DEHB hastalarının glutamat, renklendirici ve koruyucu maddelere karşı daha duyarlı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Clement tarafından 2019 yılında Freiburg Üniversitesi'nde yapılan yepyeni bir araştırma, çocuklar süt ve buğday ürünlerinden kaçınırsa DEHB semptomlarının önemli ölçüde gerilediğini orta-

ya koydu. Bu araştırmada, çocuklara ilk başta pilav ve tavuk eti, yanında da pırasa ve salata verildi. Daha sonra başka gıdalar da çok dikkatli ve kontrollü bir şekilde bu mönüye eklendi. Böylece belirli gıdaların DEHB semptomlarını önemli ölçüde artırdığı ortaya konulabildi.

Bu araştırmaya dayanarak, iyi beslenmenin DEHB için özel bir önemi olduğu söylenebilir. Ancak bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Jacobsen'e göre ilkesel olarak otojenik gevşeme, progresif kas relaksasyonu gibi yöntemlerin yanı sıra yoga, meditasyon, Chi Gong ve Tai Chi'nin de DEHB üzerinde olumlu etkileri vardır. İç huzuru bulmak, dürtüselliği ve sinirliliği azaltabilmek için bu tür gevşeme egzersizlerini içselleştirmek ve düzenli olarak uygulamak faydalıdır.

DEHB tedavisinde umut vaat eden yeni bir yöntem, sinirsel geribildirim yöntemidir. Bu yönteme göre hastalar beyin dalgalarını kontrol etmeyi öğrenebilir, böylece bilinçli olarak dikkat veya rahatlama modu oluşturabilirler. Bunun için kafanın yüzeyindeki beyin dalgalarının elektrotlar yardımıyla okunabilmesi gerekir. Bu beyin dalgası aktivitesi bir ekrana aktarılır ve bilgisayar programları yardımıyla DEHB hastaları bu aktiviteyi eğlenceli bir şekilde değiştirmeyi öğrenebilirler. Çocuklar bu konuda oldukça başarılı oldular. Yetişkinlerde, veriler henüz net değil. Her durumda, sinirsel geribildirim daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyan ilginç bir yöntemdir. Bu tedavi hâlâ çok pahalı ve yetişkinlerde sağlık sigortası tarafından karşılanmıyor.

Spor, aynı zamanda antidepresif ve güçlendirici bir etkiye sahip olduğu, insanın içindeki "yaramazı" eğittiği, kendini disiplin altına almayı öğrenmesine yardımcı olduğu ve özgüveni artırdığı için terapinin önemli bir ayağıdır. Spor yapan kişi, başarının eğitimle elde edilen bir şey olduğunu, hayal

kırıklığı ve gerilimi azaltmaya yardım ettiğini, ayrıca sağlığını korumak için iyi bir yöntem olduğunu deneyimler. Takım sporları dürüstlüğü, ekip ruhunu, uyum yeteneğini, aynı zamanda kaybetmeyi de öğrettiği için, özellikle çocuklar için önerilir. Judo, tekvando ve karate gibi Uzakdoğu sporları, antrenman kontrolü ve özdisiplin konusunda çok yardımcı olur. Sporun DEHB'li çocukların bilişsel yeteneklerini, özellikle dikkat ve hafızayı geliştirdiği de ortaya konmuştur (Ziereis ve Jansen, 2014, Regensburg).

İKİNCİ BÖLÜM

GÜNLÜK HAYATIN ZORLUKLARINI KONTROL ALTINA ALABİLMEK

Bu kısımda DEHB'nin temel semptomlarını anlattıktan sonra, her bölümün sonunda konunun ilgililerini –hasta, partner, ebeveynler ve öğretmenler– ve onların farklı sorun alanlarını ayrı ayrı ele alacağım. Böylece akut durumlar ortaya çıktığında kitabın sadece ilgili kısmını okuyabilir ya da şöyle bir karıştırabilirsiniz. Ne yazık ki pek çok semptom birbiriyle örtüştüğü için tekrara düşmemek pek mümkün değil, ayrıca sık sık benzer problem çözme stratejilerinin de uygulanması gerekir.

İlk olarak yalnızca kendinizle ilgili bölümleri okuyabilirsiniz. Bunları ilk bakışta bulabilmeniz için ayrı bölümler farklı simgelerle işaretlenmiştir:

 – Kendiniz için yapabilecekleriniz

 – Partner olarak yapabilecekleriniz

 – Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

 – Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Tarif edilen semptomların hepsi her DEHB'lide görülmek zorunda değildir. Her DEHB hastası kendine has bir semptom karışımına sahiptir; bunların bazıları dönem dönem belirginleşebilir ya da zayıflayabilir. Ben bu semptomları çok açık ve anlaşılır bir şekilde, hatta bazen en şiddetli dışavurumlarıyla tarif ettim. Bunun yer yer ürkütücü olabileceğini biliyorum, ancak bunu yapmak konuya daha büyük bir açıklık kazandırıyor. Bütün bunlar, DEHB'li insanlara verdiğim değeri değiştirmiyor. Ancak uzun yıllardır yaptığım çalışmalar sonucunda, hastalara DEHB ile bağlantılı olarak ortaya çıkan problemlerin yanlış anlaşılmayacak kadar açık ve bazen de çok etkili bir ifadeyle anlatılması gerektiği deneyimini edindim, aksi takdirde zorlukları küçümseme ve bunlarla bir şekilde uzlaşma eğilimine giriyorlar.

ODAKLANMA VE DİKKAT BOZUKLUĞU: "YİNE AKLI BAŞKA YERDE"

DEHB'liler dikkatlerini bir konuya vermekte ve odaklanmakta büyük sıkıntı çekerler. DEHB hastası her zaman dalgındır, sürekli aklına yeni fikirler gelir, ancak bir an sonra tekrar dalıp gider. Net analitik düşünce denilen şeyden bihaberdir. Mantıklı olmakla da arası iyi değildir, ancak hiç beklenmedik bir anda aklına dahiyane bir fikir gelebilir. Sık sık konudan veya sorundan uzaklaşabilir ve düşüncelerini uzun süre bir noktada odaklayamadığı için ipin ucunu kaçırabilir. Sıklıkla sinirlidir, dalgındır, dikkatsizlikten dolayı sınavlarını ve notlarını mahveden hatalar yapar.

Dikkatini toplayabildiği süre çok kısadır ve odaklanmak onu başkalarına göre çok daha fazla zorladığı için kısa sürede yorulur. Zaman algısı da genellikle çarpıktır. Vaktin çok ağır ya da çok hızlı aktığını düşünür ve bir işi yapmak

için gereken süreyi hesaplama konusunda genellikle yanılır. Bundan ötürü planlama yapmakta da çok zorlanır. İlgilendiği konu yeterince heyecanlı ve renkliyse, uyanıklığını ve dikkatini korumayı başarır. Can sıkıntısı ise onu tabiri caizse felç eder, ilgisi kısa sürede dağılır. Sıkıcı bir şeyle ilgilenmeye çalışmak, bir DEHB'li için dünyanın en zor şeyi olabilir.

Seks yaparken bile odaklanma sorunu baş gösterebilir. Birçok DEHB'li duygu ve düşüncelerini tam olarak partnerlerine ve o yaşanan duruma veremediklerini, bunu da cinsel hayatları için son derece rahatsız edici bulduklarını anlatır.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Kendiniz ve çalışma tarzınız hakkında bir şeyler öğrenmelisiniz. Çalışmak için kendinizi rahat hissettiğiniz, huzurlu bir ortam ayarlayın. Güzel çiçekler, tablolar ve derli toplu bir yazı masası bulunan aydınlık bir odada mı, yoksa karanlık bir "haydut yatağında" mı çalıştığınız, elbette gayet önemlidir. Çevre, uyaranlara duyarlı DEHB'linin durumunu fazlasıyla belirler.

Mümkün olduğunca rahat, dikkat dağıtıcı ve rahatsız edici etkenlerin asgari seviyede olduğu bir ortama ihtiyacınız vardır, çünkü yapılan her telefon görüşmesi sizi derhal yoldan çıkarabilir. Yapmanız gereken önemli işler varsa, lütfen dış etkenlere karşı kendinizi korumaya alın ve bunu başkalarına da söyleyin. Bunu yapmanız o an için mümkün değilse, uyaranlara karşı korunmak için kulak tıkacı kullanın.

Hangi konu üzerinde çalışmak istediğinizi ve ne kadar zaman planladığınızı bir yere yazın. O anda incelemekte olduğunuz bilgiler hakkında açık ve anlaşılır notlar alın. Bu, konudan konuya atlamadan ve hedefi gözden kaçırmadan, düşüncelerinizle aynı hatta kalmanıza yardımcı olacaktır.

Tekrar tekrar notlarınıza bakın, konudan sapıp sapmadığınızı ve zaman planına uyup uymadığınızı kontrol edin, belki de hoşunuza gitmeyen bu işten kurtulmak için dikkat dağıtıcı ilk uyaranı kollarınızı açarak karşılamadığınızdan emin olun.

Çalışabileceğiniz süreyi gerçekçi olarak tahmin etmeyi öğrenin. Dikkatinizi 30-45 dakikadan uzun süre bir konuda yoğunlaştırmanız zor olacaktır. Bu yüzden bu süre sonunda 5 dakikalık kısa bir mola verin ve bir kez daha yaptığınız işin sonuçlarını inceleyerek değerlendirin. Otokontrol son derece önemlidir. Her iki saatte bir yaklaşık 10 dakikalık büyükçe bir mola verin, bir kahve için ya da iş arkadaşlarınızla sohbet edin. Ancak moladan önce çalışmaya tam olarak nerede ara verdiğinizi, moladan sonra sizi hangi soruların ve işlerin beklediğini ayrıntılı olarak bir yere yazmayı unutmayın. Başlangıçta molanın bitişini size otomatik olarak hatırlatacak bir çalar saat ya da kronometre gibi yardımcı cihazlar kullanabilirsiniz. Kontrol altına almayı başaramadığınız ve meslek hayatınıza engelleyici etkide bulunan belirgin ya da ağır bir DEHB'niz varsa, hekiminizle mutlaka stimülan almanız konusunda konuşmalısınız (bkz. İlaç tedavisi başlığı).

Partner olarak yapabilecekleriniz

Genellikle yapılan çok sayıdaki konuşmaya rağmen pek bir şeyin değişmemesinden ötürü, DEHB'li bir insanla birlikte yaşamak pek kolay değildir. Öncelikle partnerinizi radikal bir şekilde değiştiremeyeceğinizi kabul edin. Odaklanma zorluğu yaşayan ve unutkan DEHB hastasına, sıçrama yapmasında yardımcı olmak için bir taktik bulmaya çalışın. Ama lütfen bunu suçlama ve şikâyet olmadan yapın, aksi takdirde yine kavga edersiniz. En iyisi işi şakaya vurmaktır.

Birlikte bütün önemli randevuların yer aldığı bir takvim hazırlamaya çalışın. Mutfağa herkesin o gün yapacağı işlerin ayrı ayrı belirtildiği büyük bir pano asın. Akşam yapılan işlerin karşısına onay işareti koyun ki, partneriniz dünyada nahoş işlerle uğraşmak zorunda kalan tek kişi olmadığını anlasın. Nazik hatırlatma pusulaları yazın (.....'yı da halledebilirsen harika olur!). Partneriniz önemli bir şeyler yaparken onu rahatsız etmeyin ve bu süre boyunca rahatsız edilmemesine dikkat edin. Normal bir ses tonuyla, ona ihmal ettiği işleri hatırlatın.

Partnerinizle iş listeleri ve planları üzerinde anlaşın ve bunları görünür bir yere asın. Suçlamalardan ve şikâyet etmekten kaçının. Normal bir ses tonuyla, partnerinize ihmal ettiği konuları hatırlatmaya çalışın.



Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuklarda da süreç yetişkinlerde olduğuna benzer bir şekilde işler, ancak çocuğunuzun yöneticisi olarak zamanı doğru ayarlamasına ve dikkatinin mümkün olduğu kadar az dağılmasına daha fazla dikkat etmeniz gerekir. *Ev ödevleri* bir yandan müzik dinlerken yapılmamalıdır, çocuğunuzu bir işi düzgün yapmaya ve aynı şekilde bitirmeye teşvik etmelisiniz. Çocuğunuz ev ödevleri için fazlasıyla uzun zamana ihtiyaç duyuyorsa, öğretmeni çocuğunuzun dikkatini toplayamadığını, dalga geçtiğini, gevezelik ettiğini ya da başka şekillerde dikkatinin dağıldığını söylüyorsa, lütfen bir uzman hekime başvurun. Burada da stimülan kullanımı değerlendirilmelidir, çünkü bu ilaçlar odaklanamayan DEHB'li çocukların % 80-90 kadarında mükemmel bir etki gösterir. Bu ilaçlar saye-

sinde odaklanma yeteneği muazzam bir şekilde geliştirilebilir ve çocuklar öğretmeni genellikle ancak bundan sonra gerçekten dinlemeye ve konuyu akılda tutmaya başlayabilirler. Belirgin ve tedavi edilmemiş odaklanma ve dikkat bozukluğu olan bir çocuk, her zaman potansiyelinin çok altında kalacak ve okulu işkence olarak deneyimleyecektir.

DEHB'li çocuklar bilgisayarla ders çalışmayı severler. Çocuğunuza okuldaki ders kitabıyla uyumlu bir bilgisayar yazılımı almayı düşünün. Çoğu program sorular sorar ve hataları yazdırır, böylece çocuklar daha sonra öğrenemedikleri konuları kendi başlarına tekrar edebilirler. Bilgisayar yazılımlarının paha biçilmez avantajı, notları tarafsız bir şekilde vermeleri ve onlarla tartışmanızın gerekmemesidir. Bu, zamandan ve sinirlerden tasarruf sağlar! Ve çocuğunuzla iyi bir ilişki sürdürmenize yardımcı olur.

DEHB'li çocukların okula başlaması çok önemlidir. Genel olarak, DEHB'li bir çocuğun küçük sınıflardan büyük ölçüde yararlanabileceği söylenebilir. İyi yönetilemeyen durumlar dezavantaj oluşturur, çünkü DEHB'li çocuklar kontrol ağlarından geçmeyi çok iyi başarır ve aralarındaki dikkatsiz dalgınlar sorunlu çocuklar olarak algılanmaz. Büyük okullarda öğrencilerin kimliği genelde bilinmez ve öğretmenle kişisel bağlantı sıklıkla kaybolur. Oysa DEHB'li çocuklar için kişisel temas kurmak çok önemlidir, çünkü ancak bu koşulda daha iyi öğrenebilir ve kendilerini daha sorumlu hissedebilirler. DEHB'li çocuklar, katı ama adil olan, dersleri eğlenceli ve yapıcı bir otoriteyle veren angaje öğretmenlere özellikle ihtiyaç duyarlar. Dersler ne kadar çeşitli ve heyecan verici olursa, DEHB'li çocuk o kadar fayda sağlayabilir. Her halükârda öğretmenine çocuğunuzun DEHB'si olduğunu ve özel yapısını anlatın, öğretmenle düzenli olarak görüşmeler ayarlamaya çalışın. Bu nedenle küçük ve herkesin birbirini tanıdığı okullar, özellikle de kesin kuralları var-

sa ve her bir öğrenci sosyal kontrole tâbi tutuluyorsa, genellikle daha iyidir.

Sakin bir sınıf ve asgari rahatsızlık unsuru, DEHB'li çocuğun faydasınadır. Bu, onun sınıf tarafından kabul edilmesine ve iyi bir çalışma ortamının hüküm sürmesine bağlıdır, çünkü özellikle de DEHB'li çocuk olumsuz havası olan yerlerden çok çabuk etkilenir. Sınıfın genel havası çocuğa karşı olumsuz bir şekilde yönelmişse ve bütün barıştırma ve yatıştırma çabaları sonuçsuz kalmışsa, sınıfın değiştirilmesi doğru olacaktır.

DEHB'li çocuk daimi bir sosyal kontrole ihtiyaç duyar. Ev ödevleri kontrol edilmiyorsa, DEHB'li çocuk nadiren ödev yapacaktır; sınıfta olup olmadığı kontrol edilmiyorsa, okulu asmaya başlayacaktır. DEHB'li çocuklar kendilerini disiplin altına alma konusunda da başarılı sayılmazlar, aksine her zaman en kolayı olduğunu düşündükleri yolu tercih eden birer "afacan"dırlar.

DEHB'li çocuklar öncelikle normal örgün eğitim veren bir okula yazdırılmalıdır, çünkü çocukları eninde sonunda mutlaka karşı karşıya kalacakları performans baskısından uzak tutmaya çalışmak, onları hayatın gerçeklerinden kurtarmaz. DEHB konusunda uzmanlaşmış bazı yatılı ve yatısız okullar vardır. Maalesef bunların sayısı hâlâ çok azdır ve maliyetlerini karşılamak da hiç kolay değildir.

Çocuğunuz için düzenli ve sessiz bir çalışma ortamı yaratın.
Çocuğunuzla birlikte açık ve anlaşılır bir zaman ve ders çalışma planı yapın.
Çocuğunuz ev ödevleri için çok uzun sürelere ihtiyaç duyuyorsa, odaklanamıyorsa ve okul işkenceye dönüşmüşse, tedaviyi yürüten hekimle stimülan kullanımı konusunu görüşün.
Çocuğunuza olumlu yanıt verebilecek bir okul veya okul türü seçin.

Günümüzde her sınıfta en az iki ya da üç DEHB'li öğrenci bulunmaktadır. Özellikle dikkatsiz dalgınlar genellikle gözden kaçar ve bunlar aslında yetenekleri ölçüsünde başarabileceklerinden çok daha düşük bir performans sergilerler. DEHB semptomları gösteren çocuklar dikkatinizi çekecek olursa, ilk olarak ebeveynleriyle konuşmayı ve çocuklarıyla evde yaşadıkları sorunlar hakkında bilgi almaya çalışın. Onları suçlamaktan kaçının, çünkü DEHB'li çocukların ebeveynleri genellikle kınamalara ve suçlamalara boğulurlar. Çocuğa nasıl yardım edilebileceği konusunda birlikte açık ve anlaşılır anlaşmalar yapın ve çocuğu birbirinize karşı doldurmaktan kaçının.

Lütfen dogmatik sebeplerden ötürü ilaç kullanımına karşı çıkmayın. Ebeveynlerin ve tedaviyi yürüten hekimin kolay alınmadığı muhakkak olan kararlarına saygı gösterin.

DEHB'li çocuğu en öne oturtun, mümkünse yalnız olsun. Bunun bir ceza olmadığını, çocuğun bu şekilde daha iyi çalışabileceğini ve dikkatinin daha az dağılacağını sınıfa da açık bir şekilde anlatın. Çocukla mümkün olduğu kadar fazla göz teması kurmaya çalışın ve tekrar dikkatini topladığında, örneğin elinizi omzuna koymak gibi kısa bir vücut teması kurun. Bu, sözlü isteklere göre daha doğrudan etki eder. Sık sık kısa molalar verin ve çocuklara arada sırada hareketli oyunlar oynatın ya da el çırpmalı vb. şarkılar söyletin. Hareket, gevşetici etki eder.

Dersi net bir şekilde yapılandırmaya çalışın ve önemli şeyleri yazdırın. Düzenli kontroller yapın. Dersleri mümkün olduğunca çeşitli ve heyecan verici hale getirin. Görsel medyayı da kullanmanız, DEHB'li çocuklara çok yardımcı olur. DEHB'li çocuklar genellikle bilgisayarla öğrenme yazılımlarını kullanmakta iyidirler ve bilgisayarda harika şeyler yapa-

bilirler. Konuyu defalarca tekrarlayın ve çocukların izleyebileceği açık ve kesin kurallar koyun.

Bu hastalık tablosuna dair özel olarak düzenlenecek hizmet içi eğitimler ve bilgilendirmeler, öğretmenlerin kendilerine daha fazla güven duymalarını ve duruma hâkim olmalarını sağlayacağı gibi, DEHB'li öğrencilere de son derece yararlı olacaktır. Bu hizmet içi eğitimler yerel hekimler veya psikologlar tarafından verilebilir. Okul-Aile Birliği ile ortak düzenlenebilecek etkinlikleri de düşünmek gerekir, çünkü ebeveynler genellikle bu konulara büyük ilgi duyar. Öğretmen kadrosunun DEHB'li çocuklar konusunda nasıl bir yol izleneceğine dair bir plan tasarlaması, öğretmenlere çok faydalı olacaktır. Ayrıca zor öğrencilerle nasıl ilgilenileceğine dair tartışmaların yürütüleceği bir çalışma grubunun kurulması da yararlı olur. Ne yazık ki hâlâ sık sık öğretmenlerin zor öğrencilerle başa çıkamamalarını kendi kişisel başarısızlıkları olarak değerlendirdiklerine tanık oluyorum. Oysa bu durum artık okullarda günlük hayatın bir parçası ve buna bağlı olarak öğretmenler genellikle kendilerini suçlu hissediyor ve yılgınlığa kapılıyor. Meslektaşlar veya ebeveynlerle birlikte çözüm aramak bir çıkış yolu olabilir.

Çocuğu dikkatinin daha az dağılacağı bir yere oturtun ve mümkün olduğunca sık göz teması kurun.
Çocuğun her şeyi eksiksiz yazdığından emin olun.
DEHB'li çocuk için çeşitlilik içeren bir ders özellikle yararlıdır.
Ebeveynler ve meslektaşlarla birlikte çocuğun yararına bir plan oluşturmaya çalışın ve şu soruyu sorun: "Oğlunuza/kızınıza yardımcı olmak için birlikte ne yapabiliriz?"
Belirli çocuklarla sıkıntı yaşıyorsanız, meslektaşlarınızın arasından bu konuda konuşabileceğiniz güvenilir kişiler bulmaya çalışın.
Okul psikoloğundan ya da süpervizyondan destek isteyin.

Örnek vaka: Dağınık profesör

Dirk, bilişimci ve mesleğinde çok tanınan biri. Yeni bilgisayar yazılımları geliştirilmesi üzerine çalışıyor ve tabiri caizse sık sık bilgisayarına gömülüyor. Zaman nasıl olduğunu anlayamadan geçiyor ve Dirk bir kez daha onu yemeğe bekleyen eşine gelemeyeceğini haber vermeyi unutuyor. Eve döndüğünde eşinin ona bağırıp çağırmasına ve kapıyı suratına çarpmasına çok şaşırıyor. 12 yaşındaki kızı da, eve dönerken kahvaltıda alacağına dair söz verdiği *Bravo* dergisini gazeteciden almayı unutmasına çok bozuluyor. Artık pek de lezzetli olmayan, buz gibi yemeğini tek başına üzgün bir halde yerken, aklına üzerinde çalışması gereken önemli belgeleri arabasında unuttuğu geliyor. Hemen ayağa fırlıyor, arabasına koşturuyor, ancak karmakarışık bir tekerlekli evrak dolabından farksız olan arabasında aradığı belgeleri bulması pek kolay olmuyor. Birkaç dakika sonra onları buluyor ve rahatlamış bir halde arabanın kapısını kapatıyor. Tam o anda da, evinin anahtarlarının da olduğu anahtarlığı, kapıları kilitli arabanın içinde unuttuğunu fark ediyor. Eşi bu arada öfkeyle bir arkadaşına dert yanmaya gitmiş, kızı da çoktan uykuya dalmış olduğu için, terasın kapısından eve girebilmek amacıyla balkon korkuluğunu tırmanmaya çalışıyor. Bu esnada ayağı kayıyor ve bileğini burkuyor. Çaresiz, kızını uyandırmak zorunda kalıyor...

AŞIRI HAREKETLİLİK, HUZURSUZLUK, SİNİRLİLİK: "KIPIR KIPIRLAR İÇİN STRATEJİLER"

Hiperaktif DEHB'li genellikle huzursuzdur, eli ayağı rahat durmaz, sürekli hareket halindedir ve macera arar. Kendisini kafesteki bir kaplan gibi hisseder, kıpırdamadan duramaz, hele de beklemeyi hiç beceremez. Huzursuzluğu onu

gergin ve kıpır kıpır yapar, dikkati dağıtacak bir şeyler arar. Genellikle tırnak yeme, çöp adam çizme, kalem ısırma gibi kötü alışkanlıkları vardır. Elleri ve ayakları sürekli hareket halindedir. Kendi hızında bir şey yapılamadığında, huzursuzluğu ve gerginliği onu zalim ve asabi yapar.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Eğer çalışma hayatınızı ciddi bir şekilde etkileyecek kadar yoğun bir huzursuzluktan ve asabiyetten mustaripseniz, siz de fazlasıyla yavaş ve dalgın olan dikkatsiz DEHB hastaları gibi bir stimülan tedavisine başlamayı düşünebilirsiniz. Her halükârda mümkün olduğu kadar fazla spor yaparak, içinizde biriken enerjiyi bünyenizden atmaya çalışın. Spor, başkalarına zarar vermeden kendinizi rahatlatmanızın sosyal olarak en uygun yöntemlerinden biridir. Kendinizi dış etkenlere kapatabileceğiniz ve huzurlu bir duruma girmeyi başarabileceğiniz bir gevşeme yöntemi öğrenin. Burada progresif kas relaksasyonu veya otojenik gevşemenin yanı sıra, Tai Chi de düşünülebilir. Size uygun ve sağlıklı şekilde çalışmanıza izin veren bir şey bulun. Judo veya karate gibi Asya dövüş sanatları aslında bu amaca çok uygundur, çünkü bunlar adalet duygusu ile özdisiplini teşvik eder, kendi gücünüzü kontrollü bir şekilde kullanmanız için sizi eğitirler.

Belirgin bir şekilde huzursuzsanız, ilaç tedavisini düşünebilirsiniz. Düzenli spor ve gevşeme egzersizleri, huzursuzluğu ve asabiyeti azaltmaya yardımcı olur.

Partner olarak yapabilecekleriniz

Partnerinizi yeterince egzersiz yapmaya ve fiziksel bir denge oluşturmaya motive edin. İkinizin de zevk aldığı bir spor bulmaya çalışın. Partnerinizin huzursuzluğunu bulaşıcı buluyorsanız, kendinize bir mola alın. Ayrıca her partnerin kendisine ait, yalnız kalıp özel hobileriyle rahatsız edilmeden ilgilenebileceği bir odasının olmasında fayda vardır.

Ortak sporlar bulmaya çalışın.
Geri çekilmek için fırsatlar yaratın.

Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuğunuzu açık ve net kuralların olduğu bir spor kulübüne yazdırın ve bol bol hareket ederek kurtlarını dökmesini sağlayın. Çocuğunuz evde kontrolden çıktığında, dışarıda bir şeyler yapması için ısrar edin. Akşamları sakin evreye girebilmesi ve uykuya dalabilmesi için, günlük olaylarla yeteri kadar mesafe koymaya özen gösterin.

Çocuğunuza mümkün olduğu kadar az televizyon izletin ve bilgisayarda oyun oynayarak geçirdiği zamanı sınırlayın, çünkü bu faaliyetler hızlı bir uyaran akınına neden olur ve çocuk bunlara gerginlik ve sinirle tepki verir.

Ayrıca kendinizi de ihmal etmeyin, çünkü yıllar boyunca çok zorlu bir çocuk yetiştirme görevi üstleneceksiniz. Hayatınızı buna adayıp kendinizi ihmal ederseniz, bu görevin üstesinden gelemezsiniz. Mükemmel olma ve her türlü imkânı deneme çabalarınızla vedalaşın. Gücünüzü bilinçli olarak ayarlayın. Çocuğunuzla geçireceğiniz güzel anlar planlayın

ve birlikte güzel vakit geçirdiğiniz zaman bunu üzerine basa basa övgüyle belirtin.

Çocuğun kurtlarını dökmesine izin verin ve bol bol spor yaptırın.
Televizyon ve bilgisayar oyunları süresini sınırlandırın.
Kendiniz için iyi bir şeyler yapın.
Mükemmel olmayı denemeyin.
Gücünüzü ayarlayın.
İkinizin de hoşuna gidecek şeyler yaparak, çocuğunuzla güzel anlar yaşayın.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Çocukların yeteri kadar hareket etmesini sağlayın. Hiperaktif DEHB'li çocuk uzun süre hareketsiz kalamaz. Huzursuzlanmaya başladığında, dikkatini toplayamaz. Çocuğun sizi kasıtlı olarak sinirlendirmeyi istemediğini, aksine huzursuzluğuyla nasıl başa çıkacağını bilemediğini kendinize sık sık hatırlatın. Rahatlama egzersizleri yapın. Gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyin. Bir süpervizyon grubuna katılabilir veya okul psikoloğuna danışabilirsiniz, çocuk için bir konferans düzenlenmesini isteyebilirsiniz ama her halükârda sorunları mutlaka ebeveynlerle konuşun. Sıkıntıları açık bir şekilde ifade edin, fakat bu esnada suçlamada bulunmaktan kaçının.

Uygun davranış tarzları sergilediğinde çocuğu övün. DEHB'li çocuklara yürürken yapacakları ödevler verin ve bütün sınıfın hareket halindeyken katılabileceği şekilde alıştırmalar yapın. Dikkat eksikliği bozukluğu olan çocuklar için en önemli şey, onları büyüleyen ve konuyla ilgili kalmalarını sağlayan renkli derslerdir.

Çocuklara yeterince hareket imkânı sağlayın ve dersi rahatlatın.
Sükûnetinizi koruyun ve sık sık derin nefesler alın.
Yardım isteyin.
Sorunları açık ve net bir şekilde konuşun.
İyi bir şey yaptığı zaman çocuğu takdir edin.

HAYALCİ, KAYITSIZ, TEMASTAN ÇEKİNEN: "HAYALCİLERE YARDIM"

Ana hatlarıyla hiperaktif DEHB'lilerin fazla hızlı, dalgınların ise fazla yavaş olduğu söylenebilir. Hayalciler çok yavaş olmalarından ötürü ıstırap çekerler ve bundan utanç duyarlar. Tempoya ayak uyduramadıkları için çok çabuk güçlerinin sonuna gelirler ve buna yoğun suçluluk duygularıyla tepki verirler. Yavaşlıklarını başarısızlık olarak değerlendirir, etraflarındaki insanların sabırsızlığından ve anlayışsızlığından dolayı acı çekerler. Dalgın türden DEHB hastaları kendilerini sık sık başkalarıyla kıyaslar ve değersiz olduklarını düşünürler.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Planlama yaparken kendinize yeterli zamanı tanıyın ve yavaş olduğunuzu kabul edin. Kendinizi baskı altına aldığınızda daha hızlı olamazsınız, sadece daha fazla hata yaparsınız. Sürekli olarak kendinizi başkalarıyla kıyaslamak ve sonra kötü hissetmek yerine, sizi anlayan ve kabul eden insanlarla bir arada olmaya çalışın. Yavaş olmanın da insana sağladığı avantajlar vardır ve bazı "tezcanlıların" fazla düşünmeden hızlı bir şekilde verdikleri kararların başarısızlıkla sonuçlandığını biliyoruz.

Çeşitli eylem akışları için planlar ve kontrol listeleri yapın ve bunlara sık sık göz atın. Bu zaman tasarrufu sağlar ve size güven verir. Tekerleği her gün yeniden keşfetmek zorunda değilsiniz. Kendinizi organize etmeyi öğrenin.

Ortak faaliyetlerde, partnerinizle aynı miktarda iş yaptığınız hissine mi kapılıyorsunuz? Gerçekte partneriniz aynı sürede size kıyasla çok daha fazla iş yapmıştır. Bu durum uzun vadede işbölümünde dengesizliğe yol açabilir, bu da partner için çok streslidir, ayrıca kırgınlığa veya işin "adil" dağılımı konusunda tartışmalara yol açabilir. Planlamalarınızda bunu da dikkate alın.

Planlama yaparken kendinize yeterli zamanı tanıyın.
Genellikle başkalarından daha fazla zamana ihtiyaç duyarsınız.
Belirli eylem akışları için planlar ve kontrol listeleri hazırlayın (bkz. EK).

Partner olarak yapabilecekleriniz

Partnerinizin her zaman biraz daha yavaş ve belki daha zor bir kişi olduğunu, onu değiştiremeyeceğinizi bilin. Siz onu bu haliyle sevdiniz. Aranızda yapılması gereken işleri paylaşırken, partnerinizin güçlü olduğu yanları dikkate almayı deneyin. Bırakın, daha iyi olduğu işleri yapsın. Ama bu esnada ona yardım etmeyin ve görevlerini üstlenmeyin! Onun görevlerini sizin kadar hızlı halletmesini de beklemeyin. Bu duruma sabır gösterin ve tahammüllü olun.

Partnerinize sabırlı davranın.
Onun farklı çalışma tarzını kabul edin.
Ama onu korumayın ve görevlerini sürekli olarak üstlenmeyin.

Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuğunuzu tekrar tekrar cesaretlendirin ve onu zaman baskısına sokmayın.

Çocuğunuzla planlar yapın, kendisini daha iyi ve daha hızlı nasıl organize edebileceği konusunda oyun şeklinde çalışmalar yapın. Çocuğunuzla daha sık konuşun, sizinle göz temasını koruduğuna ve sizi algıladığına emin olun. Örneğin ona verdiğiniz görevi bir kez de onun sözlü olarak tekrar etmesini isteyin. Çocuğunuzun zamanını akıllıca yönetmesine yardımcı olun. Yaşıtları kadar hızlı davranmadığında çocuğunuzu destekleyin, ona yavaş ve ağırbaşlı olmanın avantajları olduğunu söylemeye devam edin.

Çocuğunuzu övün ve cesaretlendirin.
Zaman baskısından kaçının. Çocuğunuza zamanını planlamasında ve kendisini daha iyi organize etmesinde yardımcı olun.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Çocuğu desteklemeye ve mümkün mertebe göz önünde bulundurmaya gayret edin. Çocukla dostça bir tonla konuşun ve onu cesaretlendirin. Övgü bu çocuklarda özellikle olumlu etki yapar. Çocuğun sınıfta bir yer edinmesine ve kendisini göstermesini öğrenmesine özen gösterin. Ona üstesinden gelebileceği görevler verin. Çocuğun eline listeler ve rehber olarak kullanabileceği kolay anlaşılır şemalar verin. Dikkat ettiği zaman çocuğu takdir edin. Dikkatini canlı tutmak için küçük jestlerle çocukla iletişim kurmaya çalışın.

Dikkatini topladığı zaman çocuğu takdir edin.
Onunla sürekli olarak temas kurmaya çalışın.
Çocuğa yolunu bulmasında yardım edin, ona yardımcı araçlar sunun.

Örnek vaka: Anlaşılamayan dâhi

Jonas 21 yaşında ve meslek eğitiminden atılmak üzere (ki bu Almanya'da pek kolay bir şey değil). Jonas çok üzgün. Neden hep başarısız olduğu ve yapması gerekenleri yapamadığı hakkında hiçbir fikri yok. Bütün hayatı böyle geçmiş. Bir şekilde insanları, özellikle de kendisiyle o kadar ilgilenen ebeveynlerini hayal kırıklığına uğrattığını hissediyor. Müthiş bir suçluluk duygusu içinde kıvranıyor ve artık hiçbir şey yapacak cesareti yok. Artık dayanacak hali kalmamış.

Jonas kendisi hakkında bir şeyler anlatmakta çok zorlanıyor. Son derece tutuk, çekingen, ürkek, tümüyle kendine güvensiz, aynı zamanda da çok depresif bir hali var. Bazen sorularımı hiç anlayamıyor ya da ipin ucunu kaçırıyor. Özellikle duygularını adlandırmak ona çok zor geliyor. "Kendimi nasıl hissettiğimi bilmiyorum, aslında her zamanki gibi kötüyüm."

Doğumundan itibaren sorunlu bir çocuk olmuş, dünyaya akciğer iltihabıyla gelmiş, sonra da sürekli olarak soğuk alıp durmuş. Her zaman çok içine kapanıkmış. Genellikle başka çocuklarla konuşmaya cesaret edememiş, bu yüzden de arkadaş edinememiş. Öte yandan kendini hep yalnız, aidiyetsiz, dışlanmış hissetmiş. Nasıl olsa diğerlerinin her şeyi daha iyi yapacağını ve kendisini dikkate bile almayacaklarını düşünüyormuş. Daha çok küçük yaşlarda önemsiz ve değersiz olduğuna ikna olmuş. Başka insanlarla konuşurken söyleyecek bir şey bulamıyormuş. Her zaman çok yavaşmış ve

aklına bir fikir geldiğinde konu çoktan değişmiş oluyormuş. Her zaman geriden geliyormuş. Ebeveynleri onunla çok ilgilenmişler. İkisinin de başarılı birer meslek hayatı ve ondan yüksek beklentileri varmış. İlkokulda güçbela idare etmiş, liseye de ancak annesinin tüm vaktini ona ders çalıştırmaya harcaması sayesinde girebilmiş. Yedinci sınıfında ise, tam anlamıyla çuvallamış. Derslerin altından kalkamadığı için öğretmenleri ona okul değiştirmesini tavsiye etmişler. Sonra bir özel okula devam etmiş ve büyük zorluklarla ortaokul diploması alabilmiş.

Ders çalışmak onun için gerçek bir işkenceymiş. Hiçbir şeyi aklında tutamıyormuş. Ancak bilgisayarlardan iyi anlıyormuş ve bu konuda müthiş başarılar elde ediyormuş, çünkü en sıkıntılı yazılım hatalarını bile ortadan kaldırabiliyormuş. Bununla gerçekten gurur duyuyormuş. Bazı önemsiz şeyleri hiç zorlanmadan aklında tutabilmesi ise onu çok şaşırtıyormuş. Mesela otobüs sefer saatlerini ezberlemek onun için çocuk oyuncağıymış. Anılarını hatırlamakta da çok başarılıymış. Ama ne zaman bilinçli olarak bir şeyleri hatırlamaya çalışsa, hafızası onu acınacak bir şekilde yüzüstü bırakıyormuş.

Sadece ebeveynlerinin nüfuzu sayesinde büro elemanı olarak bir staj yeri bulabilmiş. Ona eğitim veren kişi, Jonas'ın dikkatsizlikten kaynaklı çok hata yaptığından ve işi kavrayamadığından şikâyet ediyormuş. Bu durum onu çok rahatsız ediyormuş, çünkü burada kendini ciddi şekilde zorluyormuş. Bu suçlamalara çocukluğundan bu yana maruz kalıyormuş. O zamanlar da kendisini çok zorluyor, hatta zorlanmaktan bitap düşüyormuş, ancak tek duyduğu şey, tembel ve ilgisiz olduğuymuş. Şimdi de eve o kadar yorgun geliyormuş ki, önce biraz uzanması gerekiyormuş. Bu işi kaybedecek olursa, geleceğe dair artık hiçbir umudu kalmayacakmış.

Jonas, klasik dalgın DEHB tipi tablosunu tarif ediyor. Odaklanma yeteneği testi korkunç bir sonuç verdi. Jonas'ın üstün yetenekli olduğunu ortaya koyan zekâ testi ise, daha da yıkıcı bir sonuç verdi. Bu Jonas için hem büyük bir şok hem de büyük bir rahatlama vesilesi oldu, ancak ebeveynlerinin yaşadığı şok daha da büyüktü. DEHB tanısının daha önce konulamamış olması onları çok sarstı, çünkü konsaydı Jonas'ın ve kendilerinin bu kadar acı ve dert çekmesine hiç gerek kalmayacaktı.

Kaçırdığı bunca zamana rağmen Jonas hâlâ büyük imkânlara sahip ve hayatında kaçırdığı pek çok şeyi telafi edebilir. Başlangıç olarak ona orta doz Metilfenidat reçete edildi. Jonas, sanki ciddi bir görme kusuru düzeltilmiş gibi aniden net bir şekilde görebildiğini söylüyor. Artık konuya müthiş bir şekilde odaklanabiliyor ve her şeyi aklında tutabiliyor, ayrıca çok daha hızlı olmasından ötürü son derece coşkulu. Kendisini sürekli bir şeyler yapmaya zorlaması gerekmiyor ve işlerinin altından çocuk oyunu gibi kalkabiliyor. İki ay içinde Jonas şirketin en iyi stajyeri oldu ve bunun nasıl olduğunu kimse anlayamadı. Stajını tamamladıktan sonra kalıcı bir iş sözleşmesi imzalayacağı kesin gibi. Ancak Jonas aslında lise diplomasını almak ve Metilfenidat yardımıyla okul eğitimini başarıyla tamamlamayı denemek istiyor.

Bu vakada psikoterapik müdahaleye pek gerek kalmadı. İlaç tek başına Jonas'ın daha iyi odaklanmasına yardımcı oldu. Muazzam IQ'su ve evden gördüğü destek sayesinde, birçok değişikliği tek başına gerçekleştirebildi. Jonas birkaç terapi seansında hayatına nasıl yön verebileceğini ve organize edebileceğini öğrendi, daha başarılı ve memnun olması için aslında hayatında o kadar da büyük değişiklikler yapmasına gerek kalmaması onu çok şaşırttı. Her gün listeler yapmayı, odasını düzenli bir şekilde toplamayı ve hoşuna gitmeyen şeyleri ertelememeyi öğrendi. Başarı onu hak-

lı çıkardı ve bütün bunlar kendisine daha fazla değer vermesini sağladı.

Ancak yaşıtlarıyla bir araya gelmek ve birlikte bir şeyler yapabilmek için birkaç kere cesaretlendirilmesi gerekti. Bunu da giderek daha fazla başardı ve son zamanlarda kızların da ona ilgi göstermeye başlamasına özellikle seviniyor.

Jonas, bir kâbustan kurtulduğunu ve aptal değil de sadece DEHB hastası olduğunu bilmesinin kendisine muazzam bir şekilde yardım ettiğini söylüyor.

DUYGUDURUM OYNAKLIĞI, DUYGUSAL BOZUKLUKLAR VE MEMNUNİYETSİZLİK: "DUYGULARIN SÜRAT TRENİNDE YAŞAMAK"

DEHB hastası sürekli olarak duyguların sürat treninde yaşar. Bütün duyguları çok şiddetli deneyimler. Çılgınca sevinebilir, ancak aynı zamanda çılgınca öfkelenebilir ve hüzünlenebilir. Bunu tanımlamak için Johann Wolfgang von Goethe'nin şu şiirinden daha uygunu yoktur (Her şeyi tanrılar verir):

Her şeyi verir tanrılar, sonsuz olanlar,
Sevdiklerine bütünüyle,
Tüm sevinçleri, sonsuz olan,
Tüm acıları, sonsuz olan, bütünüyle.

DEHB hastası kendi sürat trenine çoktan alışmıştır ve bazı yolcuların neden ara ara kendilerini iyi hissetmediklerine ve bulantı duyduklarına şaşırır. DEHB hastası olmayanlar için sürekli olarak zirveye çıkıp çukurun en dibine inmek, hele de bunu günde defalarca yaşamak, inanılmaz yorucu bir durumdur. DEHB'li kişinin her şeyi bu kadar uç-

larda yaşamak zorunda olmasına ve orta yolu bir türlü bulamamasına şaşırıp kalırlar. DEHB hastası tipik olarak siyah-beyaz düşünür ve hisseder. Her şeyi kutuplaştırma eğilimindedir. Bir şey ya "çok süper, müthiş, olağanüstü"dür ya da "iğrenç, aptalca, rezalet". Ara nağme diye bir şey bilmez, orta yoldan haberi yoktur, uç noktalar arasında gidip gelirken müthiş kuvvet harcar. Bu onu istikrarsızlaştırır ve krizlere açık hale getirir. Buna bağlı olarak yaşadığı ilişkilerde partneri tamamen idealize edebilir ve onu pespembe gözlüklerle görür. Ama saman alevi sönüp de partnerin gölgeli tarafları ortaya çıktığında, bir insanı hem iyi hem de kötü, hem arzulanan yanları hem de zaaflarıyla kabul etmekte zorlanır. DEHB hastası sık sık bir anda bir uçtan diğerine geçer ve partnerini bir anda tamamıyla değersizleştirir ve onu bir kenara atar.

DEHB hastası bu ölçüsüzlüğünün pek de farkında değildir. Orta yolu bulmakla asla yetinemez. Bu ona çok sıradan, çok basit ve aynı zamanda çok sıkıcı gelir. "Yeterli olan asla yetmez" düsturuyla yaşadığı için her zaman daha fazlasını arar. Ancak bu, elbette sonsuza kadar artırılamayacağı için kolayca doyumsuz hale gelebilir, sızlanmaya başlayabilir, kendine acıyabilir veya bir kez daha hayatın ihanetine uğradığını hissedebilir. Hayatın sınırlamalarını kabul etmesi ve taviz vermesi gerektiğinin farkına varması, başka insanlara göre daha zor olur. Aslında küçük çocuklara özgü olan her şeyi hemen o anda istemekten bir türlü vazgeçememiştir. Birçok DEHB hastasının bunu kabul etmesi çok zordur, çünkü temelde tek istedikleri bağımsız ve özgür olmak, kendi kaderlerini kendileri tayin etmektir. Başkalarından beklentilerini salim kafayla gözden geçirebilseydi, DEHB hastası pek çok hayal kırıklığının önüne geçebilirdi.

Bu tür davranışları hiperaktivitesi olan kişilerde sık sık, sadece dalgın olanlarda da epeyce nadiren görürüz. Buna ay-

rıca depresyon boyutuna ulaşabilecek sürekli bir memnuniyetsizlik de eklenir. Önemsiz şeyler bile canını sıkabilir ve bu nedenle günde birkaç kez depresif evrelerden geçebilir. Gerçek bir depresyona göre daha kısa süren bu durumlara "DEHB *blues*" (DEHB kederi) adını veriyoruz.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Öncelikle "tevazu" gibi kulağa çok korkunç gelen bir sözcüğü kavramalı ve böyle bir şeyin olduğunu kabul etmelisiniz. İstediğiniz her şeyi elde edemeyeceğinizi ve yaşama sanatının buna rağmen mutlu olmak olduğunu öğrenmelisiniz. Başkalarının hatırına bir şeylerden gönüllü olarak vazgeçmek ya da kendine hâkim olmak, insana kişisel olarak çok şey kazandırır. Kendinizin de sınırları olduğunu ne kadar kabul ederseniz, bunu yapmak o kadar kolay olur. Bu, insan olarak değerinizin azalacağı anlamına değil, özel muamele talep edemeyeceğiniz, ancak aynı zamanda sürekli bir şeyleri ispat etmek zorunda da kalmayacağınız anlamına gelir. Ayrıca memnuniyetsizliğinizden partnerinizi de sorumlu tutmayın; çünkü onun da sizin gibi sınırları vardır ve o da mükemmel değildir. Kendinizi bu kadar ciddiye almayın ve arada sırada beklentilerinizle dalga geçin. Mizah gevşemeye çok yardımcı olur!

Öte yandan, moraliniz bozulduğunda ve dünya acısı içinizde yoğunlaştığında, bunu kabul edin. Kendinize bunun DEHB *blues* olduğunu ve yakında geçeceğini söyleyin. Dünyayı genellikle tek taraflı ve farklı renklerde gözlük camlarından seyrettiğinizi ve bu durumdayken oldukça adaletsiz olabileceğinizi kendinize hatırlatın. Bir şey için gerçekten heyecanlandığınızda kullandığınız pembe camlı gözlüğünüzü hayal etmeye devam edin. Sonra zıvanadan çıkmak üze-

re olduğunuzu ve bu durumdayken taktığınız "kıpkırmızı" camlı gözlüğü, ardından da dünya acısına, hayal kırıklığına ve derin bir mateme boğulduğunuz zaman taktığınız siyah camlı güneş gözlüğünü hayal edin. Bu gözlük camlarının algınızı çarpıttığını tekrar tekrar kendinize hatırlatın. Salt iyi ya da salt kötü diye bir şey yoktur, gerçeklik çokkatmanlıdır: "Işığın olduğu yerde gölge de vardır."

Dikkatinizin kolayca dağılma özelliğini olumlu bir şekilde kullanın ve size iyi gelen, sizi rahatlatan ve zihninizi hayal kırıklığından ve dünya acısından uzaklaştıran meşgaleler arayın. Sıcak bir banyo yapmayı, güzel bir yürüyüşe çıkmayı, en sevdiğiniz müziği dinlemeyi deneyin, hatta hayal kırıklığınızı kelimelere dökmeye çalışın ya da sevdiğiniz birini arayın. Dikkati başka bir şeye yöneltmek, "dertlenmek yerine harekete geçmek" düsturu çerçevesinde bir şeyler yapın. Ama öyle gözünüz kapalı maceraya atılayım da demeyin. Televizyon da genellikle sizi DEHB *blues* etkisinden kurtarmaz.

Biraz rahat olmaya çalışın. Dünya zirvelerden ve diplerden oluşuyor; bundan şikâyet edip durmanız, dünyayla kavga etmeniz ya da bir köşede halinize acımanız da bu durumu değiştirmeyecek. Hayata tahammül edin gitsin ve sakın bağımlılık yapan maddeler gibi tehlikeli ve yanlış tesellilere başvurmayın.

Kendi üzerinizde çalışın: Kendinizi durdurmayı öğrenin, başkalarının lehine bir şeylerden vazgeçin.
Partnerinizin sizi mutlu etmek için yaşamadığını sık sık hatırlayın.
Kötü ruh halinizi aldırmazlıkla karşılayın ve bundan kimseyi sorumlu tutmayın.
Kendinizin ve başkalarının zaaflarını affedin ve hayatta ışığın ve gölgenin bulunduğunu tekrar tekrar hatırlayın.

Gevşeme olanaklarını inceleyin ve kendiniz için bir şeyler yapmayı başardığınızda kendinizi ödüllendirin.
Kara kara düşünmeye başladığınızda bu duruma son vermeye gayret edin ve "dertlenmek yerine harekete geçmek" düsturunu hatırlayın.
Kendinizi salmayın ve sizin için önemli olan şeyleri yapmaya devam edin.
Biraz rahat olmaya çalışın, olumlu noktaları öne çıkarmaya gayret edin ve mizaha başvurun.

Partner olarak yapabilecekleriniz

Partnerinizin morali bozuksa, yine kendinize acıyorsa ve dünyanın berbat bir yer olduğundan yakınıyorsa, mizah yaparak onun dikkatini çekmeye çalışın. Onunla konuşun. Bu durumdayken neye ihtiyacı olduğunu sorun, yalnız kalmak istiyorsa da buna saygı gösterin.

Onun kötü ruh halinden sürekli olarak sizi sorumlu tutmasına izin vermeyin. Suçlamalardan ve eleştirilerden kaçının, bu durumdayken eleştiri de yapmayın. Bazen biraz ara vermek de iyi olabilir. DEHB *blues* sona erdiği zaman onunla konuşun, duygularından ve görüşlerinden söz edin. Partneriniz ıstırap çekerken sürekli olarak düşünceli davranmak zorunda değilsiniz. İsterse yardım alma imkânı var. Ondan kendisini kötü hissettiği zaman yardım talep etmesini bekleme hakkınız var.

Zaman zaman çok talepkâr olmanın engelleyici olduğu, her şeyi elde etmenin asla mümkün olamayacağı hakkında konuşun, onun ölçüsüzlüğünü ve her şeyi elde etme düşüncesini mizahi bir dille anlatmaya çalışın. Siz dünyaya partnerinizin tüm istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için gelmediniz.

İçinde bulunduğu kötü ruh hali için mizahi ifadeler bulun.
Kötü ruh halinin ve moral bozukluğunun size bulaşmasına izin vermeyin ve gerekirse zamanında geri çekilin.
Partnerinize karşı müsamahakâr davranmayın, sizi suçlamasına ve devamlı hak iddia etmesine izin vermeyin.



Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuğunuz yine memnuniyetsiz, isteksiz ve moralsizse onu suçlamayın. Her şeyden önce, daha memnun olması için gereken her şeyi yapmaya çabalamayın. Çünkü bunu başaramazsınız. Çocuklar ebeveynlerin vicdan azabı çektiğini ve memnuniyetsizliklerinden kendilerini sorumlu tuttuklarını derhal hissederler. Bunu yaparsanız elinizde son derece kötü kâğıtlarla kalırsınız, çocuğunuz suçluluk duygusu çalgısını çalacak ve kendisini her kötü hissettiğinde acımasızca sizi sorumlu tutacaktır. Çocuğunuz etrafına suçlamalar ve vicdan azabı yağdırmakta ustalaşırken, siz de kendinizi durup dinlenmeden çalışırken bulursunuz. Bu şımartılmış yaşam tarzı, ne yazık ki başarılı bir hayat sürmenin yolu değildir.

Çocuğunuzla konuşmaya ve onu zorlukların karşısına çıkmaya ikna etmeye çalışın. Bunların somut sebebini bulamazsanız, çocuğa bu tür duyguları bildiğinizi ve yakında geçeceğini anlatın. Ayrıca bu tür ruh hallerinin hayatın bir parçası olduğunu ve felaket anlamına gelmediğini söyleyin.

Çocuğunuz yine moralsiz ve memnuniyetsizse, kendinizi suçlu hissetmeyin.
Çocuğunuzu şımartmayın ve size kötü davranmasına izin vermeyin.
Çocuğunuza kötü ruh halinin de hayatın bir parçası olduğunu söyleyin ve keyfinin yerine gelmesi için neler yapabileceğine dair önerilerde bulunun.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Sık sık kuralları hatırlatın ve bunların herkes için geçerli olduğunu, herkesin eşit hak ve yükümlülükleri bulunduğunu açık bir şekilde ifade edin. Ayrıca çocuğa hayatta her şeyin eğlenceli olmadığını ve herkesin buna tahammül edip kabul etmesi gerektiğini söyleyin. Çocuğu cesaretini toplamaya teşvik edin ve ilgisini olumlu deneyimlere çekmeye çalışın. Nasıl bir tutum içinde olduğunu çocuğa mizahi bir şekilde yansıtmak da bazen işe yarayabilir: "Bugün bu kadar asık suratlı olman çok yazık."

Çocuğa hayatta her şeyin eğlenceli olmadığını, yükümlülüklerin ve çabaların da hayatın bir parçası olduğunu mümkün mertebe mizahi bir dille tekrar tekrar anlatmaya çalışın.
Kötü ruh halini ve surat asmayı mümkün mertebe görmezden gelin.

Örnek vaka: Hayat bir hızlı tren

Rick, ilk defa muayenehaneme geldiğinde 32 yaşındaydı. O dönemde hatırı sayılır bir hastalık geçmişi vardı. Heyecanlı ve tehlikeli hayatını ayrıntılı olarak anlatıyordu. Muayene-

haneme altı ay bir manastırda yaşadıktan ve orada hayatına yeni bir yön vermeye karar verdikten sonra gelmişti.

Çocukken davranış bozukluğuna sahip olduğu kabul ediliyormuş. Her zaman ailenin kara koyunu olmuş. Kendisinden iki yaş küçük erkek kardeşi hiçbir zaman zorluk çıkarmamış ve bugün de mesleğinde son derece başarılıymış. Rick, en başından beri kardeşinin kayırıldığını düşünmüş, çünkü kendisi devamlı cezalandırılıyormuş ve babası onu sık sık ağır şekilde dövüyormuş. Küçük kardeşinin hiçbir şey için mücadele etmek zorunda kalmaması ve her şeye sahip olması, onun için son derece yaralayıcıymış.

Daha anaokulundayken bile, diğer çocukları dövdüğü ya da bir türlü sandalyesinde oturamadığı için annesi onu pek çok kez gelip almak zorunda kalmış. Okulda da öğretmenlerle arası çok kötüymüş ve diğer çocuklarla da sık sık kavga ediyormuş. En küçük bir alay bile patlamasına yetiyormuş. Arkadaşları onu kışkırtıp duruyormuş ama cezalandırılan sadece o oluyormuş. O zamanlar bile kendisine haksızlık yapıldığını düşünüyormuş. Sonra gittikçe dikbaşlı olmaya, herkese ve her şeye karşı isyan etmeye başlamış. Nasıl olsa kimse ona inanmayacağı için, o herkese toptan dersini veriyormuş. Bu meydan okuma ve isyan hali ona belli bir güç vermiş, bazen kendisine bu kadar tahammül ettikleri için ebeveynlerini ve öğretmenlerini hor görmeye bile başlamış.

Okulda başlarda her şeyden hoşlandığı için epey parlamış. Ancak liseye geçtikten sonra okulla ilgili ağır sorunlar ortaya çıkmış. Bir türlü ders çalışamıyormuş. Her şeyi derhal kavrayamazsa, ilgisini tümüyle yitiriyormuş. Bu dönemde babası ona yoğun baskı uygulamış. Daha çok küçük yaşta, baskıdan kurtulmak için evden ayrılmaya çalışmış. 13 yaşındayken ilk defa madde kullanmış ve aşırı içki içmeye başlamış. Yaşıtlarıyla beraberken canı sıkıldığı için, kendisinden büyük insanlarla temas kurmaya çalışmış. Böylece kı-

sa zamanda yanlış çevrelere girmiş, giderek daha fazla madde kullanmaya başlamış. Önce esrar, sonra da eroin almış. Sahte imzalarla kendisine mazeret kâğıtları hazırlamaya başlamış. Okul durumu ise hızla tepetaklak oluyormuş. Bir yıl içinde yirmi üç uzaklaştırma almış. Sonunda liseden ayrılmak zorunda kalmış.

Kaydını yaptırdığı okulda da fazla dayanamamış. Sonunda 17 yaşındayken hırsızlık yaptığını fark eden babası onu evden kovmuş. Rick bunun üzerine başkalarıyla birlikte çeşitli evlerde oturmaya başlamış ve bir süre punk hayatı yaşamış. Geçimini madde ticareti yaparak sağlamış. Defalarca polis tarafından yakalanmış ve cezalar almış. Yirmi yaşındayken uyuşturucu madde ticareti yüzünden altı ay ıslahevinde kalma cezasına çarptırılmış. Mahkeme tarafından şart koşulan rehabilitasyon programı kapsamında tesisatçı olarak meslek eğitimi almaya başlamış. Sonra tekrar uyuşturucu kullanmaya başlamış. Birkaç kez uyuşturucu tedavisi görmüş, ancak hepsini kısa bir süre sonra terk etmiş. Yine de teknik olarak çok iyi olduğu için ustası onu tekrar tekrar desteklemiş. Her şeye rağmen tesisatçılık eğitimini tamamlamayı başarmış.

Hayatı gerçek bir sürat trenine benziyormuş. Dönem dönem gerçekten zirvelere çıkmış ve kendisini en büyük gibi hissetmiş. Ancak bu evreler kısa sürmüş, çünkü çakılma evreleri sanki önceden programlanmış gibiymiş.

Bu arada yine de çok şanslıymış, çünkü amansız bir hız tutkunu olarak adı çıkmış ama aslında hız tutkunu da değilmiş, yarış arabası pilotuymuş. Üç defa ağır araba kazası geçirmiş, ancak bunların ikisinde suçluymuş. Dört defa ehliyetini elinden almışlar. Bunun son hakkı olduğunu, bir dahaki sefere ehliyetine tümüyle veda etmek zorunda kalacağını da biliyormuş. Bir defasında dağ tırmanışı sırasında düşmüş ve uyluk kemiğini kırmış. Ayağının kayması büyük talihsizlikmiş. Emniyet halatını doğru takıp takmadığını ha-

tırlayamıyormuş. Bazen koruyucu meleklerin var olduğuna gerçekten inanmış.

Birileriyle temas kurmakta hiç zorlanmamış. Aksine her zaman ilk adım ondan gelmiş ve bu sayede acil durumlarda sığınabildiği büyük bir tanıdık çevresi edinmiş. Ancak ilişkileri sürdürmekte oldukça zorlanıyormuş. Ergenlikten sonraki ilk yıllarda, kadınlarla ancak kısa süreli ilişkiler kurmuş. Kadınlar onda strese neden oldukları ve beklentilerini fazla yüksek bulduğu için, her defasında ilişkisine son vermiş. Bugün 13 yaşında olan ilk oğlu da böyle kısa süreli bir ilişkiden dünyaya gelmiş. Ara sıra onunla ilgileniyormuş. Hiçbir zaman düzenli nafaka ödememiş. Ancak oğlu sevimli bir çocukmuş, onu çok seviyormuş. Bugün 8 yaşında olan kızı ise, sekiz yıl süren bir ilişkiden dünyaya gelmiş. Bu ilişki sayesinde sekiz yıl boyunca madde kullanmamayı başarmış. Bu ilişkide niyeti ciddiymiş ve kadının gönlü olsun diye kadrolu bir işe dahi girmiş, ancak dakik ve güvenilir olmadığı gerekçesiyle dört ay sonra işini kaybetmiş. Bu olaydan sonra hayat arkadaşı büyük bir hayal kırıklığına uğramış.

Bu uzun ilişki esnasında da devamlı kavgalar ve sonu gelmeyen tartışmalar yaşanmış. Kız arkadaşı giderek sert ve anlayışsız biri olmuş, doğum yaptıktan sonra da tüm ilgisini çocuğa yöneltmiş. Bu onu çok gücendirmiş ve bir çocuk yüzünden neden arka plana atıldığını anlayamamış. Sonunda kendisini tümüyle ona adayan bir başka kadınla ölümsüz bir aşk yaşamaya başlamış. Ancak birkaç hafta sonra bu ilişki de başarısız olmuş. Bunun üzerine Hindistan'a gitmiş ve orada sörf öğretmeni olarak çalışmış. Bu iş ona büyük keyif vermiş. Ama bir süre sonra maalesef sörf okulu iflas etmiş. Sonra kendisi bir şirket kurmuş ve Büyük Sahra'ya çöl turları düzenlemeye başlamış. Başlangıçta iş gayet iyi gitmiş, ancak sonra bir Faslı tarafından dolandırılmış ve aletlerini bul-

ması bir daha mümkün olmamış. Böylece borçlar birikmiş ve bunları geri ödeyememiş. Bir süre kendi tasarımı olan sanat enstalasyonlarıyla para kazanmış. Sonra tekrar madde bağımlısı olmuş ve son olarak da daha önce sözünü ettiğimiz manastıra sığınmış.

Burada da fark edilememiş DEHB yüzünden başarısız olan bir hayat söz konusu. Erken yaştaki madde bağımlılığı, kendi kendini tedavi yönünde yapılan –ancak başarısız olan– bir deneme olarak kabul edilebilir. Hasta maddeyi ne zaman kullandığını ve ona neden ihtiyacı olduğunu tam olarak söyleyebiliyordu. Kendisini her zaman huzursuz ve hareketli hissetmiş, hiçbir zaman tam olarak kendisini sakinleştirememiş. Kafası her zaman karmakarışık düşüncelerle doluymuş ve asla birinde karar kılmayı başaramamış. Ayrıca duygularıyla da büyük sorunları varmış. Kendisini bir şekilde yaralı, son derece kırılgan hissediyormuş, üzerine hücum eden onca şeye karşı koruyucu bir kalkanı da yokmuş. Bu şekilde sık sık inanılmaz üzgün, bazen de "fena halde öfkeli" oluyormuş, bir kadına âşık olduğu zaman, o kadın için ölebilirmiş. Bu "aptalca" duygular yüzünden kendisini sürekli parçalanmış hissediyordu ve sadece duyguları tarafından yönlendirildiği, bu şiddetli duygulara karşı en küçük bir şansının dahi bulunmadığını düşünüyordu.

Hasta, manastırda içgüdüsel olarak kendisine içinden çıkamayacağı sağlam bir çerçeve hazırlamıştı. Kesin kurallara uymak zorunda olmasının kendisini rahatlattığını ve güvende hissetmesini sağladığını fark ettiğinde çok şaşırmış. Orada daha önce hiç yaşamadığı, tuhaf bir huzur bulmuş. Kurallara ihtiyaç duyduğunu, aksi takdirde devamlı zıvanadan çıkıp durduğunu kendi başına fark etmiş olmasını komik buluyordu. Hastanın manastırda kendisine dair pek çok şey öğrendiği belliydi. Hastaya ilk olarak kapsamlı bilgi mater-

yali verdim, o da hepsini bir çırpıda okuyup bitirdi. Özellikle de bir kitabı ilk defa okuyup bitirebilecek durumda olması, onun için çok şaşırtıcıydı. Sonra birlikte hayatını nasıl kontrol edebileceğine dair basamaklı bir plan hazırladık. Üzerinde çalışmak istediği kısmi adımların ve belirli eylemlerin listelerini yaptık. Tesisatçı olarak kadrolu bir iş bulmayı başardı. Rick burada ilk defa güvenilir ve dakik olmaya gayret etti, ayrıca hoş olmayan durumlara tahammül etmeyi, bu durumlarla ölçülü bir şekilde başa çıkmaya çalışmayı, ayrıca arada bir geri çekilmeyi de öğrendi.

Şaşılacak bir şekilde, kendi benmerkezci dünya görüşünü sorgulamayı ve kendisini dünyanın merkezi olarak görmemeye başlamayı görece hızlı bir şekilde kabul etmişti. Belki de bir miktar "alçakgönüllülük" geliştirmişti ve şimdi de bunu başarıyla kullanıyordu.

Rick, kendisiyle meşgul olmamak için kadınları tükettiğini de itiraf etti. Yeni bir ilişkiye balıklama atlamak yerine, önce arkadaşlık kurmaya çalışacaktı.

Sonra o da bir grup terapisi yaptı ve burada sosyal eksiklikleri tekrar tekrar ona yansıtıldı. Grup çalışması esnasında dinlemeyi hiç mi hiç beceremediği ve her şeyin en iyisini bildiği anlaşıldı. Herkese uygulaması çok kolay tavsiyeler veriyordu ama ne tuhaftır ki bu tavsiyeleri kendisi hiçbir şekilde uygulayamıyordu. O kendini beğenmiş ukalalığı grupta kısa sürede dirençle karşılandı, Rick de "ya sev ya terk et" düsturuna uygun olarak gruptan ayrılmaya kalkıştı. Ancak yine de ilişki kurma yeteneğinin aynı zamanda kişinin acı çekmesi ve tatsız durumlara tahammül etmesi anlamına geldiği, bunlarla yüzleşmenin ve böylece ortaya çıkan zorluklardan ders çıkarmanın daha doğru olduğu ona açıkça anlatılabildi. Tüm grubun eleştirileriyle ilk kez yüzleşmek onun için muazzam bir başarıydı ve diğerlerinin lanet olsun diye onu aralarından kovmak bir yana dursun, oldukça sempatik biri ol-

duğunu düşünmelerine de çok şaşırdı. Burada ilk kez siyah-beyaz düşünce tarzını bilinçli olarak düzeltebildi ve eleştiri ile takdirin birleştirilebileceğini deneyimledi.

Rick halen iki yılı aşkın süredir psikoterapötik tedavi görüyor. Tekrar madde bağımlısı olmadı, yeniden ehliyeti ve kadrolu bir işi var, ayrıca bir süredir istikrarlı bir tanıdık çevresine de sahip. İlk defa kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirebiliyor, eleştiri kabul edebiliyor, kızgınlık toleransı ile tahammül gücü konusunda kendini geliştirmeye çalışıyor. Duygu durumu çok daha sağlam, artık maceralara atılmak ya da kaçarcasına yolculuklara çıkmak yerine bir denge tutturmak onun için daha önemli. Gerçi eski hayatının daha heyecanlı olduğunu düşünüyor ama yeni hayatı kıyas kabul etmeyecek kadar istikrarlı ve dinlendiriciymiş. Rick, bir felaketler mıknatısı olmayı bırakarak, ciddi ve dürüst bir şekilde hayatını kendi ellerine almaya ve ortaya çıkan sorunlarla baş etmeye çabalayan bir insana dönüştü.

ORGANİZE OLAMAMA: "KAFADA KAOS VE HAYATTA KAOS"

DEHB hastaları düşüncelerini belirli bir yapı ve kategori şeklinde düzenleme yeteneğine pek az sahiptirler, kendilerini organize etmek için her gün uygulamak zorunda oldukları içsel planlardan nefret ederler. Bunun yerine sıklıkla son derece parlak, aykırı fikirleri vardır ve sıra dışı oldukları için inanılmaz yaratıcı olabilirler. Kendi özel alanlarında gerçek birer otorite olabilirler, çünkü zekâları hafife alınacak gibi değildir. Ancak DEHB'liler tutarlı ve özenli bir şekilde ele alamadıkları günlük hayatta, trajik bir şekilde başarısız olabilirler. İş görüşmesine bir saat geç kaldıklarında ve bir de

diplomalarını evde unuttuklarında, ellerindeki sağlam tavsiye mektupları da bir işe yaramaz. DEHB hastaları hayatın ve insanlarla bir arada yaşamanın kurallarını dikkate almadıkları, hatta önemsemedikleri için, ellerine geçen birçok fırsatı ve iyi niyeti heba ederler.

DEHB hastası, genellikle kaos yaratma ustasıdır. Kimse bir düzeni onun kadar hızlı bir şekilde içinden çıkılmaz bir kaosa dönüştüremez. Beyninin içinin de elbise dolabına ya da yazı masasına benzediğine şüphe yoktur. Genel duruma hâkim olamadığı gibi bir düzen sistemi de yoktur, ancak her gün kaosun üstesinden gelebilmek için gereken isteğe ve itici güce de sahip değildir.

DEHB hastasının karar vermekte fazlasıyla müteredditi davranması ve her şeyi erteleme eğiliminde olması, durumu daha da zorlaştırır. Bu da kaosun her gün bir miktar daha büyümesine neden olur. Ancak DEHB'li kendi kaosu için şaşırtıcı bir früstrasyon toleransı geliştirir. Onun için en kö-



tü şey, kendisine hayatı boyunca düzenli olması, ortalığı toplaması, genel duruma hâkim olması gerektiğinin söylenmesidir.

Birçok DEHB'li bu bakımdan inatçı çocuklara benzer. Günün birinde ebeveynlerinin dediklerini asla yapmayacaklarına dair kendilerine söz verirler, çünkü aksi takdirde ebeveynleri haklı çıkmış ve bütün bu mücadele boşa gitmiş olur. DEHB'li kişi bu şekilde kendi kendisini sabote eder. Örneğin önemli bir şeyi ihmal ettikleri için başları derde girer ya da önemsiz bir faturanın ödenmemesi yüzünden icra memuru kapıya dayanır. Sonra günün birinde acı gerçek kaçınılmaz olarak kendisini gösterir: Ya kaos tutarlı bir şekilde düzenlenecek ve dakiklik, düzen, kurallar ve güvenilirlik gibi "Alman şımarıklıkları"na uyulacak ya da ısrarla çuvallamaya devam edilecektir.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Kaosu iyi yönetebilmek için, düzenli olarak kullanmanız gereken standart bir donanıma sahip olmanız gerekir. İlk olarak neler yapmanız gerektiğini kabaca hesaplayın, sonra belirli kategorilere ayrılmış bir liste yapın: Ödenmesi gereken faturalar, vergi dairesine gidecek belgeler, tatil, spor, posta, telefon, sigorta, banka, etkinlikler, halledilmesi gereken önemli işler, vs. Sonra çeşitli renklerde yeteri kadar evrak rafı ve aynı sayıda dosya, ayrıca raflara ve dosyalara ne için olduklarını yazmaya yarayan etiket makinesi satın alın. Bunların birkaçını yedek olarak düşünün, nasıl olsa unuttuğunuz bir şeyler vardır. Hafta sonunu (sadece!) çalışma masanıza ayırın. Önce her bir belgeyi bu iş için ayırdığınız evrak rafına koyun. Bütün evrakı ilgili raflara koyduktan sonra da, bir öncelik sıralaması yapın. İşlemlerin aciliyetine karar verin ve hangi rafla ne zaman ilgileneceğinize dair kesin

bir plan yapın. Bu arada, elinize geçen her evrakı derhal ilgili rafa koymayı ihmal etmeyin.

Bir şeyi derhal bulmanın ne kadar iyi bir duygu olduğuna inanamayacaksınız.

Zor bir işe başlamak istediğiniz zaman, önce plan yapın. Bir şeyi herhangi bir şekilde, herhangi bir yerde ve herhangi bir zamanda yapmak şeklindeki eski stratejinizi unutun. Planınız ne kadar somut olursa, o denli kolay hayata geçirebilirsiniz. Hedefinizi küçük parçalara bölün ve her birini mümkün olduğunca somut bir şekilde yazıya dökün. Hedefinize bir adım daha yaklaşmak için, mümkünse her gün bir işi halledin. Şu cümleyi içselleştirmeye çalışın: "Önce planla, sonra harekete geç."

Arada bir bazı şeyleri atmaya da karar verin. Şu soruyu dürüstçe cevaplandırın: Bu eşyayı veya belgeyi geçen yıl kullanmış mıydım ya da kalbimde özel bir yeri var mı? Cevabınız hayırsa onu çöpe atın, hem de derhal. Bu kararı vermeyi geciktirirseniz, kaos dağınız büyüyecektir. Yardım istemekten çekinmeyin. Düzenli ve karar verme becerisi olan bir arkadaşınızı, masanızı toplamakta size yardımcı olması için çağırın. Böylece yeni şeyler için alan yaratmış olacaksınız.

"Düzen hem dışarıdaki hem de içerideki kaosu bertaraf eder" cümlesini kendinize tekrar tekrar hatırlatın. Bodrumdaki, mutfaktaki, bürodaki vb. yerlerdeki bütün önemli şeyler için belirli bir yer ayarlayın ve bütün bu şeyleri kullandıktan sonra tekrar yerine koymak için kendinizi zorlayın. Genel durumu kontrol altında tutabilmek ve düzeni koruyabilmek için, kafa karıştırıcı yerlere ne için olduklarını yazın.

Odaklanmış bir şekilde çalışabilmek veya etrafı toplayabilmek için, sakin ve sessiz odalar ile kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği zamanlar ayarlayın. Bir telesekreter size bu konuda oldukça yardımcı olabilir ya da kapıya asacağınız bir levha: "Lütfen rahatsız etmeyin."

Kaos dağlarınızı yavaş yavaş erittiğinizde, kendinizi ödüllendirmeyi ihmal etmeyin. Arkadaşlarınızı davet edin ve onlara ne kadar yol aldığınızı gösterin. Bu aynı zamanda iyi niyetinize bağlı kalmanızı da sağlar. Artık bir ajandaya veya en azından büyükçe bir günlüğe ihtiyacınız var. Anlamlı bir rutin oluşturma alışkanlığı edinin.

Programınızda yer alanlar dışında randevu kabul etmeyin. Ajandanızı her gün kontrol edin. Yapılması gerekenlerin günlük listesini yapın. Öncelikleri belirleyin (günlük programınızı düzenleme önerisi için bkz. EK).

Küçük pusulalar kullanın. Bunun için sabit bir yer ayarlayın. Beyninizdeki küçük hafıza deposunu, tabiri caizse bu pusulalara aktarın. Bu basit ama çok etkili bir stratejidir.

DEHB hastası için gerçek sanat, bildiklerini tutarlı bir şekilde uygulaması ve sebat etmesidir. Bu kitapta okuduklarınızın çoğunu zaten biliyorsunuz. Ancak bu stratejileri her gün tutarlı bir şekilde takip etmeyi başarırsanız ve kendi yaşamınızı tekrar tekrar planlar ve düzenlerseniz, iyi ve başarılı alışkanlıklar yavaş yavaş gelişecektir. Bocalarsanız cesaretinizi kaybetmeyin, bu tamamen normal bir durumdur. Mücadeleye yeniden başlayın ve her defasında iyi niyetinizi koruyun.

Kendinizi disipline etme ve düzenlilik egzersizleri yapın. İş listelerinizin üzerinden ne zaman geçeceğinizi ve bir sonraki günün listelerini ne zaman hazırlayacağınızı belirli bir ritme sokun. Bunu rutin haline getirin.

Ayrıca aklınıza gelen iyi fikirleri yazmaya çalışın. Ajandanıza veya defterinize yapıştırmak için yapışkanlı not kâğıtları hazırlayın. Yapılacak acil işleri listenize eklemek ve iyi fikirleri nasıl kullanacağınıza dair daha kesin bir plan yapabilmek için, akşamları bu not kâğıtlarının üzerinden geçin.

Bir şeyi kabul ettiğinizde, aniden ve dürtüsel olarak evet

demeyin. Genellikle biraz soluklanmak, önce düşünmeniz gerektiğini ya da randevu defterinizin yanınızda olmadığını söylemek size yardımcı olur. Bu işi veya görevi üstlenmeyi gerçekten isteyip istemediğinizi, bunu yapmak için zamanınız olup olmadığını kendinize dürüstçe sorun. Çoğu insanın kesin bir hayır cevabını kolaylıkla kabul edebildiğini ve böylece kendilerini ayarlayarak, bir başkasına sorma şansı olacağını unutmayın. Önce kabul edip de sonra vazgeçerseniz, etrafınızdaki insanlar öfkelenir, kırılır ve kendilerini yüzüstü bırakılmış hissederler. Ayrıca yardımınızı planladıkları için başınız ciddi şekilde derde girebilir ve bu her şeyi unuttuğunuz bir anda size öfke, hiddet, kırgınlık ve hayal kırıklığı olarak geri dönebilir.

Kararlarınızın arkasında durun. İkide bir fikrinizi değiştirip durmayın. Bu, DEHB için çok tipiktir: Önce bir şey istersiniz, sonra bir başka şey. Bu da kronik bir memnuniyetsizliğe ve içsel bir parçalanmaya neden olur, bu da etrafınızda güvenilirlik ve istikrar bekleyen ve fikrini sizin kadar çabuk değiştirmeyen insanlarla aranızda biteviye tartışmalar yaratır. Her şeye birden sahip olamayacağınızı ve verilen her kararın aynı zamanda bir başka şeye karşı verilmiş olduğunu, bir şeylerden vazgeçmenin de hayatın bir parçası olduğunu kendinize sık sık hatırlatın. Verdiğiniz kararın arkasında durmaya ve bunların sonuçlarına uzunca bir süre tahammül etmeye gayret edin. Elbette arada bir hatalı bir kararın düzeltilmesi gerekir. Ama bu her halükârda "iki arada bir derede" kalmaktan iyidir.

"Birazcıkla" ve yarım yamalaklıkla yetinmeyin, bunun yerine şu cümleyi içselleştirmeye çalışın: "Ne yapman gerekiyorsa, onu hemen, doğru ve eksiksiz bir şekilde yap." Yapılması gerekenleri erteleyip durmayın. Yoksa giderek daha fazla çöp biriktiren ve bunun için daha fazla güç harcaması gereken bir çöp kamyonuna benzersiniz. Bu "ge-

ciktirme hastalığı" size ciddi şekilde engel olabilir, günün birinde biriken dağın üstesinden gelmek bir yana dursun, öte tarafına bakamazsınız bile. Bu da etrafınızdaki insanların size bozulmasına ve kızmasına neden olur, çünkü aslında sizin yapmanız gereken işleri de halletmek zorunda kalacaklardır.

Başlayıp da sadece bir kısmını hallettiğiniz işlerin her zaman yarım kalacağını ve bunun insanı tatmin etmeyen bir duygu olduğunun farkında olun. Şimdi hangi meseleye başlamak ve sonuçlandırmak istediğinizi bir pusulaya yazın. Her zaman bu pusulaya göz atın. Eskisini bitirmeden yeni bir işe başlamaya niyetlenirseniz, kendinizi gözlemleyin.

Düzen ve tutarlı eylemler lehinde başarı kazandıkça, kendinizi övmeyi ihmal etmeyin. Ne kadar zorlu bir işle uğraştığını, ancak hastanın kendisi bilir. Etraftaki DEHB'li olmayan insanların bu bağlamda işlerinin çok daha kolay olması, bazen bir miktar haksızlık olabilir. Ancak elde ettiğiniz kişisel başarı tam da bu yüzden daha değerlidir ve başkaları çabanızın kıymetini bilmese de, hatta hafife alsalar da, siz başarınıza sahip çıkmaya devam edin.

Yapmanız gerekeni derhal, doğru ve eksiksiz olarak yapın.
Kaotik bir kişi olduğunuzu ve düzenin hayatınız için büyük önem taşıdığını kabul edin.
Dışarıdaki düzenin içsel kaosu da yok edeceğini ve düzen bulamamışların onu aramaya devam ettiklerini kendinize hatırlatın.
Her gün yaşadığınız kaosa karşı mücadele etmek için standart bir donanım hazırlayın.
İş listeleri ve günlük planlar yapın.
Eyleme geçmeden önce plan yapın.
Hatırlatıcı notlar, çalar saatler ve ajandalar kullanın.

Safra atın, gereksiz eşyaları birilerine verin.
Her şey için sabit bir yer belirleyin ve eşyaları tekrar yerlerine koyun.
Her gün kurallarınıza ve planlarınıza uyun.
Bu şekilde iyi alışkanlıklar edinmeye alışın.
Anlaşmalara uyun ve kararlarınızın arkasında durun.
Kişisel başarınızın farkında olun ve kendinizi ödüllendirin.



Partner olarak yapabilecekleriniz

Partnerler, organize olamama durumundan etkilenirler. Etraftaki kaos nedeniyle oluşan öfke ve sinir bozukluğu, her gün biraz daha büyür. Sakın bu kaosu DEHB'li partneriniz için organize etmeye ya da buna alışmaya çalışmayın. Gereken mücadeleyi başlatın ama partnerinizi de buna katmayı ihmal etmeyin. Koyacağınız kuralları birlikte belirlemeye çalışın. Birlikte mevcut kaosu baştan sona bir elden geçirmeye, belirli eşyalar için sabit yerler tespit etmeye ve bunların üzerine ne için olduklarını yazmaya çalışın. Bir eşyayı derhal yerine koymayanın ortak kasaya 1 lira atmasını kurala bağlayın. Ve lütfen bu kurallara uzun vadede uyun!

Partnerinize kaosunu istediği gibi sürdürebileceği bir oda verin ve burada olup bitenlere sinirlenmeyin. Kimin hangi görevi üstlendiğini gösteren bir iş planı yapın ve görünür bir yere asın. Plana uymayan partnerin nasıl bir ceza ödeyeceğini yazılı olarak tespit edin. Şakayla karışık olarak sakin bir tonda sık sık partnerinize dağınığın teki olduğunu ve artık bu dağınıklıkla mücadele etmenin vaktinin geldiğini hatırlatın. Evin yine çöp dağına dönmesini kişiselleştirmeyin. Bu durumda biraz alışılmadık bir şey yapın, örneğin yemeğe gideceğinizi ve ancak partneriniz evle ilgili görevlerini yerine getirince geri döneceğinizi söyleyin. DEHB hastaları her

şey için bir bahane ve karşı argüman üretirler. Zaman zaman kendinize hâkim olmakta zorlanacak olsanız dahi, mümkün olduğu kadar sakin kalmaya çalışın.

Sakin bir ses tonuyla partnerinize nerede zorlandığınızı ve nasıl bir davranış tarzı beklediğinizi anlatın. Ancak bunları emreder tarzda değil de rica ve öneri şeklinde dile getirin, aksi takdirde inat ve dirençle karşılaşırsınız. Partnerinize onu nasıl destekleyebileceğinizi de sorun. Örneğin ev işi yapmak konusunda hiçbir gelişme kaydedilemiyorsa, bu durumda başka bir çözüm aranmalıdır. Belki de her gün sizinle tartışıp durmaktansa, kendi görevlerini üstlenecek bir temizlikçinin ücretini ödemeyi tercih edebilir.

Ayrıca içinde bulunduğu kaosa düzen getirmeyi başardığı zaman, partnerinizi övmeyi de ihmal etmeyin. İlişkinizi mizah ve rahatlık ile sürdürmeye gayret edin, bu hem gücünüzü hem de sinirlerinizi korumanıza yardım edecektir.

Birlikte kurallar koyun ve bunlara uyulmaması halinde ne olacağını kararlaştırın.
"İş planları" yapın ve sonu gelmez tartışmalardan kaçının.
Herkesin ayrı odalarda kendi düzenini istediği gibi yaşayabilmesine imkân tanıyın.
Olumlu tutumu övün, mizah ve rahatlık egzersizleri yapın.



Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuğunuza düzenli olmak konusunda yardımcı olun, ancak ona serbest alanlar sağlamayı da ihmal etmeyin. Odasında kaosun hüküm sürmesine izin verin, ancak belli bir sınır koyun. Çünkü çocuğun ev ödevi yaparken dikkatinin dağılmaması için yazı masasının toplu olması gerekir ve okul

çantası da en azından kabaca derli toplu olmalıdır. Çocuklar, o an canları istemese dahi eşyalarını toplamayı ve evdeki görevlerini yerine getirmeyi öğrenmelidir. Ebeveynler için bu organize olamama durumu çok yorucudur, çünkü her gün aynı şeyi kontrol etmek ve yapılmasını istemek zorunda kalırlar, bu yüzden de sık sık kendilerini yıpranmış ve bitkin hissederler.

Görsel olarak ifade edecek olursak, ebeveynler inatçı keçileri gütmeye çalışan keçi çobanlarıdır. Keçi çobana bağımlıdır, o olmadan hiçbir şey yapamaz. Ne var ki keçi çobana hiçbir şekilde minnet duymaz. DEHB'li çocukların ebeveynlerinin ne yazık ki her gün sil baştan yerine getirmek zorunda oldukları görev gerçekten de nankördür ve insanın gücünü tüketir. Hatta bol miktarda direnç ve inatla karşılaştığı için, bunun en ağır iş olduğu bile söylenebilir.

Ancak ebeveynler ister ev ödevinde olsun, ister derli toplu olmakta, isterse de kaosa düzen getirmekte, her zaman keçi çobanını oynamaya hazır olmalıdır. Kurallar koymalı ve bu kurallara uyulup uyulmadığını her gün kontrol etmelidir. En iyisi mümkün olduğu kadar sakin bir sesle, açık ve net bir şekilde şunu söylemektir: "Eşyalarını ortadan kaldır." Talimatlar mümkün olduğu kadar somut olmalıdır ve çocukların bunları derhal uygulaması gerekmelidir. "Hemen veya derhal" gibi cümleler o bildik erteleme hastalığını ortaya çıkarır ve unutulup giderler.

Elbette havada uçuşan ya da yanlış bir yere bırakılmış eşyalar için 1 lira ödeme kuralı da konabilir. Bu ebeveynlerin sinirlerini ciddi ölçüde korur ve dağınıklığın pahalı bir eğlenceye dönüşmesinden ötürü çocukları öfkelendirir. DEHB'li çocuklar bahane bulmakta pek mahirdirler ve genellikle paraları yok denecek kadar azdır, bundan ötürü borçlarını ödeyene kadar cep telefonlarına ya da oyun konsollarına el konulabilir. Bu elbette son derece haince bir şey-

dir, ancak çocukların suçlamalarına tahammül etmek ve bu konuyu tartışmaya açmamak en iyisidir. Bazı şeyler vardır ki, ebeveynler tarafından belirlenirler ve tartışmaya açık değildirler. Siz de son derece kararlı bir şekilde kurallara uyulması için ısrar etmeniz gerektiğini unutmayın. Birçok ebeveyn günün birinde kaosa karşı verdikleri mücadeleden yılar ve her şey eski haline döner.

Çocuğunuzu kısa ve kesin cümlelerle kurallara alıştırmayı deneyin. DEHB'li çocuklar sadece bir şeyi yüzlerce kez tekrar edince öğrenirler: "Kullandığın bir şeyi işin bitince hemen yerine koy!" ya da "Ne yapıyorsan doğru yap ve mutlaka tamamla!" Çocuğun kuralları ihlal etmesi durumunda, neyi yanlış yaptıysa bunu ona hemen söyleyin. Ayrıca "Hemen şimdi odanı toplamazsan, hiç istemememe rağmen beni sana ceza vermek zorunda bırakacaksın" gibi cümlelerle ne yapacağınızı belirtmeniz de çok etkili olabilir. Böylece çocuk kendi davranışlarıyla çevresinin tepkisi arasındaki bağlantıyı daha iyi değerlendirmeyi öğrenir.

Her zaman ses tonunuza dikkat edin. Sızlanan, sitem eden veya öfkeli bir ses tonu, çocuğa başının belaya girmesini istemiyorsa görevlerini yapmak zorunda olduğunu açık bir şekilde ifade eden sakin bir ses tonuna kıyasla, çatışma durumunu daha kolayca yeniden alevlendirebilir. Güçlü duyguların yalnızca duygusal kaosu körükleyeceğini ve bunun çok daha hızlı bir şekilde zıvanadan çıkmaya yol açacağını unutmayın. Burada da aynı ifadeleri kullanmak işe yarar ve gerekirse bunları defalarca tekrarlayabilirsiniz.

Bir şeyleri yerleştirmeyi ya da düzeni sağlamayı başardığı zaman, çocuğunuzu övmeyi de ihmal etmeyin. Ebeveynler sık sık kendilerini tekrar etmek zorunda kaldıkları ve bu da çok sinir bozucu bir şey olduğu için, hızla haksızlık yapma eğilimine girerler. Ama DEHB'li bir çocuk için iyi bir şey yap-

tığı zaman övgü almak ve değer verilmek büyük önem taşır, aksi takdirde hızla cesareti kırılır ve hayal kırıklığına uğrar. Bundan ötürü başarı öykülerine ihtiyaç duyar ve sağlam bir özdeğer duygusu geliştirmek için övülmeyi de bekler. Zaman zaman çocuğunuzun iyi özelliklerini dile getirmeyi unutmayın ve kazandığı küçük başarıları övün. Sonuçta övgü her zaman azarlamak ve suçlamaktan daha fazla motivasyon ve coşku yaratır. DEHB'li çocuklarda azarlama ve suçlama çok dikkatli kullanılmalıdır. Elbette buna da ihtiyaç vardır ve davranışların sonuçları net bir şekilde ifade edilmelidir, ancak DEHB'li çocukları DEHB'li olmayan çocukların standartlarına göre ölçmek doğru değildir, yoksa onlara haksızlık edilmiş olunur.

Ödül sistemleri genellikle ceza sistemlerine göre daha başarılıdır. Bunun için örneğin mutfağa her bir aile üyesinin yükümlülüklerinin yazılı olduğu büyük bir pano asabilirsiniz. Böylece çocuk her akşam kendini kontrol etmeyi ve yerine getirdiği yükümlülükleri inceleyip işaretlemeyi öğrenebilir. Görevlerini eksiksiz olarak yerine getirdiği her gün için panoya bir simge, örneğin bir güneş resmi çizilebilir. Güneşler belli bir sayıya ulaşınca da, önceden kararlaştırılmış bir istek yerine getirilebilir.

DEHB'li çocukların ebeveynleri için özel olarak hazırlanan egzersiz hizmetlerinden faydalanın. Tekrar tekrar karşınıza çıkacak zorluklara karşı stratejiler geliştirmeyi öğrenmelisiniz. Ayrıca sizinle aynı zorluklarla mücadele eden ve deneyim alışverişinde bulunabileceğiniz dert ortaklarınızla bir araya gelmek son derece rahatlatıcıdır.

Çocuğa, onu bir insan olarak reddetmediğinizi, onu çok takdir ettiğinizi ve sevdiğinizi, ancak bazı davranışlarda önemli sorunlar yaşadığınızı ve bu sorunları muhtemelen sadece sizin yaşamadığınızı tekrar tekrar anlatmayı unutmayın.

Eğer ikinizden biri ya da ikiniz de DEHB'liyseniz, bir uzmanın yardımını almak yerinde olacaktır. Ebeveynler sık sık çocuklarının hastalığı üzerinden kendi semptomlarının farkına varırlar. DEHB'li çocuğunuzun size sık sık kendi zayıf noktalarınızı göstereceğini ve sizi üstesinden gelinmemiş sorunlarınızla acımasızca yüzleştireceğini unutmayın. Ailede DEHB'le nasıl başa çıkılacağı konusunda danışmanlık hizmeti ve destek alın. Bu şekilde tatsız ve patlamaya yol açabilecek bazı durumlar yumuşatılabilir ya da ortadan kaldırılabilir.

Çocuğunuzun çalışma masasını toplaması ve çocuk odasının dışında da düzen ilkelerine uyması konusunda ısrar edin.
Çocuğunuza kendi odasında serbest bir alan bırakın.
Açık ve anlaşılır kurallar koyun ve bunlara uyduğunda çocuğu hemen övün. Çocuğunuz için yapılacak bütün işlerin sıralandığı ve bunların ne zaman bitirilmesi gerektiğini belirten listeler yapın.
Bir ödül sistemi uygulamayı düşünün.
Gün içinde yaşanan olayları çok fazla tartışmayın, ancak yapılacak işlerin tamamlanmaması durumunda ne olacağına dair net sonuçları belirtin.
Bu sonuçları da takip edin.
Ses tonunuza dikkat edin ve açık, net ve gerçek cümleler oluşturmaya çalışın.
Çocuğun ezberleyebilmesi için aynı ifadeyi tekrar tekrar kullanarak kuralları hatırlatma alışkanlığı edinin.
Çocuğunuzla olumlu bir ilişki kurun.
Ayrıca birlikte yaşanan güzel anların tadını çıkarın.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Çocuğun yapılar geliştirmesine yardımcı olun ve ona kılavuz olarak kullanabileceği şemalar veya genel tablolar verin. Öyle kılı kırk yaran değil de, gevşek ve geniş bir yelpazede yer alan bir düzen kavramı oluşturun. Çocuğa anlayış gösterin ve kendi pozisyonunuz için anlayış talep edin. Ona düzenli olmasının gerektiği görevler verin. Kılavuz olarak kullanabilmesi için en önemli adımları defterine yazmasını sağlayın ve ev ödevlerini düzenli olarak kontrol edin. Defterlerini düzenli tutmayı başardığı zaman, çocuğu takdir edin. Küçük başarıları görmezden gelmeyin. Düzenli olmanın ve ipin ucunu kaçırmamanın zaman tasarrufu sağladığını ona sık sık hatırlatın.

Çocuğun eline iş akışı alıştırması yapabileceği düzenleme yöntemleri verin.
Açık ve anlaşılır kurallar koyun.
İyi bir şey yaptığı zaman çocuğu hemen övün.
Ödül sistemleri kullanın.
Olumlu ilişkiyi güçlendirmeye gayret edin.

Örnek vaka: Her gün yaşanan o çok normal kaos

Karin bir "kaos prensesi". Ev işlerini yapmakta ve organize olmakta her gün sıkıntı yaşıyor. Bazen çok fazla boşa zaman geçirdiği ve yapması gereken işleri bitiremediği için yoğun bir suçluluk duygusu içinde kıvranıyor. Karin bu durumu şöyle anlatıyor: "Ne kadar çaba gösterirsem göstereyim, ortaya çıkan yine kaos oluyor. Bir şeyi yapmaya karar veriyorum ama buna daha yeni başlamışken aklıma yapılması gereken binlerce başka şey daha geliyor ve bir sonraki işe geçiyorum

ve hiçbir şeyi bitiremiyorum. Dün dolaptan bir kazak aldım ve elbise dolabımın tarif edilemez durumda olduğunu fark ettim. Saat 10.00'da doktordan randevu almıştım ve tam olarak bir saatim vardı. Elbise dolabını toplamaya başladım ama her şey o kadar kaotikti ki, önce bütün elbiseleri yere attım. Sonra çorapları ve iç çamaşırlarını koymak için kutulara ihtiyacım olduğunu tespit ettim. Bodruma indim ama orada da bir cam şişe dağıyla karşılaştım ve onları tasnif etmeye başladım. Bu arada elime bazı yazlık kıyafetler geçti ve bunları da içinde bulundukları kartondan çıkardım, çünkü bu arada kilo almıştım ve mayıs ayında hangi kıyafetlerin üzerime olacağını merak ettim. Yazlık pantolonlarımdan birini denedim ve korktuğumdan daha da fazla kilo almış olduğumu fark ettim. Doğruca banyoya gidip tartıya çıktım. Tartı, acımasız bir şekilde beş kilo almış olduğumu gösteriyordu. Canım çok sıkıldığı için kendime bir kahve yapmaya karar verdim. Buzdolabına bir göz atarak, bugün hangi diyet programına başlayabileceğimi düşündüm. Buzdolabında uygun bir şeyler bulamadığım için alışveriş listesi hazırladım. Bu anda aklıma yemek kitabı fikri geldi. Son doğum günümde Kathrin bana şahane bir diyet kitabı hediye etmişti. Neredeydi acaba? Böylece diyet kitabını aramaya başladım. Ne yazık ki diyet kitabını mutfakta bir türlü bulamadım, herhalde odamdaydı. Çalışma masasının üzerinde aşılması imkânsız bir dağ ve köşeye istiflenmiş kitap yığınları vardı, bir tek diyet kitabım yoktu. Sonra kitabı Moni'ye ödünç verdiğimi hatırladım. Hemen Moni'yi aradım ama maalesef evde değildi. Nerede olabilirdi ki acaba? Ah, evet, bu sabah tenis oynamaya gitmek istiyordu. Belki öğleden sonra ona ulaşabilirdim. Kahretsin, kazağımı hâlâ bulamadım, şimdi bir de yatak odasında ve bodrumda çamaşır dağları oluştu ve ne yapacağımı bilmiyorum! Off, şimdi de altı haftadır beklediğim doktor randevumu kaçırdım. Bittim, bu defa gerçekten bittim..."

Kesin bir günlük plan yapmak, ayrıca bir işi tam ve eksiksiz olarak yapmayı öğrenmek, Karin'in işine çok yarayabilirdi. Kendisine "Elimdeki işi bitirmeden yenisine başlamayacağım" ya da "Yaklaşan bir randevum varsa, yeni bir işe başlamayacağım" gibi kurallar koyması da faydalı olabilir. Karin günlük planını tekrar tekrar eleştirel bir gözle analiz etmeli ve günlük programına uymayı başararak ipin ucunu kaçırmadığı zaman da kendisini ödüllendirmeli.

DUYGUSAL AŞIRI TEPKİ, STRES İNTOLERANSI: "NEDEN HEMEN PATLIYORSUN Kİ?"

Stresten mümkün olduğu kadar kaçınmak esastır. DEHB'liler bu konuda görece daha başarılı olabilirler. Ne de olsa ufak tefek olaylar karşısında hemen parlayacaklarını bilirler, özellikle de stres ve gerilim durumlarında. DEHB'liler bu esnada en yakası açılmadık küfürleri ardı ardına sıralayabilirler, küfretme ve ağır hakaretlerde bulunma sanatının ustasıdırlar.

DEHB hastası öfkeden deliye dönmüş haldeyken, tartışmanın genellikle hiç faydası yoktur. Bu durumdayken başkasına hak vermektense, ısırıp dilini koparmayı tercih eder. Ama bu öfke patlamaları geldikleri hızla ortadan kaybolurlar. Sonra da konuşma vakti gelir.

Zaman baskısı DEHB'liler için gerçek bir zehirdir. Bu durumdayken müthiş bir iç gerilim yaşarlar, anında sinirlenirler, örneğin arabayı son derece agresif ve riskli bir şekilde sürerler. Kendilerini derhal kaybeder ve yüksek sesle tartışmaya başlarlar, ki bu olasılıkların en zararsızdır.

DEHB hastaları ve ona eşlik eden yakınları, stres konusunda bilinçli olmalıdırlar: Önemli bir randevu söz konusuysa DEHB hastası zaman baskısı altına sokulmamalı, acele ettirilmemeli ve gergin bir ortam yaratılmamalıdır.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Sizin için özellikle şu önemli: Yola vaktinde çıkın ve olası trafik şıkışıklığıyla kırmızı ışıkları hesap edin. Zaman veya randevu baskısı altına girmeyerek, sinirlerinizi ve etrafınızdaki insanları sakının. Stres altındayken yürüyen bir küstahlıktan başka bir şey olmadığınızı anlayın. Üstesinden gelemeyeceğiniz işlerin altına girmeyin ve ajandanıza yeni bir iş daha sıkıştırayım demeyin, bir randevunuz varsa da son anda yeni bir şey yapmaya başlamayın. Biraz kafa dinlemek için yeterince mola vermeyi ihmal etmeyin. Yeterli boş zamanınız ve gevşeme fırsatınız olduğundan emin olun. Kendinizi rahat hissedeceğiniz, eğleneceğiniz ve keyif alacağınız bir şeyler yapın. Kendinizi dış etkenlere gerçekten kapatmanıza yardımcı olacak stratejiler geliştirin. Hareket seviyenizi bilinçli olarak düşürmeyi öğrenin.

> Kendinizi strese veya zaman baskısına sokmayın.
> Kendinize gevşeme ve kafa dinleme imkânı yaratın.

Partner olarak yapabilecekleriniz

Partneriniz belirgin bir şekilde strese girerse olabildiğince stresi azaltmaya çalışın ve partnerinize stres ile zıvanadan çıkma arasındaki ilişkiyi anlatmaya çalışın. Buna tepki vermeyecek olursa, patlama sona erene kadar aranıza mesafe koymanız daha iyi olur.

Her türlü randevu baskısından kaçınmaya çalışın ve mutlaka araya molalar koyun.

Randevu baskısından, stresten ve gerginlikten kaçının.
Bu tür durumlar kaçınılmazsa, göz önünde olmamaya çalışın.
Bu duygusal anda sakin kalmaya çalışın.

Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuğunuzu stresten uzak tutmaya ve mümkün olduğu kadar zaman baskısı altına sokmamaya çalışın. Aynı güne çok fazla randevu planlamayın, çünkü DEHB'li çocuk ancak bir noktaya kadar gayret edebilir ve kendisi için çok zamana ihtiyacı vardır. Güçlü duygusal anlarda DEHB'li çocuk özellikle güçlü tepkiler verir ve ortamın iyice çığırından çıkmasına neden olur. Dinlenme anları yaratın! Bu özellikle televizyon için geçerlidir, çünkü televizyon izlemek DEHB'li çocuklarda gevşemeye değil aksine iç gerilimin artmasına neden olabilir, zira çocuk medyadan gelen uyarı seliyle başa çıkamayabilir. Çocuğunuzun düzenli olarak spor yapmasını sağlayın ve bunun dışında da bol bol hareket etmesine imkân verin.

Çocuğun aşırı uyarılmasına engel olmaya çalışın.
Çok fazla randevudan ve zaman baskısından kaçının.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Bir çocuk stres altında aşırı tepki veriyorsa, çocuğu sakin bir sınıfa götürerek ya da koridora çıkararak strese neden olan durumdan uzaklaştırmaya çalışın. Temel olarak dürtüsel ve agresif çocuklara nasıl davranılacağına öğretmenler kurulunun karar vermesi gerekir. Bu durumlarda yapılacak en iyi

şeyin, çocukların sakinleşebileceği bir teneffüs vermenin olduğu tespit edilmiştir. Ancak gözetim yükümlülüğü nedeniyle bu teneffüste çocukların başında bir görevlinin durması gerekir. Bu kişi pekâlâ sekreter ya da bina görevlisi de olabilir. Gergin durumlarda kesinlikle bu gerginliğin bir parçası olmayın.

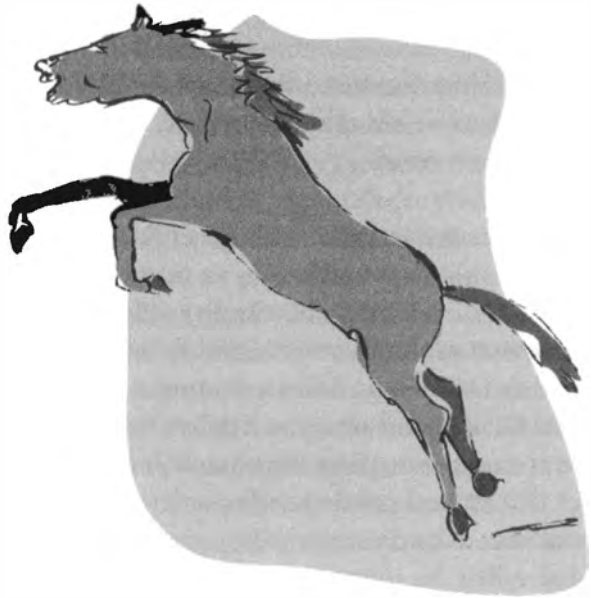
Sükünetinizi ve itidalinizi korumaya çalışın ve kendinize çocuğun davranışının size yönelik olmadığını söyleyin. Ayrıca okulunuzda danışabileceğiniz bir okul psikoloğu veya okul pedagoğu olabilir.

Bazı çocukların daha fazla zamana ihtiyaç duyduklarını ve sınavlarda kolaylıkla zaman baskısına girebileceklerini, sorularla başa çıkamayacaklarını anladıklarında paniğe kapılabileceklerini unutmayın. Çocuğu sakinleştirmeye çalışın, ancak onunla tartışmayın.

Sükûnetinizi koruyun ve duruma hâkim olun.
Gerekirse sakinleşebilmesi için çocuğu sessiz bir yere götürme imkânı yaratın.
Gerekirse okul psikoloğunu devreye sokun.
Kışkırtılmaya izin vermeyin.

DÜRTÜ KONTROLÜ VE YÖNLENDİRME YETENEĞİ BOZUKLUĞU: "AT, GEMİ AZIYA ALDIĞINDA"

Ne yazık ki bazı DEHB'lilerin içinde en küçük bir olayda etrafına çifteler atan ya da dörtnala koşup giden çok vahşi bir at vardır. Bir kısım DEHB'li için belli konular uyarıcı niteliktedir ve bunları duydukları anda zıvanadan çıkabilirler.



Böyle durumlarda patlayabilir ve aşırı tepkiler gösterebilirler. Genellikle tepkime süresi diye bir şey de yoktur, sanki bir düğmeye basılmış da küçük bir bomba ansızın patlamış gibi olur.

Bazı insanlar DEHB'lileri sürekli olarak kışkırtır ve patlama sınırlarını test etmek isterler.

Gerilmiş iki DEHB'li bir araya geldiğinde, her ikisinin de zıvanadan çıkması için çok önemsiz bir neden bile yeterli olabilir. Baskı ve gerilim altındaki iki DEHB'li patlayabilmek için fırsat kollarlar ve bu tür karşılaşmalar kavgayla sonuçlanabilir.

Durum bu kadar sert değilse ve semptomlar daha hafifse, DEHB hastası karşısındakinin sözünü kesebilir ve söylemek istediklerini zaten bildiğini düşündüğü için sözlerini bitir-

mesine izin vermeyebilir. Ve DEHB'li her halükârda her şeyi daha iyi bilir.

DEHB'li insanları memnun etmek çok zordur, özellikle de ruh hallerinin kötü olduğu dönemlerde. Bu davranış tarzı ilişkilere de zarar verir.

DEHB hastalarının aslında güçlü yanlarından biri olan aşırı hassasiyetleri, böyle durumlarda genellikle olumsuza doğru evrilir. Bu anlarda iyi saklanmış ve üstü kapalı duyguları algılar, bunlara kontrolsüz, dürtüsel ve şiddetli tepki verirler. Bazı şeyleri yanlış da anlarlar, ancak bunları sorgulayamazlar, çünkü bombanın fitili ateşlenmiştir bile. DEHB'li bu durumları hiç de nadir olmayarak delice bir öfke, hiddet ve kendine acımayla karışık bir dünya sancısı olarak yaşar. Gerekçeler ileri sürmek ya da kendini anlatabilmek yolundaki çabalar onu daha da sinirlendirir, agresif ruh halini daha da şiddetlendirir. Bu durumda yapılabilecek tek şey, geri çekilmek ve DEHB hastasının kızgınlığının yatışmasını beklemektir. Neyse ki duygularının yarılanma süresi bariz bir şekilde kısadır ve bir ila iki saat içinde öfkesinin yatışacağı ve tekrar konuşulabilir hale geleceği umut edilebilir.

Hiperaktif DEHB'linin patlamaya hazır halinin aksine, dalgın tip kaçıp fare deliğine büzüşmeyi tercih eder, kendisini değersiz hisseder ve çoğu zaman en ufak bir eleştiride sorgulandığını düşünür. Bu depresif evrede, kimsenin onu sevmediği ve hiçbir işe yaramadığı şeklindeki yaşam deneyimine yoğunlaşan melankolik, boyun eğmiş bir dünya sancısı geliştirir. Fare deliğinden ayrılmaya cesaret edemez ve böylece dışarıdan yardım ve destek alamadığı gibi, olası olumlu deneyimlerden de mahrum kalır.

Hiperaktif DEHB'li, şiddetli dûygusal fırtınaların karşısında tümüyle savunmasız olduğunu hisseder ve kendini daha fazla kontrol etmeyi nasıl öğrenebileceğine dair en ufak bir fikri yoktur. Aslında çok iyi niyetlidir, ancak bunların öm-

rü aslında ona yakın olan ve onu seven insan suretindeki bir canavarın, onu yine sinirlendirmesine ve öfke nöbetine tutulmasına kadardır. Ruh halindeki değişiklikler ve aniden parlaması dikkat çekicidir ve onu tanımayanlar için korkutucudur. Öte yandan, bir an sonra, kendisini bir şeyler için feda edecek kadar özverili ve sevgi dolu olabilir.

Bu tür patlamalar partnerler için son derece zordur, çünkü DEHB hastasının ne yapacağını kestiremezler ve bu öngörülemezlik onları büyük sıkıntıya sokar. Onun sevgi dolu tarafını severler ve tahmin edilemez tarafından nefret ederler. Bu da genellikle kalıcı strese neden olur ve sürekli bir tehdit oluşturur. Partner güvenilirlik ve istikrar ararken, DEHB'li değişiklik ve aksiyon arar, can sıkıntısını ve günlük hayatı tehdit olarak algılamaya eğilimlidir. Bu farklı bakış açıları ve dünya görüşlerini uzlaştırmak zordur ve çoğu zaman birlikte yaşamayı zorlaştırır.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Şiddetli duygularınızın yakınlarınız için çok gücendirici ve zor hazmedilebilir olduğunu anlayın. Diğerlerinin çoğu sizden çok daha fazla garez ve kırgınlık doludur, çünkü duygularını daha istikrarlı yaşarlar ve sizin gibi sürekli ruh hali değişimlerine maruz kalmazlar. Atınız bir kez daha gemi azıya aldığında bunu kabul edin ve etrafınızdan özür dileyin. Aynı şeyi bir daha yaşadığınızda neler yapacağınızı partnerinizle konuşun. Barış zamanı plan yaparak, aranızda tartışma yaşamadan nasıl mola verebileceğinizi kararlaştırın. İkinizin de uyacağı ortak kurallar belirleyin, örneğin ikinizden biri "Dur" dediğinde ayrılın ve yarım saat kadar ortamın yatışmasını bekleyin. Kızgınlığın uçup gitmesi için oturduğunuz binanın etrafında bir tur atmak faydalı olabilir. Sonra bir yere oturun ve konunun ne olduğunu,

buna nasıl baktığınızı ve duygularınızın ne olduğunu ve aslında tam olarak ne istediğinizi yazın; sonra da diğer kişinin meseleye nasıl baktığını, kendisini nasıl hissettiğini ve esas derdinin ne olduğunu kaleme alın. Bu, her şeyden önce kendinizi odaklamanıza yardımcı olur ve incitici bir şey söylemenin çok kolay olduğu agresif gerginliğin büyük kısmını alıp götürür. Çatışma durumlarında çok fazla porselen kırılabilir ve bunlar ileride kolayca yapıştırılamayabilir. Bir ilişkide çok fazla porselen kırılırsa, sonunda bir yığın kırık parçayla karşı karşıya kalırsınız. Ve bunlar artık yama tutmaz.

Öyle demek istememiş olsanız bile kelimeler silah etkisi yaratabilir ve bir kez telaffuz edildikten sonra bu silahlar yakınlarınızı yaralar. Bir anlaşmazlık anında doğru tonu bulmaya çalışın, çünkü "müziği belirleyen tondur" ve yakınlarınız buna da tıpkı kelimelere olduğu gibi tepki verirler. Duygularınızı ceza almadan öylece etrafınıza savuramayacağınızı bilin ve partnerinizin her defasında sizi affedip tekrar kabul edeceğine güvenmeyin. Özellikle kadınlar incitici sözlere uzun süre sabırla tahammül ederler, ancak hiç beklenmedik bir anda buna son vererek çekip gidebilirler. Bu artık "bardağın taştığı an"dır, bütün yeminlere ve iyi niyet beyanlarına rağmen geri dönüşü yoktur.

Anlaşmazlıklarda stresten ve zaman baskısından kaçının. Baskı altına girdiğinizi hissederseniz ellerinizi ceplerinize sokup yumruk yapın ve kendinize şöyle deyin: "Çabuk git buradan, yoksa kıyamet kopacak!" Örneğin bir kum torbası ya da rahatlıkla yumruklayabileceğiniz bir yastık satın alarak, sinirlerinizi yatıştırma imkânları yaratın. Süngerden yapılmış ve yastıklara vurmaya uygun beyzbol sopaları da vardır. Partnerinize bir araya ihtiyacınız olduğunu söyleyin ve öfkenizi rahatsız edilmeden boşaltabileceğiniz bir yere gidin.

Sinirli ve kötü bir ruh halinde olduğunuzda ilkesel tartışmalara girmeyin, aksi takdirde yine zıvanadan çıkabilirsiniz. Güzel ve hoş bir ortam yakalamayı bekleyin, örneğin birlikte bir restoranda güzel bir yemek yiyin ve bu esnada birlikte her iki taraf için de kabul edilebilir adil çözümler bulmaya çalışın. Mücadele değil, müzakere edin.

Ayrıca güçlü duyguların etkisi altındayken önemli kararlar almayın. Kendinizi gerçekçi bir şekilde değerlendirmeye çalışın, sık sık yoğun duyguların etkisi altında yaşananları tek taraflı algıladığınızı, bu durumdayken diğer kişiyi anlamaya hazır olmadığınızı kabul edin. Acele etmeyin, karar vermeden önce en az bir gece geçmesini bekleyin.

Kendinizi tutma alıştırması yapın. Sizi kızdıran insanlar olduğunda, içinizden şöyle deyin: "Bunların kendimi kaybetmeme neden olmalarına izin vermeyeceğim." DEHB'liler şu cümleden çok faydalanırlar: "Söz gümüşse, süküt altındır." Olumsuz davranışlarda bulunmaktan ve misilleme yapmaktan kaçının, çünkü bu sadece olayların yeniden tırmanmasına yol açar. Bazen tramvaydaki gibi bir acil durum kolu düşünün ve gerekirse onu çekin. Tekrar tekrar kendi tutumunuzu bilinçli olarak algılamayı ve üzerinde kontrol sahibi olmayı deneyin. İçinizden ya da yüksek sesle şu tür cümleler söyleyerek alıştırma yapın: "Sakin kalmak daha iyidir" veya "Kendini kaybeden her zaman haksızdır." Soğukkanlılığınızı korumayı başardığınızda, başarınız için kendinizi takdir edin ve kendinize şöyle deyin: "Sakin kalmak, kazanmak demektir." Ancak yine de zıvanadan çıkacak olursanız, bir başka insan sizin kendinizi kaybetmenize neden olmayı başardığı için, o günün kaybedenleri arasında olduğunuzu bilin.

Aklınızda bu tür durumlarda kullanabileceğiniz birkaç cümle tutun. Bunlar gerçek bir kurtarıcı rolü üstlenebilir. Bu cümlelerin içerdiği onayı içselleştirmek için, onları aynı şekilde günde birkaç kere tekrar edin. Sizi rahatsız eden özel-

liklerinizin bir listesini çıkartın, ayrıca öğrenmeyi istediğiniz davranış tarzlarını listeleyin. Ne kadar başarılı olduğunuzu düzenli olarak kontrol edin. Ayrıca başarılı olamadığınız durumları da analiz etmeye çalışın. Neyi yanlış yaptığınızı, nasıl baskı ve gerilim altına girdiğinizi kendinize sorun ve durumun üstesinden daha iyi gelmenizi sağlayabilecek davranışları zihninizde canlandırmaya çalışın.

Şiddetli duygu patlamalarınızın yakınlarınızı çok yaralayabileceğinden emin olun.
İçinizdeki atın gemi azıya almak üzere olduğu durumlar için bir kriz planı hazırlayın.
Duygularınızı sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edebilmenin imkânlarını araştırın ve söylenen bir sözün kolay kolay geri alınamayacağını unutmayın.
Ses tonunuza dikkat edin.
Şiddetli duygular yaşarken ilkesel tartışmalar yapmayın.
Kendinize ve başkalarına mola alma imkânı tanıyın.
Önemli kararlar vermek için acele etmeyin.



Partner olarak yapabilecekleriniz

Partnerinizin zıvanadan çıkmak üzere olduğunu anladığınız zaman, onu orada bırakın ve ortamı terk edin. Kimsenin sizi kırmaya ya da rencide etmeye hakkı yoktur. Bir DEHB hastasıyla öfkeli olduğunda tartışmayın, sakinleşmesini bekleyin. Onu daha da sinirlendirmeyin, bunun yerine örneğin bir mektup yazın ve davranış tarzını izah etmeye çalışın. DEHB'liye sakin bir ortamda onun sizde hangi duyguları uyandırdığını ve yaralandığınızı anlatın. Çok net sınırlar koyun. Sınırları ne zaman isterse değiştirebileceğini bil-

mesinden daha kötü bir şey yoktur, çünkü o zaman her türlü ölçüyü yitirir. Buna çok fazla tahammül etmeye çalışırsanız, sonunda hasta olursunuz. DEHB'yi mazeret olarak kabul etmeyin, aksine partnerinizden sorunlarını kontrol altına alması için bir şeyler yapmasını talep edin. Özür dilemeler ve güzel sözler, fiiliyata dökülmedikleri müddetçe bir anlam ifade etmezler.

Gerekirse birkaç günlüğüne evden ayrılın. DEHB hastası bu durumda genellikle ruhsal olarak çöker, çünkü aslında genellikle zayıftır ve çoğu zaman gücünü partnerinin ıstırabından ve alçakgönüllülüğünden alır. Ancak DEHB'li bu noktada da pes etmek istemez, herhangi bir direniş hissetmezse ya da sınırları ona yeterince açık bir şekilde gösterilmezse bu pozisyonu kullanacak ve zıvanadan çıkmasından sizi sorumlu tutmaya çalışacaktır, çünkü böylesi aynaya bakmaktan daha kolaydır.

Partneriniz duygusal olarak zıvanadan çıkma eğilimi gösterdiğinde mola alın ve onun şiddetli duygusal patlamalarının size de bulaşmasına izin vermeyin.
İlkesel tartışmaları sadece iki taraf da rahat ve almaya hazır olduğu zaman yapın, size kötü davranmasına izin vermeyin.
Sınırlar belirleyin ve öfkesi yatıştığında partnerinize duygusal patlaması esnasında kendinizi nasıl hissettiğinizi anlatın.
Her şeyi affetmeyin, arada sırada davranışlarının sonuçlarını görmesini sağlayın.

Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Mola uygulamasına başlayın. Hararet yükseldiğinde tartışmanın faydası olmaz, ancak zamanaşımı ve fiziksel mesafe,

gerginliğin hızla azalmasını sağlar. Ardından çocuğa bağlantıları basitleştirilmiş bir şekilde anlatmaya çalışın: "Şöyle yaparsan, böyle olur..." Çocuğa yaramaz DEHB cininin yine ortaya çıktığını ve bu öfkeli cini yatıştırmayı öğrenmek zorunda olduğunu söyleyin. Ona sınırlarını gösterin ve çocuğun size kötü davranmasına izin vermeyin. Onurunuzu ve özsaygınızı koruyun, gerekirse çocuğunuzu öylece bırakıp dışarı çıkın. Çocuğunuz size fiziksel olarak saldıracak olursa, kendinizi koruyun. Fazla öfkelenir, bağırıp çağırmaya ve kendini kaybetmeye başlarsa, çocuğunuzu odasına götürün ve molaya ihtiyacı olduğunu, ancak sakinleştikten ve doğru düzgün davranmaya başladıktan sonra odasından çıkabileceğini söyleyin. Çocuğunuzu ancak kendisini veya başkalarını yaralama riski ortaya çıkarsa ya da bir şeyleri kırıp dökerse fiziksel olarak zaptedin. Bu noktada çok açık, yanlış anlaşılmaya meydan vermeyecek bir yaptırıma ihtiyaç vardır.

İlkesel olarak güç savaşlarından kaçınmak ve molayı öne çekmeye çalışmak gerekir. Sesinizi alçaltmaya ve göz teması kurmamaya çalışın. Çocukla sakin ve tok bir sesle konuşmayı deneyin. Tekrar sakinleştiğinde çocuğu duygularınızla yüzleştirin ve bu esnada onu korumaya çalışmayın. Herkes sizin kadar anlayışlı değildir. Dışarıda başkalarına da böyle davrandığı takdirde, kısa sürede dışlanacağını unutmayın.

Ancak sürekli eleştiri ve had bildirme girişimlerinin neden olacağı negatif ruh halini de sık sık kırmaya çalışın. Tek yaptığınız çocuğunuzu eleştirmek olmasın. Her zamanki negatif havasında olmadığında, örneğin patlamamayı başardığında ya da odasını topladığında bunu fark edin ve başarısından ötürü çocuğu övün. Maalesef sürekli tartışmalarla yıpranan ebeveynler, çocuklarındaki yalnızca negatif havayı algılarlar ve çoğu zaman olumlu davranışları yeterince

takdir edemezler. Özellikle hassas DEHB'li çocuğun cesareti şu düstura uygun olarak çabucak kırılabilir: "Zaten kimseyi memnun edemediğime göre, her zaman her istediğimi yapabilirim."

DEHB'li çocuklar ödüllendirilmeye çok daha olumlu tepki verirler. Cezalara karşı ise genellikle öfkeli bir inatçılık geliştirirler. İyi davranışlar için örneğin bir puanlama sistemi geliştirerek, bu durumdan faydalanabilirsiniz. Çocuk arzu edilen davranışı gösterdiğinde, hanesine bir puan kaydedilir. Belirli bir puana ulaştığı zaman da, önceden kararlaştırılan bir ödül kazanır.

Çocuğunuzla mümkün olduğu kadar stressiz geçireceğiniz zamanlar yaratın. Bunun en iyi yolu, birlikte ikinizin de hoşuna gidecek bir şeyler yapmaktır. Bu esnada her türlü başarı baskısından uzak durmaya çalışın, gelişmelere ve kalıcı bir hal almaları için ilişkinizdeki olumlu yönlere odaklanın.

DEHB'li çocuklar, ebeveynlerine soğukkanlılık pratiği yapabilmeleri için sürekli meydan okurlar. Elbette hiçbir provokasyon fırsatını kaçırmazlar ama siz ebeveyn olarak sık sık buna kapılırsanız, her şey daha da kötüye gider. Bu konudaki en önemli kural, "soğukkanlı kalmak" ve sizi zıvanadan çıkarmasına meydan vermemektir. İlk bağıran, kaybeder! Ne istediğinizi anlaşılır ve kararlı bir sesle tekrarlayın ve çocuğunuz kendisini kaybedecek olursa mola alın. Çocuk kabul edilemeyecek davranışlar gösterdiği zaman da onu dikkate almayarak cezalandırın, çünkü bu cezaların en kötüsüdür. Çocuğunuz sizi nasıl zıvanadan çıkaracağını bir kere öğrendikten sonra, artık bunu her zaman kullanacaktır. Bu durumda aile içindeki uyumun sonu gelmiş demektir. Bu yüzden de aslolan çatışmaların büyümesine izin vermemek ve inatçılık, kızgınlık ve hiddet gibi duyguları daha başlamadan yatıştırmaktır.

Sosyal olarak kabul edilen, mükemmel bir saldırganlık deşarj yöntemi spordur. DEHB'li çocuklar takım sporlarını tercih etmelidir, çünkü bu çocuklar burada kendilerine en zor gelen şeyleri, yani kurallara bağlı kalmayı, adil olmayı, takım lehine geri çekilmeyi ve takım ruhunu geliştirmeyi öğrenebilirler. DEHB'li çocuklar spor yaparken huzursuzluklarını, gerginliklerini ve saldırganlıklarını atmayı başarabildikleri takdirde, seçtikleri spor dalında çok başarılı olabilir ve olumsuz deneyimler sarmalını kırabilirler. Spor hoşgörüyü öğretir, bütün sporcuların yenilgilerle başa çıkması, başarısızlıkları kabul etmesi ve takımın yararı için kendi egolarını arka plana atmaları gerekir. Takım ruhu, bireysellikten daha önemlidir.

Spor yaparken dayanıklılık ve azim de geliştirilir, çünkü canınız istemediği zamanlarda bile antrenmana gitmeniz gerekir.

Duygu yüklü durumlarda mola almakta ısrar edin.
Soğukkanlılığınızı koruyun ve kışkırtılmaya izin vermeyin.
Çocuğa davranışları ve gösterdiğiniz tepki arasındaki bağlantıyı gösterin.
Sınırlar koyun ve size kötü davranılmasına izin vermeyin.
Çatışmaları daha başlamadan yatıştırmaya ve olası çatışma durumları hakkında konuşmaya çalışın.
İstenmeyen tutumları mümkün olduğu kadar görmezden gelin.
Çocuğunuzla birlikte eğlenebileceğiniz ve birlikte güzel anlar yaşayabileceğiniz stressiz zamanlar yaratın.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Kendini kaybettiği zaman, çocuğu örneğin parmak ucuyla yavaşça dokunmak gibi fiziksel temaslarla, dikkatli bir şekilde yatıştırmaya çalışın.

Kendiniz de mümkün olduğu kadar sakin kalmaya çalışın, net ve kararlı bir sesle konuşun. Çocuğa sakinleşmesini ve bunu başaramazsa sinirlerinin yatışması için onu sakin bir yere götüreceğinizi söyleyin. Bu tür bir dinlenme odası her okulda bulunmalıdır. Çocuğu utandırmayın ve daha fazla yükselmemesi için saldırı alanları açmayın. Bu durumda çocukla tartışmayın, çünkü DEHB'liler bu haldeyken bir şeyler alabilecek durumda değildirler.

Ama çocuk sakinleştikten sonra onunla tutumu hakkında konuşun. Burada çocuğu korumaya çalışmayın ve dürüst bir şekilde tutumunun size ne hissettirdiğini anlatın. Daha az öfke ve kırgınlığa neden olacak alternatif davranışları çocukla tartışın. Ardından ortak stratejiler belirlemek için ebeveynlerle konuşun.

Olumlu davranışlarının da fark edildiğini hissedebilmesi için, rahatsız edici davranışlarda bulunmadığında çocuğu övmeyi unutmayın. Övgüye değer davranışlarına puan verebilir ve belirli sayıda puana karşılık ödül vaadinde bulunabilirsiniz.

Çocuk kendini kaybettiğinde sakin ve soğukkanlı kalın, bu durumdayken onunla tartışmayın.
Sakinleştikten sonra çocuğa neler hissettiğinizi anlatın.
Çocuğu utandırmayın, sadece duygu patlamasını yatıştırmaya çalışın.
Ebeveynlerle yakın temas halinde kalın.

Örnek vaka: Kaotik bir aile

8 yaşındaki Benny ile 13 yaşındaki ağabeyi Tom, sabahları yataktan bir türlü çıkamıyorlar. Ancak şiddet kullanmakla ve akla gelebilecek her türlü cezayla tehdit edildikten sonra, büyük bir isteksizlikle parlak gün ışığıyla yüzleşmeye çalışıyorlar. Anneleri bu arada hafiften gerilmiş bir vaziyette, çünkü yine gece yarısına doğru "midesi kazınan" Tom'un etrafta öylece bıraktığı donmuş pizza artıklarını toplamak zorunda kalmış. Tom'un otobüsü beş dakika sonra kalkacağı için, dişlerini fırçalaması ve acele etmesi için onu defalarca uyardıktan sonra, anne kendini kaybetmeye başlıyor. Bu, en azından Tom'un pantolonunu ayağına bir parça daha hızlı geçirmesini, aynaya hızlıca bakmasını ve saçına biraz daha jel sürmesini sağlıyor. Kahvaltıyı ise hiç yapmamayı tercih ediyor; zaten buna vakit de kalmamış. Annesi ağabeyiyle meşgul olduğu için, Benny biraz daha oyalanma imkânı buluyor. Canı sıkılmış ve keyifsiz bir ruh hali içinde kahvaltı masasına oturuyor, sızlanıyor, mızmızlanıyor ve etrafına keyifsizlik saçıyor. Bugün okulda hangi derslerinin olduğunu tam olarak söyleyemiyor, ev ödevleriyle ilgili de işler yolunda gitmemiş, zaten kitap ve defterlerini de okulda unutmuş. Ama bunun bir zararı olmayacağını söylüyor.

Annesi ise sıradaki öfke nöbetini geçirmeye hazırlanıyor, çünkü her gün aynı şeyleri söylüyor ama en küçük bir sonuç elde edemiyor. Benny telaşla evden fırladığında annesi onun spor eşyalarını unuttuğunu fark ediyor ve arkasından yetiştiriyor. Dışarısı oldukça soğuk olmasına rağmen Benny'nin başında şapka yok. "Ben asla üşümem," diyor Benny.

Çocukları gönderdikten sonra, gün daha yeni başlamış olmasına rağmen anne kendisini oldukça bitkin hissediyor. Tom öğle yemeğine bir saat geç geliyor. Arkadaşıyla bir şey konuşması gerekiyormuş ve saati unutmuş. "Ha, bir de bu-

gün habersiz sınav olduk. Epey kötü geçti, çünkü öğretmen pislik yaptı ve hep derste işlemediğimiz yerlerden sordu."

Benny yine saatlerdir ev ödevinin başında oturuyor ve kalemini çiğniyor. Yazısı okunaksız ve annesi bütün ödevi temize çekmesini söylüyor. Bunun üzerine Benny öfke nöbeti geçiriyor, çünkü bu "boktan ödevi" bir kez daha yapması gerektiğini hiçbir şekilde kabul etmiyor. Hele annesinin kendisinden istediği şeyi asla anlayamıyor. Bu harf çok açık bir şekilde W, eğer annesi M olarak görüyorsa, bu onun sorunu. Harflerin okunaksız olduğu ve öğretmenin bunu asla kabul etmeyeceğine dair defalarca uyarıldıktan sonra bile, Benny ödevini temize çekmek istemiyor. Bunun yerine annesine bağırıp çağırıyor, hakaretler yağdırıyor, hiçbir şeyden anlamadığını, sırf eziyet olsun diye kendisini ödevi yeniden yapmaya zorladığını söylüyor. Zaten liseden mezun olabilmesi bile gerçek bir mucizeymiş. Annesi artık bu kadarına tahammül edemiyor. Bağıra çağıra Benny'yi yakasından kavrıyor, kendisiyle bu şekilde konuşamayacağını söylüyor ve sertçe odasına götürüyor. Ama bu da ev ödevinin tekrar yapılmasını sağlamıyor.

Ertesi gün okulda sınav olacağını bildiği halde, Tom bütün öğleden sonrasını bilgisayar başında geçiriyor ve arkadaşlarıyla telefonlaşıyor. Annesinin kulağına bölük pörçük kelimeler takılıyor: "Bizim moruk yine çok sinir bozucu." Bunun üzerine bir kez daha kendini kaybediyor ve bilgisayarın fişini çekiveriyor, Tom da ona hakaretler eşliğinde şimdi bilgisayarın çökeceğini ve belki bir daha tamir edilemeyeceğini söylüyor...

Burada üyeleri sürekli olarak sürtüşme yaşayan ve düzenli aralıklarla zıvanadan çıkan klasik bir DEHB'li aile söz konusu. Bu ailede annenin uğruna kelimenin tam anlamıyla savaştığı, ancak bir türlü kabul ettiremediği bir yapı ve kural eksikliği var. Oğullarının kışkırtmalarına ve itirazlarına

çok sert tepki veriyor ve kendini kontrolsüz duygusal patlamalara kaptırıyor, bu da genel duygusal kaosu körüklemekten başka işe yaramıyor. Burada tüm aile sisteminin yardıma ihtiyacı var. Annenin kesin ve tutarlı talimatlar vermeyi ve kendini kabul ettirmeyi, çocukların da daha iyi organize olmayı ve günlük yükümlülüklerini yerine getirmeyi öğrenmeleri gerekiyor.

HIZLA BİTKİN DÜŞME, İSTEKSİZLİK: "CANIM HİÇBİR ŞEY İSTEMİYOR"

DEHB hastalarının, depresyona girdiklerinde daha da kötüleşebilecek belirgin bir güdülenme bozukluğuna sahip olmaları sık görülür. Özellikle dalgın DEHB hastaları, harekete geçmekte büyük zorluk çekerler ve hayatı onlar için çok zorlaştıran kurşun gibi bir ağırlıktan mustariptirler.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Öncelikle bu güdülenme bozukluğunun varlığını kabul edin. Şunu iyice anlamalısınız: Ne kadar uzun süre ve ne kadar fazla ertelersem, o kadar hantallaşırım. Bu, engelli koşu gibidir. Engelin önünde ne kadar tereddüt ederseniz, engel o kadar aşılmaz olur, siz de giderek ağırlaşır ve hantallaşırsınız.

Yani kelimenin tam anlamıyla kendinizi toparlayıp harekete geçmeyi ve hayatın engelleriyle mücadele etmeyi başarmalısınız. Yataktan yarım saat oyalanarak kalkmanız, bu işin tatsızlığını zerre kadar azaltmaz ya da değiştirmez. Bir şeyi hemen yapmak için alıştırma yapılabilir ve bunu başarmak insana kendisini iyi hissettirir.

Spor da içinizde sizi durdurmaya gayret eden sesi susturmak için iyi bir yöntemdir. Örneğin doğa yürüyüşlerinde

insan öncelikle kendisine, içindeki dirence karşı mücadele eder. Sonra öyle bir aşama gelir ki, insan kendisini sanki zeminin üstünde süzülüyormuş gibi hisseder. Bunun ne kadar çok alıştırması yapılırsa, o kadar kolay olur.

Sinir bozucu şeyleri hemen halletmeyi alışkanlık haline getirin. Bunu yaparsanız, bir daha aşılmazmış gibi görünen iş yığınları oluşturamazsınız.

Başkalarından önce kendi kendinize haydi komutu verin ve önemli şeyleri ertelemek için sürekli bahaneler üretmeyin.

Tutarlı şekilde kendinizi toplayıp harekete geçme alıştırması yapın.
Düzenli spor yapın.
Önemli işleri ertelemeyin: "Yapman gerekeni hemen, doğru ve eksiksiz bir şekilde yap."

Partner olarak yapabilecekleriniz

Burada sorunun ne olduğunu dile getirmek ve partnerinizden sorunuyla yüzleşmesini istemek dışında, sizin yapabileceğiniz fazla bir şey yoktur. Partnerinizin yapması gereken her şeyi üstlenmeyin, çünkü bu sorunu çözmeyeceği gibi, onu daha da rahat ve hantal yapar. Bir DEHB'liyi hayatınız boyunca sırtınızda taşıyamazsınız, çünkü bunu yaparsanız günün birinde olduğunuz yere yığılıp kalırsınız. Ona sık sık sizin de her gün hoşunuza gitmeyen işler yapmak zorunda kaldığınızı ve bu yüzden kendinize acımadığınızı söyleyin.

Partnerinize nasıl bir tutum içinde olduğunu söyleyin, ama ona acımayın ve görevlerini üstlenmeyin.

Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuğunuzu sürekli olarak cesaretlendirin ve başarılı olacağından kesinlikle emin olduğunuzu söyleyin. Ona hayatta engeller bulunduğunu ve bazen bunları aşmak için hız almak gerektiğini açıklayın. Çocuğunuzun önündeki engelleri kaldırmayın, aksine bunları kendisinin kaldırması için ona cesaret verin. Ona kendinizin de hoş olmayan, size zevk vermeyen şeyler yapmak zorunda kaldığınızı, bunların hayatın parçası olduğunu gösterin. Nahoş iş tamamlandıktan sonra tekrar sevdiği şeylerle ilgilenebileceğini, ancak çok fazla ağlayıp sızlanırsa sevdiği şeylere fazla vakit kalmayacağını söyleyin.

> Çocuğunuzu sürekli olarak cesaretlendirin.
> Çocuğunuzun kendine acımasına izin vermeyin, ona "bunun hayatın normal sertliği olduğunu ve herkesin bunun üstesinden gelmesi gerektiğini" anlatın.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

Çocuğa cesaret verin ve güdülenme bozukluğunu ilgisizlik ve tembellik olarak değil, onun yaşadığı özel zorlukların bir parçası olarak görün. Çocuğu küçük adımlar atması için teşvik edin ve yarım bir adım atacak olsa dahi onu övün. Çocuğun tüm görevlerini üstlenmeyin, çünkü harekete geçmeyi ve hayatın engellerini bizzat aşması gerektiğini öğrenmesi gerekir. Bunu yaparken çocuğu destekleyin ve başarısızlık anında onu teselli edin.

> Çocuğa cesaret verin ve bağımsız olabilme yolunda onu destekleyin.

UNUTKANLIK: "GÖZDEN IRAK OLAN, AKILDAN DA IRAK OLUR"

Bu semptom odaklanma ve dikkat bozukluğuyla yakından ilişkilidir ve tabiri caizse bunların mantıklı bir sonucudur. Buna bir de DEHB'lilerin kısa süreli hafızalarının çok kötü olması ancak çok uzak geçmişte kalan olayları neredeyse fil hafızasıyla hatırlamaları eklenir. Düşünme ve hafıza can sıkıcı konular için kolay kolay kullanılamaz, bu da okulda kendisini olumsuz bir şekilde ortaya koyar. DEHB'lilerin düşüncelerini akılda tutmayı öğrenmeleri gerekir, çünkü kısa süreli hafızaları onları kaydedemediği için gün boyu birçok harika düşünceyi boşa harcarlar. Genellikle sadece bölük pörçük bir algıya sahiptirler. Aile üyeleri bazen büyük bir umutsuzluğa kapılabilir, çünkü bir randevu ya da bir konu hakkında konuşmuş olduklarına yemin edebilirler, ancak DEHB'li de aynı anda o randevu ya da konu hakkında kesinlikle bilgilendirilmediğine dair tüm serveti üstüne iddiaya girebilir.

DEHB hastasının güvenilmezliği pek çok şeyi unutması, genel duruma hâkim olamaması ve çıkınaza girmesiyle bağlantılıdır. Zaman duygusunun onu yarı yolda bırakması hiç de ender görülmez, zamanını bölümlendiremez, çok fazla oyalanır ve yola olması gerekenden çok geç koyulur. DEHB'li önemli görevleri ve randevuları da unutur, çünkü kötü organize olmuştur ve kendi yapılarını ve kurallarını içselleştirememiştir. Genel olarak plan yapmaz, günlük yaşar, her şeyi son âna bırakır ve bu an geldiğinde de bir mucize olmasını bekler. Ne yazık ki genellikle hayatını kendi ellerine almak ve zamanının sorumluluğunu üstlenmek, aynı zamanda başkalarının zamanlarını da iyi kullanmak için çok az çaba gösterir. Bu da birçok sorunun doğmasına ve insan-

ların ona duydukları sempatiyi yitirmelerine yol açar. Çok sayıda küçük tatsız olayın bir araya gelmesi arkadaşlıkları ve büyük aşkları sonlandırabilir. DEHB'li, insanlığın geri kalanının anlaşmalara, dakikliğe ve güvenilirliğe değer verdiğini ve birileri sürekli olarak bu yazılı olmayan yasaları çiğnediğinde çevresindeki insanların çok incindiğini ve öfkelendiğini unutmamalıdır. Burada şu cümle geçerlidir: "Fazla gevşeklik sinir bozucudur."

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Dakiklik ve güvenilirlik konularını hafife almayın. Randevularınıza uyun. Vaktinde yola koyulun ve trafiğin tıkanabileceğini hesaba katın. Beş dakika önce gelip beklemek, yetişmek için telaş etmekten ve geç kalınca yaşanan sinir bozukluğundan çok daha iyidir.

Sürekli olarak yanınızda taşıyacağınız iyi bir ajanda edinin. Her randevuyu bu ajandaya mutlaka kaydedin. Her önemli randevu öncesine alarm kurmayı ihmal etmeyin. Sonra da dakik bir şekilde yola koyulabilmek için yeni telefon görüşmesi kabul etmeyin, hemen yeni bir şeye başlayıvereyim demeyin. Mutlaka zaman baskısından kaçınmaya gayret edin.

Kendinize notlar yazın (çünkü not yazmamak daldan dala sıçramak anlamına gelir) ve yapılması gerekenlerin listesini çıkarın. Halledilen işleri akşam listeden silin ve ertesi gün için yeni bir liste hazırlayın. Çalışma hafızanızı ancak sınırlı olarak kullanabildiğinizi unutmayın. Bundan ötürü önemli bilgilerin bir kısmını not kâğıtlarına yazarak hafızanızın yükünü azaltmak oldukça mantıklıdır.

Aklınıza gelen iyi fikirleri de bir yere yazmaya gayret edin. Her zaman yanınızda küçük not kâğıtları olsun, kendiliğinden yapışkan olmaları daha da iyi olur, bunları örneğin cüz-

danınıza yapıştırın, aklınıza parlak bir fikir geldiğinde hemen yazın ve akşamleyin bunları değerlendirin. Şunu unutmamak gerekir: "Not almazsanız, daldan dala sıçrarsınız."

Yaptığınız anlaşmalara uyun, çünkü buna göre değerlendirileceksiniz. İnsanlara düzenli aralıklarla vereceğiniz küçük rahatsızlıklar, eninde sonunda dağa dönüşecektir. Yakınlarınızın sabrını gereksiz yere zorlamayın, çünkü sabrın da bir sınırı vardır.

Konudan haberdar olmadığınız konusunda ısrarcı olmak yerine unutkan olduğunuzu kabul edin, çünkü aksi durum can sıkıntısı ve anlayışsızlıktan başka bir şey getirmeyecektir. Bir kerecik olsun özür dileseniz ya da neden sık sık bir şeyleri unuttuğunuza dair bir açıklama getirseniz, incileriniz dökülmez. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: "Off, hafızam gerçekten de kevgir gibi." Zaaflarınızı kabul etmeniz size duyulan sempatiyi artırır, çünkü herkes kendi zaaflarının farkındadır.

Yeni bir konu öğreneceğiniz zaman fosforlu kalem kullanın, ayrıca konunun kısa bir özetini çıkarın. Bunları sık sık tekrar edin veya öğrendiklerinizi yüksek sesle kendinize anlatın. Sizin, başkalarından daha sık tekrar yapmanız gerekir. Akşam özetin üzerinden bir kez daha geçin. Görsel hafızanızı kullanın, çünkü bir iç görüntü şeklinde hafızalarına yükleyebildikleri takdirde, DEHB'lilerin resimleri ve tabloları çok daha iyi akıllarında tutabildikleri ortaya konmuştur.

Unutmaya karşı en başarılı yöntem, rutin geliştirmeyi ve organize olmayı öğrenmektir. Ama unutmaya karşı her gün mücadele vermek, sürekli bir çaba gerektirir. Etkin bir şekilde çalışın, her gün yaşanan olayların ve durumların listesini yapın. Her zaman kolaylıkla göz atabileceğiniz tatil listeleri, kutlama listeleri, alışveriş listeleri, yapılacaklar listeleri (bkz. EK) hazırlayın.

Kendinize ve başkalarınıza unutkan olduğunuzu itiraf edin.
İhmal ettiğiniz işler için özür dileyin.
Dakikliğin ve güvenilirliğin yakınlarınız için önemli olduğunu kabul edin.
Listeler yapın ve önemli düşüncelerinizi bir kenara yazın.
Yeni bir konuyu öğrenmek istediğiniz zaman fosforlu kalem kullanın ve sonunda da metnin özetini çıkarmaya çalışın.
Metni başkalarına göre daha sık tekrarlamanız gerektiğini bilin.



Partner olarak yapabilecekleriniz

Hoşgörülü olun, partnerinizin unutkanlıklarını affedin. Onun inkâr çabalarını da kişisel almayın, bunu sizi kızdırmak için yapmıyor, sadece kendi hatalarını kabul etmekte zorlanıyor. Biraz mizah kullanmayı deneyebilirsiniz: "DEHB'n yine devreye girdi" gibi. Önemli anlaşmalar mutlaka yazılı olarak kaydedilmelidir, tarafsız bir şekilde yapılan hatırlatmalar da işe yarayabilir. Bazen zor da olsa, partnerinizin hatırlama becerisini sizi ne kadar sevdiğini ölçmek için kullanmayın. DEHB'lilerin kafası farklı çalışır. Partnerinizle, derhal gücenmesine neden olmayacak şekilde, ona önemli bir şeyi nasıl hatırlatabileceğiniz hakkında konuşun.

Bir seçenek, partneriniz tarafından mutlaka görülebilecek şekilde uygun yerlere asacağınız küçük, sevimli hatırlatma notları olabilir. Bu şekilde en azından bir şeyi kararlaştırmış ya da söylemiş olup olmadığınız tartışmasını yapmak zorunda kalmazsınız, çünkü DEHB'liler bile yazılı bir belgeyi kolay kolay inkâr edemez.

Partnerinizin kararlaştırdığınız şeyleri unutmamasını istiyorsanız, sevimli hatırlatma notları hazırlayabilirsiniz.



Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Ona açık çalışma yapıları sunarak çocuğunuza yardım edin: Temiz bir defter, doğru kutucuklara yazılan sayılar, ev ödevlerinin kontrol edilmesi. Gerekirse öğretmenlerden ev ödevlerinin tümünün defterde yer alıp almadığını kontrol etmelerini isteyebilirsiniz. Çocuğu konuyu birkaç kez tekrar etmesi için cesaretlendirin. Yeteri kadar mola verin ve öğleden sonraları ona bol bol hareket imkânı sağlayın. DEHB'li çocukların koşup oynayarak enerjilerini atmaları gerekir ve fiziksel olarak ne kadar fazla hareket ederlerse, sonra işlerini o denli sakin bir şekilde yapmaya başlayabilirler. Çocuğunuz artık kendisine tek kelime bile söylemenize izin vermiyorsa, lütfen ona zorla bir şeyler yaptırmaya çalışmayın. Elleriyle ve ayaklarıyla direnmeye çalışan bir çocukla ders çalışmaya çalışmak, pek de anlamlı bir davranış sayılmaz. İşin içine ne kadar fazla duygu girerse, inatçılık ve direnç de o kadar artar. Çocuğunuzun olumlu davranışlar gösterdiği tarafsız bir kişi bulun ve onun çocuğunuza özel ders vermesini sağlayın. Çocuğun bu kişiye saygı duyması gerekir. Yaşça biraz daha büyük öğrenciler genellikle bu işe çok uygundur, çünkü hem saygı görürler hem de öğretmenin ne istediğini sizden çok daha iyi bilirler. Birlikte çalışma konusunda ısrar ederek, çocuğunuzla aranızdaki ilişkiyi iyice mahvetmeyin. Çocuğunuzu köşeye sıkıştırıp durmak yerine, onunla temas kurmaya ve ona erişmeye çalışmak çok daha doğru olacaktır.

İyi alışkanlıklar ve ritüeller yerleştirmeye çalışın ki, ço-

cuk bu yapıları içselleştirebilsin. Bu alışkanlıklar çocuğunuza güvende olduğunu da hissettirecektir. Örneğin çocuğunuza her zaman aynı saatte ve aynı düzenli ortamda ev ödevi yaptırın. Önce çocuğunuzla çalışmalarını düzenleyebilmesi için hangi adımları atması gerektiğini konuşun. Yeni görevlerle anlamlı bir şekilde başa çıkabilmesi için, onunla tekrar tekrar alıştırma yapın. Çocuğunuzla önce hangi ödevlerin yapılması gerektiğini ve bir ödevi eksiksiz olarak tamamlayabilmek için hangi adımlara ihtiyaç duyduğunu konuşun. Çocuğunuza bu adımları yüksek sesle söyletin ya da sonradan kılavuz olarak kullanabilmesi için yazdırın. Ayrıca çocuğunuzu yüksek sesle kendi kendine konuşması ve bu yöntemi yalnızken ders çalışmakta da kullanması konusunda cesaretlendirin. Çocuğunuzun ödevini kendi başına yapmasına izin verin ve ödevi bitirmesi için onu destekleyin. Sonra da çocuğunuza nerede hata olduğunu söyleyin ve hataları ona aratın. Çocuğunuza hangi hatalara özellikle dikkat etmesi gerektiğini sık sık tekrar edin, bu şekilde hata kaynaklarını aklında tutabilmesini ve bunlara tek başına da dikkat etmeyi öğrenmesini sağlayın. Çocuğunuzla birlikte ortaya çıkan sorunları analiz etmeyi deneyin. Bunun için bir sorun listesi hazırlayın ve onu "nasıl bir sorunum var, ne zaman ve nasıl ortaya çıkıyor, ne gibi sonuçlar doğuruyor?" şemasına uygun olarak hareket etmeye yöneltin.

Çocuğunuza önemli bir şey söylemeniz gerekiyorsa, sizi gerçekten algılayıp anladığından emin olun. En iyisi çocuğun verilen görevi tekrar etmesini sağlayın.

Çocuğunuza iyi bir çalışma tarzını nasıl geliştireceğini tekrar tekrar gösterin.
Her adımı çocukla birlikte oluşturun ve çocuğun bu adımları sesli olarak tekrar etmesini sağlayın.

Çocuğunuzla birlikte kendini nasıl kontrol edebileceğine dair şemalar üzerinde çalışın.
Çocuğun kendi hatalarını bulmasına izin verin.
Çocuğu sizinle çalışmaya zorlamayın, çünkü bu sadece direncini artıracaktır. Bunu sizin için üstlenebilecek tarafsız insanlar bulun.

Öğretmen olarak yapabilecekleriniz

DEHB'li çocuk tembel ve isteksiz değildir, aksine yükümlülüklerini hatırlamak ve konuda kalmak için büyük çaba gösterir. Ödev defterinin eksiksiz olup olmadığını kontrol ederek ve bir gözünüzü üzerinden ayırmayarak çocuğa yardım edin. Çocuğa verdiğiniz görevi tekrar ettirin, böylece görevi tam olarak kavramış olup olmadığından emin olabilirsiniz.

İkazlar yerine sıcak bir şekilde yapılan hatırlatmalar etkili olur. Çocuğa, ebeveynleri tarafından da imzalanması gereken listeler hazırlayın. Çocuğa, nerelerde hata yaptığını tekrar tekrar kontrol edebileceği bir sistem öğretmeyi deneyin. Özellikle dikkatsizlikten kaynaklanan hatalarını kontrol etmesi için onu cesaretlendirin ve hatalarını kendisinin aramasına izin verin. Çocukla sık sık göz teması kurun ve ön sıralarda oturmasını sağlayın.

Çocuğa kolay yapabileceği ödevler verin. DEHB'li bir çocuk için işe yaradığını ve yardım ettiğini hissetmek çok önemlidir, çünkü bu deneyimi fazla yaşamamıştır. Çocuğa sınıf defterini doldurtun ya da düzenli olarak bir şey yaptırın. Böylece günlük hayatta da bir rutin öğrenebilir.

Övgü, DEHB'li çocuk için temel öneme sahiptir. Diğer öğrenciler için çok sıradan bir şey olsa dahi, bir şeyi iyi yaptığı zaman çocuğu bilinçli olarak övün.

Güzel yazı yazmak, DEHB'li çocuğa çok zor gelir. Müthiş

bir şekilde odaklanması gerekir ve tüm çabasına karşın yine de satırı kaydırmadan yazmayı başaramaz. Bu yüzden de defterlerini düzgün ve temiz tutması talebini karşılayamaz. Ayrıca DEHB'li çocuğun ince motor becerilerinde de genellikle bozukluk vardır. Bu yüzden defter tutma konusunda bu çocuklardan diğer öğrencilerle aynı şeyleri beklememek gerekir.

Çocuğun ödevleri tamamıyla anlayıp anlamadığını her defasında kontrol edin ve bir şey unuttuğu zaman bunu ona dostça hatırlatın. Çocuğa başarı öyküleri yaşayabileceği görevler verin. Defterlerinde yazı ve düzen konusunda diğer çocuklarla aynı şeyleri talep etmeyin.

KENDİNDEN ŞÜPHE ETME: "HER ŞEY SÜREKLİ TERS GİDİYOR"

Dalgın tipteki DEHB hastası esas burada zorluklar yaşar, çünkü çok sayıda başarısızlıkla başa çıkmak zorundadır. Her zaman olumlu anlamda olmasa da, hiperaktif DEHB'li ilgiyi ve dikkatleri üzerine çeker, odak noktasıdır ve varlığı algılanır. Dalgın DEHB hastası ise görmezlikten ve duymazlıktan gelindiğini, kendisini gösteremediğini çok sık deneyimlemiştir. Kendini kabul ettirme yeteneği eksiktir ve daha mücadeleye başlamadan pes eder. O, gönüllü kaybeden ya da her zaman görmezden gelinen ve kimse tarafından dikkate alınmayan kişidir.

Bu, onun müthiş şekilde kırılmasına neden olur ve değersizlik duygusunu güçlendirir. Ne yazık ki buradan daima karşılıklı bir etkileşim ortaya çıkar: İnsan kendisine güvenmiyorsa ve kendisinden şüphe ediyorsa, kendinden şüphe



etme tablosunu etrafındaki insanlara da aktarır ve kendisine nasıl davranıyorsa, diğerlerinin de ona o şekilde davranmasına neden olur. Burada şu düstur geçerlidir: "Herkes kendi değerini belirler." Üstelik dışarıdan gelen yardım da çare olmaz, çünkü kendisine inanmayan biri, başkalarından gelecek destekleri ve iltifatları da kabul edemez.

Şiddetli özdeğer sorunları yaşıyorsanız psikoterapi önerilir. Burada çocuklukta yaşanan kırgınlıklar ve mevcut yaralanmalar üzerinde çalışabilir ve ayrıca DEHB semptomlarıyla yoğun bir şekilde ilgilenilebilir. Sonuçta, mesele kendinizi kabul ve takdir etmeyi öğrenmenizdir. Özgüven, yaşadığınız zorluklarla yüzleşme cesareti gösterdiğiniz ölçüde güçlenir. Bu, çok fazla sabır ve sorunlarınızla ciddi bir şekilde hesaplaşmayı gerektirir. Terapide kendi farklılığınızı kabul etmeniz ve bundan ötürü kendinizi sürekli olarak suçlamamanız gerektiği de ele alınacaktır. Eksikliklerinizle nasıl başa çıkacağınızı ve kendi stratejilerinizi nasıl geliştireceğinizi öğrenebilirsiniz. Seçeneklerinizi gerçekçi bir şekilde değerlendirmeniz, eleştiri kabul etmeyi ve başkasını eleştirmeyi öğrenmeniz, zorluklarla başa çıkmanız ve pes etmemeniz de önemlidir.

Kendinize dair şüpheniz çok güçlü değilse, bilinçli olarak kendinizi övmeniz ve iyi yaptığınız işleri onaylamanız bile işe yarayacaktır. "Bunu da başaracağım, daha önce hangi zorlukların üstesinden gelmedim ki?" gibi cümlelerle kendinize cesaret verin ve sürekli haşlayıp durmak yerine kendinize daha yumuşak ve destekleyici davranın. Kendinizi başkalarıyla kıyaslayıp durmaktan ve bu şekilde kendinizi değersizleştirmekten vazgeçin.

Sizin için önemli olan insanlarla yaşadığınız zorluklar hakkında konuşmaya cesaret edin, ancak bu şekilde daha fazla anlaşılma şansına sahip olabilirsiniz. İnsanların birçoğunun DEHB hakkında hiçbir fikri yoktur ama yine de belirli durumlarda size nasıl davranmalarının daha iyi olacağını anlatan bir açıklama ya da kullanma kılavuzu edinmekten ziyadesiyle memnun olurlar. Siz de kendinize destek olun ve bir maskenin arkasına gizlenmeyin, çünkü bu uzun vade-

de çok yorucu bir şeydir, derinlikli ve gerçek ilişkilerin kurulmasına engel olur. Hiçbir insanın mükemmel olmadığını, zayıflıklarımızın bizi insancıl ve sevilir yaptığını sık sık kendinize hatırlatın.

Kendinizi kabul etmekten ve anlamaya çalışmaktan vazgeçmeyin.
Herkesin kendisine değer verdiğini unutmayın ve iyi yaptığınız şeyler için bilinçli olarak kendinizi övün.
Bir şeyler yapma cesareti gösterin, çünkü bu özgüven yaratır.
Kendini başkalarıyla karşılaştırmaya son verin.
Başkalarına size nasıl davranılmasını istediğiniz konusunda kullanma kılavuzu verin.
Zayıf yönlerinize de sahip çıkın.

Diğerlerinin, partnerlerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin yapabilecekleri

Burada sadece cesaretlendirebilir ve destek olabilirsiniz. Ama sadece ve sadece DEHB hastası bu pozitif destekleri almaya ve kendisine inanmaya hazır olursa başarılı olabileceğinizi de çok iyi bilmeniz gerekir.

En küçük gelişmelere dahi değer vererek, pozitif değişikliklere daha istekli olması için DEHB'liye yardımcı olabilirsiniz.

Onu destekleyin ve cesaretlendirin, en küçük gelişmelere dahi değer verin.

KORKU VE DEPRESYON GİBİ DUYGU BOZUKLUKLARI: "NASIL OLSA BAŞARAMAYACAĞIM"

Şiddetli bir DEHB hastalığından mustarip olan kişilerin, bu sendromu göstermeyen insanlara göre kaygı veya depresyon geliştirme riskinin önemli ölçüde daha yüksek olduğuna işaret etmiştim. Bu belirtilerin ortaya çıkması halinde deneyimli bir uzman hekime danışılmalıdır, çünkü depresyonun antidepresanlarla ve DEHB'nin aynı anda stimülanlarla tedavi edilmesi nadir bir durum değildir. DEHB gözden kaçırılırsa depresyon kalıcı olarak iyileştirilemez, çünkü hastanın DEHB semptomları devam eder, sorunlarını anlayamaz ve çözemez.

> Depresyon ve korku durumunda mutlaka bir uzman hekime ya da psikoloğa başvurun.

RİSK ALMA HEVESİ, CAN SIKINTISI, İÇ BOŞLUK: "AKSİYON VE MACERA İŞTAHI"

Burada özellikle hiperaktif DEHB hastası söz konusudur. Hiperaktif DEHB hastası her zaman heyecan eksikliği duyar ve ancak hayatına gerilim ve sansasyon dahil olduğu zaman kendisini canlı hisseder. Can sıkıntısı ona her şeyden fazla ıstırap verir ve bunu gidermek için hızlı otomobil kullanır, *bungee jumping* yapar, riskli spor türlerine ve macera dolu tatillere gönül verir. DEHB'li, sinirlerini uyararak beyninin büyük miktarda adrenalin benzeri maddeler salgılamasını sağlar. Adrenalin, DEHB'nin tedavisinde kullanılan stimülanlara çok benzer. Aslında burada vücut adrenalin üretimini artırır ve bu sayede DEHB hastası kendisini daha net,

sakin ve dengeli hisseder. Bu da bir tür kendini tedavi etme yöntemi olarak görülebilir, ancak madde bağımlılığında olduğu gibi tehlikeli bir girişimdir.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

Bu tür heyecan verici girişimlere giderek daha sık ihtiyaç duyuyorsanız, bunu kendinize itiraf etmelisiniz. Belki de sürekli olarak canınızı tehlikeye atmak yerine, düzenli bir stimülan terapisi görmeniz daha yerinde olur. Özellikle araba kullanırken, başkalarının canını da tehlikeye atarsınız. Kendinizi bir kez daha tehlikeye atmayı isteyip istemediğinizi eleştirel bir şekilde sorgulayın ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek risklerin varlığını kabul edin.

Yine bir sonraki maceraya balıklama dalmak yerine, bilinçli olarak can sıkıntısını tercih etmeye çalışın. İnsan kendisini daha iyi algıladığı için can sıkıntısı çok yaratıcı olabilir ve aklınıza çok iyi fikirler gelebilir.



Sürekli olarak yeni maceralara atıldığınızı, bunların tehlikeli ve yakınlarınız için zorlayıcı olduğunu kabul edin.

Partner olarak yapabilecekleriniz

Net sınırlar koyun ve tehlikeli durumların içinde yer almayı reddedin. Partneriniz otoyolda yarış pistindeymiş gibi davranırsa, ilk fırsatta arabadan inin ya da yola kendi arabanızla çıkın. Sağduyunuzu koruyun, akıl ve mantıkla ilgisi olmayan bir tutum içine girmeyi kabul etmeyin. Can sıkıcı ya da korkak tavuk gibi ithamları serinkanlılıkla karşılayın, ona "adrenalin bağımlısı" diye karşılık verin ya da hayatınızın zaten yeterince renkli ve heyecanlı olduğunu söyleyin.

> Tehlikeli eylemlere dahil edilmenize izin vermeyin ve sınırlarınızı kesin bir şekilde çizin.

Ebeveyn olarak yapabilecekleriniz

Çocuğunuzun aşırı tehlikeli şeyler yapmamasına dikkat edin. Onu spor yapmaya yönlendirin, çünkü ihtiyacı olan sinirsel uyarılmayı burada yaşayabilir. Ancak bütün felaketlerin önüne geçemeyeceğinizi de bilin.

> Çocuğunuzun heyecan ihtiyacını spor ve oyun üzerinden sağlıklı bir şekilde karşılamasına gayret edin.

BAĞIMLILIK ARAYIŞI: "DAHA FAZLASINA ULAŞMAK"

DEHB hastaları gerçekten bağımlılık tiryakisi olabilirler ve akla gelebilecek her şeyi bağımlılığa dönüştürebilirler: İş,

kadınlar, alkol, alışveriş, oyun, sigara, yemek ve elbette klasik uyuşturucular.

Sınır bilmezlikleri onları kolay elde edilen mutluluğa karşı savunmasız hale getirir. Hiçbir şeye aldırış etmeden coşma yetenekleri ve siyah-beyaz düşünme tarzları nedeniyle riskleri görmezden gelirler ve bağımlılığa konu olan şeyi önemsizleştirirler. Hızlı elde edilen mutluluk çok cezbedicidir ama elbette çok da tehlikelidir. DEHB hastası için yasadışı uyuşturucularda birçok dürtü bir araya gelir. Yasak bir şey yaptığından, içindeki çocuksu meydan okuma dürtüsünü tatmin edebilir. Yakalanma riski bulunduğundan, sürekli olarak heyecan yaşar ve sinirleri uyarılır. Duygularını yeterince uçlarda yaşar, uyuşturucu maddenin etkisi altındayken kendisini tümüyle *uçmuş* hisseder, ancak uyuşturucu-



nun yokluğunda hayatın acılar vadisini bir uçtan diğer uca katetmek zorunda kalır.

Uyuşturucu ve DEHB kombinasyonu son derece uygunsuz ve endişe vericidir. Genellikle DEHB fark edilmez ve sadece uyuşturucu bağımlılığı tedavi edilir. Ancak tedavi edilmeyen DEHB semptomları nedeniyle tekrar tekrar madde kullanımına dönülebilir, çünkü temel sorun olan DEHB yeterince dikkate alınmamıştır.

Kendiniz için yapabilecekleriniz

İlk adımı atın ve uyuşturucu bağımlılığınızı itiraf edin. Acilen yardım almaya çalışın. Bir uzman hekime, özyardım gruplarına danışın ya da bir bağımlılık kliniğine yatılı tedavi için başvurun. Uyuşturucu bağımlılığını sakın hafife almayın. Bu sizi yıkar ve durumunuzu daha da kötüleştirir. Bağımlılıkla mücadele merkezlerine de başvurun. Size yardım edilmesine izin verin ve uyuşturucu bağımlılığınızı gizlemekten vazgeçin.

Uyuşturucu bağımlılığınızı gizlemeyin ve yardım isteyin.
Karşılıksız mutluluk diye bir şeyin kalıcı olamayacağını anlayın.
Hayatın sevinç ve keder içerdiğini, daimi mutluluk diye bir şey olmadığını kabul edin.
Kolay yolun her zaman en iyi yol olmadığı konusunda netleşin.

Diğerlerinin, partnerlerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin yapabilecekleri

Bağımlılığın üzerini örtmeyin, aksine adını koyun. Aile üyenizi ya da öğrencinizi bağımlılığıyla yüzleştirin. Bu şekilde

oyunbozan olmazsınız, aksine sadece gerçeği söylemiş ve uyuşturucu bağımlısının yaptığı gibi kendinizi kandırmaktan vazgeçmiş olursunuz.

Aile üyeleri için özyardım gruplarını ziyaret edin ve onlardan yardım almaya çalışın. Silahınızı partnerinizin göğsüne doğrultun. Ondan karar verip bir seçim yapmasını istemek yapılacak doğru şeydir: "Bir karar vermelisin, ben ve ailemiz mi yoksa bağımlılığın mı?" Bağımlı, bağımlılığından kurtulmak için bir şey yapmak niyetinde değilse, o zaman onu terk etme hakkınız vardır. Bağımlı, batan gemi gibidir. Gemiyi vaktinde terk etmezseniz, onunla birlikte batıp gidersiniz. Aile üyeleri sık sık bağımlıdan daha kötü durumda olur, çünkü onun çektiği acıları olduğu gibi görürler ve zihinleri uyuşturucunun etkisiyle bulanmış değildir. Aile üyelerinin ruhsal hastalıklar geliştirmesi sık görülen bir durumdur.

Uyuşturucu bağımlılığının üzerini örtmeyin, aksine DEHB hastasını bağımlılığıyla yüzleştirin.
Kendiniz için yardım almaya çalışın ve bir özyardım grubuna katılın.
Uyuşturucusuz bir hayat sürdürmeyi istemezlerse, bağımlılar terk edilebilir.
Kendi sağlığınızı düşünün.

ASOSYAL KİŞİLİK BOZUKLUĞU: "İTİBARI MAHVOLDUKTAN SONRA, HİÇBİR ŞEYE ALDIRIŞ ETMEDEN YAŞAR"

DEHB hastaları ne yazık ki kolaylıkla etki altında kalabilirler. Kötü bir çevre onları hızla uçurumun dibine çekebilir. Heyecana, maceraya, gerilime ve sıra dışı olaylara duyduk-

ları ilgi büyük olduğu için kolayca yoldan çıkarlar. Özellikle çocukluklarında çok dürtüsel ve agresif olan DEHB'liler, böyle bir gelişim yaşama riskine daha açıktır. Gemi azıya almaya yatkın oldukları için zaten sık sık bedensel çatışmalar yaşamış, zalimlik ve şiddet yoluyla kendilerini kabul ettirme deneyimi edinmişlerdir. Böylece güçlü olanın haklı olduğunu düşünür, başkalarına tehdit ve eziyet edebilirler. Sınırlarını fark etmekte sıkıntı yaşadıkları için, bu konuda da son derece ölçüsüz davranabilirler. Dışlanmışı oynamaktan zevk alırlar, çünkü zaten hayatlarını böyle geçirmişlerdir. Ama bu durumda artık korkan diğerleridir ve bundan ötürü kendilerine verdikleri değer müthiş artabilir.

DEHB hastalarının sadece çok küçük bir kısmının asosyal bir geçmişe sahip ya da uyuşturucu bağımlısı olduğunu özellikle vurgulamak istiyorum. Ama bu yine de olası gelişmeler yelpazesinde yer alır. Gencin herhangi bir sınır deneyimleyemediği ve başkalarına yeterince saygı göstermediği gevşek, tutarsız bir yetiştirme tarzı, burada özellikle olumsuz etkiye sahiptir. Bazı açılardan, çocuk ceza kanunu çok sıkıcı, çok ağır ve gençler için yeterince etkili değildir. İşlenen bir suçtan sonra genellikle hiçbir şey olmaz, özellikle de genç 14 yaşın altındaysa. Aile ve eğitimciler de ceza vermezse ya da yaptırım uygulamazsa, çocuk herhangi bir sınıra aldırış etmeden pek çok şey yapabilir. Sınırları giderek genişletir ve her defasında bir şey olmadığı tecrübesini edinir. Gençlik mahkemeleri hâkimleri sosyal hizmet cezaları verir, ancak bunların gerçekten yerine getirilip getirilmediği doğru düzgün kontrol edilmez bile. Ciddi yaptırımlar ancak çok geç dönemlerde verilir ve bunların pedagojik bakımdan uygunluğu çok tartışmalıdır. Islahevlerine kapamak yerine gençleri derhal ve hiç vakit kaybetmeden hesap vermeye zorlamak çok daha doğru bir yoldur. Gençlerin işledikleri suçlarla ve kurbanlarıyla, ay-

nı zamanda da kendileriyle yüzleşmek zorunda kalacakları çok çetin sosyal eğitim programlarına ihtiyaç var. Ebeveynler günümüzde böyle bir yüzleşme için gerekli güce genellikle sahip değiller.

Burada şiddetle farklı bir şekilde başa çıkılması gerekir. Erken dönemde sınırlar koyan ve tutarlı bir şekilde ceza uygulamalarıyla tepki veren bir topluma ihtiyacımız var. Gençlerden asgari olarak özür dilemeleri, yüzleşmeleri, yaptıklarını telafi etmeleri, verilecek uygun bir cezaya amasız fakatsız katlanmak zorunda olmaları beklenmelidir.

Partnerlerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin yapabilecekleri

DEHB hastaları kısa süreli hafıza yetersizlikleri ve iyi gelişmiş bastırma yetenekleriyle, tamamen reddetmeseler bile kendi davranışlarını örtbas etme eğiliminde olduklarından, davranışlarından etkilenen herkesin anında yüzleşmesi ve tepki vermesi gerekir. Anne babalar çocukları korumamalı, aksine onlara hesap verdirmelidir. Öğretmenler ebeveynlere ulaşmalı ve onlardan destek almalıdır ve toplumumuzdaki her birey, bir genç etrafına zarar vermeye ya da şiddet kullanmaya başladığında başka yöne bakmamalı, olaya müdahale etmelidir. Aslında her zaman gençler yaşananlardan sorumlu tutulmalıdır; çünkü yaptıklarının sonuçlarına katlanmak, sonu gelmez nasihatlerden ve ahlâk vaazlarından çok daha öğreticidir. Gençler, hatalarına sahip çıkmaları ve hasarı onarmaları gerektiğini anlamalıdır. Gençler için geçerli olan, elbette yetişkin şiddet suçlularına da uygulanabilir.

PARAYLA İLİŞKİDE YAŞANILAN ZORLUKLAR: "PARA YOKSA ÇARE DE YOK"

DEHB'nin neden olduğu sorunlar hayatın her alanında olduğu gibi, elbette parasal konularda da kendini gösterir. DEHB hastaları genellikle borç harç içindedir ve bunun birden fazla nedeni vardır. İlk olarak, para mevhumları yoktur ve genel duruma hâkim değildirler. Faturaları ödemeyi ihmal ederler ve hiç beklenmedik bir anda icra memuru kapıya dikiliverir. Her şeyi ertelerler ve vergi beyannamesini zamanında veremedikleri için resmî kurumlar vergi iadesi ödemekten kurtulurlar. Bu yüzden bir DEHB'li borç verdiği parayı geri istemeyi ya da aldığı borcu geri ödemeyi kolaylıkla unutabilir.

Öte yandan DEHB hastası dürtüsel ölçüsüzlüğü içinde her şeyi "hemen şimdi" ve "tamamıyla" istemeye eğilimlidir. Güzel bir şey görür ve hemen ona sahip olmak ister. Kredi kartları cari hesap bakiyesini gizler ve ödeme çok ileriki bir tarihte, genellikle DEHB'li ne satın aldığını çoktan unuttuktan sonra yapılır. DEHB hastaları parayı nasıl geri ödeyeceklerini düşünmedikleri için dikkatsizce borç alırlar. Tek dertleri sorunu o an için çözmektir, gerisi bir şekilde hallolur diye düşünürler. Bir süre sonra DEHB hastası için kaçınılmaz olarak çöküş başlar. Dünya çok kötüdür, birden herkes alacağını istemeye başlar, bankalar da artık yardımcı olmaya yanaşmazlar. Küçük kredilerle çok fazla şey satın alınmıştır zaten, kredi denetleme kurumu da yeni bir hesap açmasına izin vermez. Böylece gerçeğin gelip çattığı o tatsız âna varılır, uzun zamandır ihmal ettiği her şey DEHB'liyi çepeçevre sarar.

Öncelikle mali durumunuzu gösterir genel bir tabloyu yazılı olarak hazırlayın. Bunun için arkadaşlarınıza ya da borçlu danışman servislerine başvurmaktan çekinmeyin, çünkü planlama ve anlık durum tespiti güçlü yönlerinizden değil.

Mutlaka ödemeniz gereken cari giderlerinizin listesini yapın. Bir ara size kakalamış oldukları bütün aboneliklere ve sigortalara gerçekten de ihtiyaç duyup duymadığınızı kontrol edin. O kadar da önemli olmayan tüm giderlerinizle vedalaşın, çünkü bu biraz rahatlamanızı sağlayacaktır. Çok isterseniz ileride bir gün belki bunların hepsine yeniden sahip olabilirsiniz.

Kaçınılmaz cari giderleri için paranın doğrudan hesabınızdan çekileceği otomatik ödeme talimatları verin. Kendinize ve partnerinize, bir ay boyunca idare edeceğiniz belli miktarda para havale edin. Bu meblağın adil ve dürüst bir şekilde paylaştırıldığından emin olun. Büyük yatırımları erteleyin ve sadece sahip olduğunuz parayı harcamayı mutlak kural haline getirin. Durup dinlenmeden kendi cebinize yalan söylemekten vazgeçin, çünkü ileride bunun acısı çok fena çıkar. Borçlarınızı taksitler halinde ve gerçekçi bir şekilde nasıl ödeyebileceğinize dair somut bir finans planı yapın ve borçlu olduğunuz kişilerle açık konuşun. Bu sorunla yüzleşin ve hoşunuza gitmese de bu görevden kaçmayın.

Faturalarınızı vaktinde ödemeyi alışkanlık haline getirin, çünkü bu hem bir sürü tatsızlığın önüne geçer hem de sizin daha güvenilir olmanızı sağlar. İnsanlar için size borç verdikleri paranın peşinden koşmak hiç de eğlenceli değildir ve bu nedenle arkadaşlıklar rahatlıkla bozulabilir. Finansla ilgili bir kontrol listesini EK Bölümü'nde bulabilirsiniz.

Bir mali durum kontrol listesi yapın.
Faturalarınızı vaktinde ödeyin ve öngörülmeyen harcamalar için para ayırın.
Sadece sahip olduğunuz parayı harcayın, borçlanmayın.



Partner olarak yapabilecekleriniz

Para konusunu sakin bir anda ve suçlama yapmadan konuşmaya çalışın. Dürüst olun ve durumu olduğundan iyi göstermeye çalışmayın.

Partnerinizle birlikte DEHB hastalarına yönelik bölümde önerilen türden bir mali plan yapın. Partnerinize size inandırıcı bir ödeme planı sunmadıkça borç para vermeyin.

Partnerinizin yaptığı ani alışverişleri çok beğeniyormuş gibi davranmayın, aksine tekrar borçlanırsa onu frenleyin. Büyük alımların ancak üzerinde etraflıca düşünülüp taşınıldıktan ve en az bir hafta beklendikten sonra yapılması konusunda partnerinizle anlaşma imzalayın ve onu bu şekilde yavaşlatmaya çalışın. Daha sonra coşkusunun hızla azaldığını ve yakıcı ilgisinin kaybolduğunu sıklıkla deneyimleyeceksiniz. Ayrıca ona sık sık insanın her gördüğü şeye sahip olamasa da mutlu olabileceğini hatırlatın.

Ortak bir bütçe hazırlayın.
Ortak parayı adil bir şekilde paylaştırın ve her birinize belirli bir harçlık ayırın.
Alelacele alınan alışveriş kararlarını kabul etmeyin, partnerinizin ikna etme yeteneğine karşı koyun ve satın alınacak şeyin gerçekten de gerekli olup olmadığını kendinize sorun.

lvır zıvır için harcadıkları, kaybettikleri veya hesapta olmayan ani alışverişler yaptıkları için genelde DEHB'li çocukların parası olmaz. Çocuğunuzun maddi durumunu kontrol etmesine yardımcı olun. Parasını haftalık şeklinde almak, belki de çocuğa yardımcı olacaktır. Çocuğun paranın öyle her istediği anda çoğalamayacağını, hatta ninesiyle dedesine gitse bile böyle olmayacağını tecrübesi etmesi önemlidir. Bir çocuğun, bütün parasını harcadığı için istediği bir şeyi yapamamasını tecrübe etmesinin hiçbir zararı olmaz.

Çocuğunuza borç verdiğiniz zaman mutlaka geri isteyin, çünkü borç aldığı paranın kendisine ait olmadığını öğrenmelidir. Gerekirse, para kazanabilmek için çocuk ek görevler üstlenmek zorunda kalmalıdır. Ama evde aslında her çocuğun yapması gereken sıradan işler için ona para ödemeye başlamayın. Çünkü bu durumda çocuklar parmaklarını her kıpırdattıklarında para kazanacaklarını sanırlar. Sonuçta siz de günlük ev işleri için para almıyorsunuz. Öte yandan çocuk ekstra işler yaparak borçlarını ödeyebilir. Her şeyi çocukların emrine vermek iyi değildir. Çocuklar, istedikleri bir şeyi satın almak için bazen uzun süre ve çok çalışmak zorunda kaldıklarını deneyimleyebilirlerse, bu çok daha iyi olur. Böylece hem satın alınan şey daha değerli olur ve daha iyi muamele görür hem de çocuklar gözle görünen beceri ve başarılarından ötürü gurur duyarlar.

DEHB'liler için bir şeyi çalışarak elde etmek, beklemeleri ve çaba göstermeleri gerektiğini deneyimlemek özellikle önemlidir. Basit, rahat yol, her zaman haklı olma yanılgısına ve pasifliğe yol açar. Çocuklarını fazlasıyla şımartan ebeveynler aslında onlara avantaj sağlamazlar, çünkü çocukların her zaman başkalarından bir şey beklemelerine neden olarak bağımsız olmalarını engellerler.

Çocuğunuzun sadece cebindeki parasını harcayabileceği konusunda ısrarcı olun.
Çocuğunuzun borç aldığı parayı her halükârda geri ödemesini sağlayın.
Çocuk pahalı bir şeyi ille isterse, para biriktirmek için plan yapın ve bunu çalışarak kazanmasını sağlayın.
Bütün maddi isteklerini yerine getirmeyin.

ÖZETLE: GÜNLÜK HAYATTA ÖZYÖNETİMİN PRATİK UYGULAMASI

Bir kez daha en başta sözünü ettiğim yaban atına geri dönüyorum. Burada DEHB hastası yaban atını evcilleştirmeyi ve ona iyi bir eğitim vermeyi amaçlıyoruz. Herkesin kendi yaban atını kendi evcilleştirmesi en iyisidir, çünkü başkaları tarafından eğitilmektense bunu kişinin bizzat yapması daha iyi sonuç verir. Hatırlayalım: DEHB'nin büyük bir potansiyeli vardır ve bundan siz de faydalanabilirsiniz. Geçmiş bölümlerde DEHB'nin temel semptomlarına dair bazı önerilerde bulunmuştum. Burada bunlar bir kez daha bir eğitim programı şeklinde özetlenecektir. Böylece DEHB'niz kader olarak kalmayacak, kişiliğinize entegre olarak bilinçli bir şekilde yaşanacaktır. Ama bu sadece kendinizi eğitmeniz, kendinizi disipline etmeniz ve tutarlı bir şekilde kendinizi yönetmenizle mümkündür.

İlk olarak, kendinizi olduğunuz gibi kabul edebilmeniz için DEHB yaban atınızı, kendi özelliklerinizi, güçlü ve zayıf yönlerinizi iyice öğrenmeniz gerekir. Bu, insanın kader olarak kendisini zayıf yönlerine teslim etmesi anlamına gelmez; aksine sızlanmaktan vazgeçip başka bir insan olmaya özlem

duymak anlamına gelir. DEHB hayatınız boyunca yabani bir refakatçi olarak sizinle birlikte olacaktır ve onu görmezden gelmek, onunla dostluk kurmak ya da onunla ilgili çalışmak arasında tercih yapmak sizin elinizde.

Durum tespiti

İlk olarak durum tespiti yapmak gerekir. En iyisi bu kitabı alın ve size ait olduğunu düşündüğünüz bütün özellikleri bir yere yazın. Ama güçlü yanlarınızı da dikkate almayı ihmal etmeyin, çünkü mutlaka bunlara da sahipsinizdir. Hangi özelliklerinizin ve zayıflıklarınızın size en fazla sorun yarattığını düşünün. Öncelikler belirlemeye çalışın. Bunları tespit ettikten sonra, geriye sadece uygulama sorunu kalacaktır. Yakın zamanda bunların hangisiyle ilgilenmek istediğinizi belirleyin ve kendinize hedefler koyun. En fazla üç önemli sorun alanı seçin ve neyi değiştirmek istediğinizi, bunu neden yapmayı istediğinizi, hangi hedefe ulaşmayı hedeflediğinizi ve atacağınız adımları mümkün olduğunca somut bir şekilde yazın.

Zaman planı

Başarının sırrının net hedeflerde ve somut adımlarda yattığını kabul edin. Bunları hayata geçirmeyi erteleyip durmayın, çünkü aldığınız güzel kararlarla uygulama arasındaki mesafe ne kadar büyürse, başarı şansınız da o denli azalır. Bu nedenle gerçekçi bir zaman planı yapın ve bunu uygulamaya mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde başlayın. Gün içinde hedefleriniz için bir şeyler yapın ve hedeflerinizi aklınızdan çıkarmayın. Kendinize neyi, ne zaman ve nasıl yapmak istediğinizi, size kimin destek olabileceğini, hangi bilgileri ve adımları dikkate almanız gerektiğini sorun. Sık sık

kendinizi kontrol etmeye çalışın. En iyisi bir defter alın ve akşamları gün boyunca hangi somut işleri yaptığınızı, başarı seviyenizi ve ertesi gün hangi adımları atmayı planladığınızı yazın. Bunları yapmak için gösterdiğiniz gayrette gevşemeyin, çünkü insanların birçoğu güzel düşünceleri hayata geçirirken yeteri kadar dirençli olamadıkları ve kısa sürede eski davranış tarzlarına geri döndükleri için başarısız olurlar. İnsanların "alışkanlıklar hayvanı" olduğunu ve daha iyi yaşam stratejilerini benimsemenin yoğun çaba gerektirdiğini unutmayın.

Koç

Bir koç, örneğin bir arkadaşınız ya da partneriniz, sizin için büyük bir destek olabilir. Yapmak istediklerinizi gerçekleştirmek için sizi desteklemesini isteyin. Sizi nasıl gördüğüne, hedeflerinize ulaşmakta ne kadar ciddi olduğunuza dair dürüst geribildirimler yapması için onu cesaretlendirin ve eleştirilerini bir "armağan" olarak kabul etmeye çalışın.

İş rutini

Her zaman genel duruma hâkim olmaya çalışmanız çok önemli. Büyük önem taşıyan şu DEHB cümlesini hatırlayın: "Ne yapman gerekiyorsa, derhal ve doğru şekilde yap." Daldan dala atlamak yerine bir işi doğru bir şekilde yapın, ardından da bir sonrakine geçin. Birçok şeyi aynı anda yapmaya çalışmak, kısa sürede kaosla sonuçlanır. Ancak bir işi tamamladıktan sonra kafanız yeni görevler üstlenebilmeye hazır olur.

Sık sık her şeyi yazmanız gerektiğini hatırlayın. Bunun için tutarlı bir rutininiz olsun, çünkü "Not almazsanız, daldan dala sıçrarsınız!"

Temponuza dikkat edin. Hiperaktif bir DEHB'liyseniz, temponuzu dizginlemek ve belli bir huzur ve zaman mevhumu geliştirmek için çaba gösterin. Her şeyi alelacele ve telaşla yapmaya kalkışmayın. Burada da, bazen daha az daha fazladır ilkesi geçerlidir. Şunu da unutmayın: "Güç, sükünette yatar!"

Eğer hipoaktif DEHB'liyseniz, zaman zaman kendinizi dürtüklemeniz ve güdülemeniz gerekir. Bir çalar saat kurun ve çalmaya başladığında çalışmaya başlayın. Önemli işleri ertelemeyin. Hoş olmayan işleri halletmeyi ne kadar ertelerseniz, bunları gerçekten yapma ihtimaliniz de o denli azalır.

Bir şeyi başaramadığınız zaman bunu mizahla karşılayın, çünkü buna her zaman ihtiyacınız olacak. Kendinize sevgiyle davranmanız ve kendi hatalarınızdan ders çıkarmanız, ruhunuza ve özdeğer duygunuza her hatada kendinize acımanızdan ve lanet okumanızdan çok daha iyi gelecektir.

Sizin için önemsizmiş gibi görünen ufak tefek şeylere her zaman dikkat edin, çünkü bunlar başkaları için sıklıkla gayet önemlidir. Dakik olun, güvenilir olmaya çalışın ve sorumluluk üstlenin. Tutamayacağınız sözler vermeyin. Yakınlarınıza saygı gösterin ve onlara değer verin.

Mesleğin ve hayatın planlanması

Meslek seçimi, DEHB hastası için başa çıkılması gereken büyük bir meseledir. Sizi yeterince etkileyip motive edecek denli heyecan ve yaratıcılık vaat eden bir meslek bulmanız, sizin için çok önemlidir. Düzen, özen ve dakiklik gibi erdemler, bu meslekte öyle pek de önemli olmamalı. Örneğin muhasebecilik, can sıkıntısına tahammül etmekte ve gerçekten ilgi duymadığı bir konuya heyecan duymakta çok zorlanan birçok DEHB'liye işkence gibi gelecektir. Çoğu DEHB'li

kendisini geliştirebileceği serbest bir alana, ancak aynı zamanda kendisini son teslim tarihini kaçırmamaya ve makul derecede düzenli bir günlük rutine sahip olmaya zorlayan bir çerçeveye ve kontrole ihtiyaç duyar. Yaratıcılığınız nedeniyle değerinizi bilecek insanlar bulmanız çok yerinde olur. Bu konuda da sakin davranmaya çalışın: Meslek alanlarını dikkatle inceleyin, mesleğin günlük gidişatını anlamak için mümkün mertebe staj yapmaya çalışın.

DEHB hastaları sıklıkla politika veya sanat, eğlence sektörü veya medya endüstrisi gibi alanlarda başarılı olurlar. Burada esnekliklerinden, yaratıcılıklarından ve kendiliğindenliklerinden yararlanırlar. Bilgisayardan çok iyi anlayan veri işleme uzmanı ya da kendisini bir konuya adayan araştırmacı gibi uzmanlar, genellikle DEHB'lilerin arasından çıkar. Çünkü bu alanlarda hiper odaklanma yetenekleri öne çıkar. Burada da sistematik bir şekilde yol almak size yardımcı olabilir: Güçlü ve zayıf yanlarınızın listesini yapın, sonra da öğretmenlerinizle, arkadaşlarınızla ve ebeveynlerinizle, kendinizle ilgili düşüncelerinizin bu değerlendirmenizle örtüşüp örtüşmediğini tartışın.

Günlük meslek hayatı için, size çok zor gelen şeyleri kolaylıkla başaran insanlarla işbirliği yapmak çok yardımcı olur. Yaratıcı bir çılgın, zoraki bir piyondan faydalanabilir ya da tam tersi olabilir, ikisi birlikte yenilmez bir ekip oluşturabilir.

Partner seçimi

Hayatta eksik olanı arama ve onunla karşılıklı olarak birbirini tamamlama sanatı, partner seçimi için de geçerlidir. Partnerlerin ikisi de DEHB hastasıysa, zorluklar ve şiddetli duygusal patlamalar önceden programlanmış demektir. Genellikle bir DEHB'li ile yapılandırılmış ve dengeli bir partnerin

birlikteliği daha iyi işler, ancak bunun için birbirlerinden öğrenmeye ve faydalanmaya hazır olmaları gerekir. DEHB'liler her ne kadar birbirlerinin ruh eşiyseler de, ikisi bir araya geldiğinde yaşadıkları zorluklar ciddi boyuta varabilir. Ayrıca DEHB'li ebeveynlerin çocuklarının da DEHB geliştirme riski oldukça yüksektir. Ama "aşkın gözü kördür", realite her zaman teoriye uymaz, önemli olan partnerlerin bu sorunun farkında olmaları, birbirleriyle bu konuda konuşabilmeleri ve birlikte hareket edebilmeleridir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DEHB - BİREYSEL BİR SORUNDAN ÖTE: İLİŞKİLER VE TOPLUM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

DEHB'Lİ İNSANLARIN İLİŞKİLERİ VE PARTNERLİKLERİ

DEHB, bir ilişkideki kimliği bilinmeyen üçüncü kişi, kimselere fark ettirmeden gelen ve kötülükler yapan bir hayalet gibidir. DEHB hakkında bilgi sahibi olunmadığı müddetçe, insan ona çaresizlik içinde teslim olmak zorunda kalır. Bu sebeple DEHB hastaları ve yakınları için bu hayaletle ilgilenmek hayati önem taşır, çünkü insan bu rahatsızlık unsurunu ne kadar iyi tanırsa, ona karşı o kadar erken stratejiler geliştirebilir. Bu durumda da DEHB o kadar tehdit edici olmaz ve etkisi azalır. Ancak her iki partnerin de buna hazır olması mutlaka şarttır. Ne DEHB'li farklılığı için mahkûm edilmeli ne de kişi DEHB'sini arkasına saklanılacak bir bahane olarak kullanmalıdır. İlişki kuralları herkes için kaçınılmazdır, ancak zaten kuralları kabul etmekte ve bunlara uymakta zorlanan DEHB hastaları için özel bir zorluk teşkil ederler.

DEHB'liler sezgilerini kullanamazlar; ilişki kurabilmek ve kurdukları yakın bağı ayakta tutabilmek için ilişki kuralla-

rını diğer insanlara göre çok daha yoğun bir şekilde öğrenmeleri gerekir. Bu oldukça sıkıcı ve zordur, ama bunu yapmaya değer.

Zinde ilişkiler için 10 kural

Kural I: Adil dağılıma dikkat

İstikrarlı ilişkilerin en önemli özelliği yapılacak işin, zamanın, gösterilen çabanın, sorumluluğun ve maddi kaynakların adil bir şekilde dağıtılmasıdır. DEHB'liler genellikle ölçü nedir bilmezler ve gösterdikleri çabayla yaptıkları işleri abartmaya ve örneğin finansal dağılımda dezavantajlı konumda olduklarını düşünmeye eğilimlidirler. Bu konuda arkadaşlar yardımcı olabilir ve tarafsız bir üçüncü göz olarak kendi bakış açılarını paylaşabilirler.

Kural II: Bir ilişkiyi sürdürmek, üzerinde çalışmak demektir

İlişkiler yorucudur ve sürekli bakım gerektirirler; bu önemli bir bilgidir. Bir ilişki, her iki partnerin ilişkiyi yenilemek için bir şeyler yapmasıyla gelişir. Bir kere âşık olmak, bütün bir hayata yetmez. Özellikle DEHB'liler sık sık bir ilişkinin başında yaşanan yoğun duyguların, herhangi bir şey yapmaya gerek kalmadan bütün bir yaşam boyu korunacağını düşünürler. Bir ilişkinin iyi işlemesi için partnerlerin düzenli olarak birbirlerine vakit ayırmaları, ortaya yeni fikir ve görüşler koymaları, diğerini farklılıklarıyla anlamaya hazır olmaları gerekir. Bir ilişkiye gerçekten kendini vermek, herkesin karşısındakinin mutluluğunu istemesi, diğerinin kendisini iyi hissetmesi ve keyifli olması için bir şeyler yapması anlamına gelir. Can sıkıntısı, günlük rutinler ve sürekli olarak televizyon izlemek ilişkileri sıradanlaştırır ve kayıtsızlı-

ğı besler. Bir ilişki için bir şeyler yapmak başlı başına iştir ve bu, meslek ya da hobiler uğruna ihmal edilemez. Ayrıca olumlu ritüeller oluşturmak da ilişki için yararlı olabilir. Bu ritüel, örneğin her partnerin haftada bir gün diğerini şaşırtacak ya da sevindirecek özel bir şey düşünmesi ve bunu uygulaması şeklinde olabilir.

Kriz ve çatışma yaşanmayan bir ilişki olmadığı için, bunların ne zaman ortaya çıkacağı ve ne zaman ciddi sıkıntılara neden olacağı, sadece bir zaman meselesidir. İlişkiyi sürdürme yeteneği, esas olarak çatışmalardan uzak durmak ya da onlardan kaçmak değil, aksine çatışmalarla yüzleşerek onları dürüst ve adil bir şekilde çözmeye çalışmaktır. Bir ilişki zaman zaman gerçekten de bunaltıcı olabilir ve bu zorlukların karşısına çıkabilmek gerçekten de cesur olmayı gerektirir. Evlenirkenki "iyi günde kötü günde" ifadesi tam olarak bu aralığı kapsar ve DEHB hastasının zorlukları burada devreye girer, çünkü hayatın tatsız ve yorucu taraflarıyla uğraşmak istemez. Eğlenmek için çabaladığı ve hoşnutsuzluktan kaçınmak istediği için çabucak huysuzlanır ve sinirlenerek tepki verir.

Kural III: Eleştirmeyi ve eleştiri kabul etmeyi öğrenmek

İyi işleyen ilişkiler için her iki partnerin de eleştiriye açık olmayı öğrenmesi önemlidir. Eleştiri dürüst bir şekilde, ilgi göstererek ve değer vererek yapılırsa yapıcı ve faydalı olabilir. İyi bir eleştirinin odağında, her zaman belirli bir zamanda yaşanmış belirli bir olay vardır. Bu eleştiri çok tatsız ve sinir bozucu olabilir, ancak ondan çok şey öğrenmek de mümkündür. Negatif eleştiri ise, karşıdakinin canını yakmak ya da darbeler indirmek amacıyla yapılır. "Sen asla..." ya da "Sen her zaman..." ile başlayan cümleler ölümcüldür ve olası tartışmaları daha başlamadan bitirir.

Her iki partner de birbirine dürüst ama koruyucu yaklaşmalıdır. Diğer kişiye, o anda eleştiriyi duymak isteyip istemediği önceden sorulabilir ve ardından iki tarafın da nasıl hissettiğiyle ilgili konuşulabilir. Eleştiriye verilen tepki her zaman önemli bir geribildirimdir ve ilişkinin duygusal durumunu yansıtan –partnerlerin kılavuz olarak da kullanabileceği– bir ölçüttür.

Kural IV: Algıları duyarlılaştırmak

DEHB hastaları diğer insanların jest ve mimiklerini yorumlamakta pek başarılı değildirler, çünkü bu "önemsiz şeylere" o güne dek pek de ilgi göstermemişlerdir. Partnerinizin ruh halini sık sık sormak ve bu geribildirimi kendi algınızla karşılaştırmak iyi bir fikirdir. "Acaba partnerim ne durumda?" diye kafa patlatmak yerine, ona ne istediğini ve kendisini nasıl hissettiğini sormak daha kolaydır.

Kural V: Hoşgörü geliştirmek

DEHB hastası, kendisini her şeyin kıstası olarak görmekten vazgeçip hayatta pek çok bakış açısının olabileceğini, bazı insanların onunkiyle taban tabana zıt duygular hissedebileceğini bilmeli, bunlara alçakgönüllülük ve hoşgörüyle yaklaşmayı öğrenmelidir. Bir şeyi nasıl algılıyorsa, partneri de o şeyi aynı şekilde algılamak zorunda değildir. Bu yüzden de partnerler arasındaki ilişki önemlidir; partner kendi düşüncesinin ve bakış açısının sorulması gerektiğini düşünür, DEHB hastası bunu anlamaya çalışmalı, her şeyi zaten daha iyi bildiğini sanmaktan ve buna uygun bildirimlerde bulunmaktan vazgeçmelidir. Bir ilişkide esas olanın haklı olmak değil de karşılıklı görüş alışverişinde bulunmak olduğunu anlamak, DEHB'li için ilişkileri yürütmek bakımından ger-

çek bir dönüm noktası olacaktır. İlişkiler savaş alanı değildir; ilişki yürütmek güç sahibi olmak, zafer kazanmak ya da mağlup olmak anlamına gelmez, her gün (DEHB'li olmayan) birçok insan ilişkilerinde tam olarak bunu yaşıyor olsa bile.

İki farklı görüşün yan yana durmasını sağlamak, büyük bir rahatlama ve huzur kaynağı olabilir: "Sen bunu böyle görüyorsun, ben de başka türlü görüyorum, bu konuda düşüncelerimiz örtüşmüyor." Herkes haklı olmaktan vazgeçerse, ilişki için umut dolu bir yeni başlangıç yapılabilir.

Kural VI: Empati göstermek

Büyük hoşgörü başlığının altında anlamaya çalışmak, hemhal olmak, empati göstermek de yer alır. DEHB hastası, başkalarının yaşadıklarını anlayabilmek için kendiliğinden ve dürtüsel olarak, genellikle de sorulmadan "her şeye maydanoz olma" huyundan vazgeçmeli, dinlemeyi öğrenmelidir. Sık sık içinde bulunduğu ilişkinin dengeli olup olmadığını sormak da oldukça yardımcı olabilir. Kendisini yeterince tutabildi mi, partnerinin konuşmasına izin verdi mi, onu onun uygun gördüğü kadar dinleyebildi mi?

Dikkate alınmayı, saygı görmeyi ve değer verilmeyi isteyen sadece DEHB'li kişi değildir. Partneri de aynı beklentiler içindedir. İlişkilerde her zaman bir BEN ve SEN vardır. DEHB'li bu noktada kendi benmerkezci bakış açısını düzeltmeli ve diğerlerine de fırsat tanımalıdır. İlk defa da olsa bilinçli bir şekilde bir şeylerden vazgeçmeyi, uzlaşmalar yapmayı ve geri çekilmeyi öğrenmelidir. Bu esnada kendisinin ve partnerinin nasıl olduğuna dair sorular yardımcı olabilir: "Partnerim nasıl? Bu konuda ne düşünüyor? Partnerim benden ne bekliyor? Ona son olarak ne zaman güzel ve yapıcı bir şey söyledim?"

Kural VII: Birbirine karşı dürüst olmak

DEHB hastasının partnerini umutsuzluğa sürükleyebilecek çeşitli numaraları vardır, bir şekilde her türlü sorumluluktan kaçınır, alınacak kararları, yapılacak işleri ve canını sıkan tüm tatsız şeyleri partnerine bırakır. Bir şeyler ters giderse de mutlaka partner suçludur, çünkü zaten elini hiçbir şeye sürmemiş olan DEHB'li tamamıyla suçsuz olduğunu iddia ederek aradan sıyrılır.

Bir ilişkide partnere karşı dürüst olmak da her zaman önemlidir. Bu konuda esas mesele, neyin ne şekilde dile getirileceğidir. "Herkes şöyle düşünüyor...", "Hep şöyle yapıyorsun..." gibi genel kalıplara başvurmak yerine, doğrularınızı ve görüşlerinizi kendi bakış açınız olarak ifade ederseniz, mesele daha tahammül edilebilir hale gelir. "Sen şöyle yapıyorsun..." yerine "Ben şöyle hissediyorum...", "Ben böyle düşünüyorum..." gibi cümleler kurmak gerekir. Ben-mesajları adı verilen bu cümleler, partnere sorunun nereden kaynaklandığını işaret eder. Sen-mesajı olarak kurulan suçlamalar ve şikâyetler tokat olarak geri döner ve durumun olumlu yönde değişimine kesinlikle katkı sağlamaz.

Argümanlar ya da hisler paylaşılırken ses tonu büyük rol oynar. Argümanları ne kadar iyi olursa olsun, tartışma esnasında bağıran ve kendini kaybeden kişinin haksız olduğu kabul edilir.

Kural VIII: Ritüeller oluşturmak

Tatsız şeylerin ve çatışmaların da bir ilişkide dile getirilmesi gerekir, çünkü konular tabulaştırılırsa bu doğal hale gelebilir ve kontrolsüz bir dinamik ortaya çıkabilir. Problemler ancak ele alınarak ve üzerinde konuşularak çözülebilir, görmezden gelinerek ve kendi kendilerine çözülmelerini

umut ederek değil. Ritüeller bu konuda çok yardımcı olur, örneğin haftada bir kez belirli bir saatte bir araya gelinmesi ve her partnere kendisini o an nasıl hissettiğini ve yaşananlarla ilgili ne düşündüğünü açıklayabileceği beş-on dakikalık konuşma süresi verilmesi kararlaştırılabilir. Bu esnada diğer partner araya giremez, sakin bir şekilde dinlemek zorundadır ve ardından kısaca ne duyduğunu özetleyebilir. Bu, algılama ve aktif dinleme eğitimidir ve özellikle de DEHB'liler için çok önemlidir. Ardından roller değiştirilir.

Kural IX: Yapıcı kavga

Görüş ayrılıkları varsa tartışma sakinken yapılmalıdır, duygular kaynama noktasına ulaştığında değil. Özellikle DEHB hastası yaşadığı duygu fırtınaları sırasında her şeyi abartmaya ve bu nedenle aşırı pozisyonlara savrulma eğilimindedir. Sonra bir söz diğerine yol açar ve bir süre sonra geriye dönüp baktığında, söylediği bazı sözlerin veya uygunsuz imaların karşısındakini kırdığını veya incittiğini fark eder. Bu tür kızışmış durumlarda öncelikle mola almak, öfkenin yatışmasını beklemek ve anlaşmazlığı önce kendi içinde halletmek gerekir. Kişi önce konunun tam olarak ne olduğunu, hangi pozisyonu aldığını, partneriyle olan birlikteliğinde kendisini nasıl hissettiğini ve hangi meselenin açıklığa kavuşturulması gerektiğini kendisine sormalıdır. Dolayısıyla herhangi bir çatışma çözülmeden önce, kişinin kendisini çözmesi gerekir. Bunun için mektup da yazılabilir, çünkü yazılı ifade net ve kesin olmayı gerektirir. Günah keçisi aramanın kimseye faydası olmaz, bunun yerine herkesin bir çatışmada pay sahibi olduğunu kabul etmesi ve bu çatışmada kendi payının ne olduğunu araması daha yerinde olur.

Konuşma ve bir şeyleri aydınlatma ihtiyacı dile getirilmeli ve bunun için tarih belirlenmelidir. DEHB hastası, kendi-

sini daha baştan savunmaya itmeyecek iyi bir konuşma ortamına ciddi ölçüde ihtiyaç duyar.

Kural X: Uzlaşmak, özür dilemeyi ve affetmeyi öğrenmek

Sağlam bir ilişki, her iki partnerin uzlaşabilme yeteneğine de büyük ölçüde bağlıdır. Her ilişkide aslında birbirinden farklı ihtiyaçları, ilgi alanları, dünya görüşleri ve duyguları olan farklı insanlar bir araya gelir. İyi bir ilişki uzun vadede ancak bu iki kişinin birbirlerine doğru adım atması ve her seferinde adilane bir şekilde uzlaşmasıyla mümkün olabilir.

Kırılmaların olmadığı ilişki yoktur. Kırgınlıkların birçoğu, partner aslında bunu amaçlamadığı halde yaşanır. Burada da tek yol vardır, o da bunun hakkında konuşmak, karşılıklı olarak duyguları paylaşmak, olayları açıklığa kavuşturmak, düşüncesizce veya aşırı dürtüsel davranışlarla incitilen partnerden tekrar tekrar özür dilemektir. Ve diğer taraf için de bunun karşılığı, affetmeye ve partnerine bir dahaki sefer daha iyisini yapma şansı vermeye hazır olmaktır.

Örnek vaka: İlişki kaosu

Otuz beş yaşında bir kadın olan Kim, iki yıl önce muayenehaneme geldi. Bana her konuda tamamen başarısız olduğunu ve herkesi mutsuz ettiğini anlattı. Bu durum onu son derece mutsuz ediyordu ama neyi yanlış yaptığı konusunda en küçük bir fikri yoktu. Benden önce üç psikoterapiste gitmişti. Onlarla da uzun uzun konuşmuş ama bu ona geçici bir rahatlamadan başka bir şey kazandırmamıştı. Babasına öfkeliydi, çünkü terapiler esnasında babasının onu hiçbir zaman gerçekten sevmediği ve sık sık zıvanadan çıktığı ortaya çıkmış. Hatta onu bazen dövüyormuş da.

Anne sık sık okula çağrılıyormuş, çünkü öğretmenlerin artık dayanacak hali kalmıyormuş. Bu da Kim'i içten içe gururlandırıyormuş. Her zaman dersi kaynatıyor ve öğretmenleri kışkırtıyormuş. Ona göre öğretmenler çok gıcık ve kötü niyetliymiş, ona hep kötü notlar verip duruyorlarmış. İkinci sınıfta ilk kez sınıfta kalmış, yedinci sınıfta da ikinci kez. Dersi hiç doğru düzgün takip edememiş, çünkü öncelikle gevezelik etmekle ya da eşek şakaları yapmakla meşgulmüş. Korkusuzluğu ve öğretmenlere gösterdiği saygısızlık başlarda sınıf tarafından hayranlıkla karşılanmış, ancak bir süre sonra arkadaşları ondan uzaklaşmış. Evde ise devamlı kavga gürültü varmış. Annesi erkenden pes etmiş ama Kim onun koyduğu yasaklara aldırış bile etmemiş. Annesi birkaç kere daha fazla çocuk sahibi olmayı istediğini söylemiş. Ancak Kim o kadar zormuş ki, içindeki çocuk yapma isteği yok olmuş. Babası ise kendi dediğini yaptırmaya çalışmış. Babası zalim pisliğin tekiymiş, kötü niyetliymiş ve ne yapacağı asla belli olmazmış. Sık sık birbirlerine giriyor, suratlarını şekilden şekle sokuyorlarmış. Kim büyüdükten sonra kendini savunmaya çalışmış, bu yüzden de aralarında daha fazla fiziksel kavga yaşanmaya başlamış.

Kim 16 yaşındayken çok kötü bir okul döneminden sonra okulu bırakmış ve otoriter babasına daha fazla tahammül edemediği için evden ayrılmış. Ani bir kararla bir arkadaşının yanına taşınmış. Aylar boyunca hiçbir şey yapmamış, sonra da düşük ücretli geçici işlerde çalışmış. Çocukken hiç kız arkadaşı yokmuş ve bunun acısını çok çekmiş. Hiçbir zaman çocuk doğum günlerine davet edilmemiş. İlk ilişkisinde de birbirlerine el kaldırmışlar ve anlaşmazlıklarda çok şiddetli tepkiler göstermiş. Sonra her şey ona fazlasıyla zor geldiği için bu ilişkiyi de bitirmiş.

Bir süre sosyal yardım alarak yaşamış, sonra da iş bulma kurumunun bir programı kapsamında kuaförlük mes-

lek eğitimine başlamış. Bu dönem sabahleyin işe zamanında gitmek konusunda büyük sorunlar yaşamış. Özellikle patronun isteğine göre hareket etmek zorunda kalması ona çok ağır gelmiş. Sonra bir müşteri çok kaba saba ve ters olduğu gerekçesiyle onu şikâyet etmiş. Ama bu şikâyet tümüyle haksızmış. Bu tür suçlamaları kabul etmeye niyeti yokmuş, bu yüzden önlüğünü çıkarıp işten ayrılmış. Daha sonra da sadece gelgeç işlerde çalışmış.

Erkeklerle olan ilişkisi de son derece kaotikmiş. Sık sık erkeklere delice âşık olmuş ve derhal onların yanına taşınmış. Ancak kısa sürede birbirlerine el kaldırmaya ve bağırıp çağırmaya başlamışlar, Kim her defasında kandırıldığı ve kullanıldığı hissine kapılmış. Bu arada borçları da epey birikmiş ve eve geri dönmek zorunda kalmış. Ama bu cehennem gibiymiş, çünkü babası onun maddi bağımlılığını defalarca istismar etmiş ve ona devamlı ne yapması gerektiğini söylemeye kalkmış. Ama Kim bir başka adama kaçmış ve üç hafta sonra kasten hamile kalmış. Yeni bir hayata başlamak için ciddi bir girişimde bulunmuş.

Çocuğun doğumundan sonra sorunlar daha da kötüleşmeye başlamış. Çocuğun tek yaptığı bağırmakmış ve Kim ağır uykusuzluk yaşamaya başlamış. Giderek daha öfkeli ve dayanılmaz olmuş; en küçük bir olayda bile derhal çıldırıyormuş. Zaman zaman, hiç huzur vermediğinde çocuğunu dövüyormuş. Her defasında yoğun suçluluk duygusuyla kıvranmış ve çok utanmış. Evliliklerinde ise kavga hiç eksik olmuyormuş. Kocası onun eve bakmadığından şikâyet ediyormuş. Gerçekten de Kim aynı anda hem çocuğa bakmayı, hem yemek pişirmeyi, hem de ortalığı derli toplu tutmayı beceremiyormuş. İçinde sık sık kaçıp gitme dürtüsü ortaya çıkıyormuş. Kocası ona yeterince anlayış göstermiyormuş. Kendisini giderek daha beceriksiz hissetmeye başlamış ve depresif olmuş.

Bir sinir hastalıkları uzmanı ona antidepresan yazmış ve Kim terapi görmeye başlamış. Terapide kocasından yeterince destek görmediğini anlamış. Bu yüzden ona ağır suçlamalarda bulunmuş ve her defasında çok tatsız şeyler yaşanmış. Sonra kocası giderek daha fazla çalışmaya ve eve daha az gelmeye başlamış. Evde olduğu anlarda da, aralarında hemen görüş farklılıkları beliriyormuş.

Kim, günün birinde kocasının bir kız arkadaşı olduğunu anlamış. Bu da delice bir öfkeye kapılmasına neden olmuş. Bu kız arkadaşın yanına gitmiş, el çantasıyla kafasına vurmuş, onu tartaklamış ve saçlarından çekmiş. Kendisini o kadar kaybetmiş ki, başka türlü davranması mümkün olmamış. Bu yüzden hakkında ceza davası açılmış ve kocası artık ondan kesin olarak ayrılmak istiyormuş.

Çocuğuyla başa çıkmayı ise hiç beceremiyormuş. Çocuk canı ne isterse onu yapıyormuş ve beş yaşındaki oğlu hakkındaki şikâyet ve sızlanmaların sonu gelmiyormuş. Çocuk eğitilebilir gibi değilmiş, annesinin sözünü hiç dinlemiyormuş ve onu her fırsatta sinirlendirmeye çalışıyormuş. Annesini kışkırtmak için hiçbir fırsatı kaçırmıyormuş ve bunda gerçekten başarılıymış. Kim, son zamanlarda artık sadece bağırıp çağırdığının farkındaymış ve çok kötü bir anne olduğunu düşünüyormuş. Artık yaşamaktan keyif alamadığı, sadece kendi beceriksizliğini ve başarısızlığını gördüğü için intihar etmeyi düşündüğü bile oluyormuş. Kocasıyla kavga etmiş olsa da, onu ne kadar sevdiğini şimdi anlamış ve onsuz bir hayatı düşünemiyormuş.

Kim'e hastalık kariyeri boyunca çok çeşitli tanılar konulmuş: Borderline bozukluğu, histrionik kişilik bozukluğu, orta ağırlıkta depresif epizod ve psikotik mani, son olarak da kronik partnerlik çatışmasında akut dekompansasyon. Hastalık daha yakından incelendiğinde, ilkokul karnelerinde hep aynı değerlendirmenin yapıldığı görülüyordu: "Kim

dersleri bölüyor ve ciddi odaklanma sorunu yaşıyor. Dikkati kolayca dağılıyor ve derse çok zor motive oluyor. Sosyal davranışları daha iyi olabilir."

Ebeveynleri ise, Kim'in erken dönem çocukluğunu şu şekilde tarif ediyor: Kim çok yorucu bir çocuktu. Onu bir dakika bile yalnız bırakmak mümkün değildi, aksi takdirde yeni bir felaketin yaşanması an meselesiydi. Sürekli olarak hareket halindeydi ve uykuya dalmayı bir türlü başaramıyordu. Hiçbir zaman itaatkâr bir çocuk olmadı ve cezalarla korkutulacak gibi de değildi. Ebeveynler sık sık kendilerinden şüpheye bile düşmüşler, çünkü Kim'i herhangi bir yere sorun suzca götürmek mümkün değilmiş. Bu yüzden de evde kalmayı tercih ediyorlarmış. Kim asla pes etmediği ve her fırsatta durmaksızın kışkırttığı için, babası sık sık ona vurmaya başlamış. Evde her zaman gergin bir ortam yaşanıyormuş ve Kim çok önemsiz şeyler yüzünden bile çıldırma noktasına geliyormuş. Yaşadığı öfke nöbetleri bütün aileyi korkutuyormuş. Bir keresinde, yine böyle bir nöbet esnasında, pahalı bir vazoyu bilerek ve isteyerek parçalamış. Bunun üzerine annesi depresyona girmiş ve psikiyatrik tedavi görmeye başlamış. Torunun da vaktiyle Kim'in yaptıklarına benzer zorluklar çıkarmaya başlaması, bütün bunların üzerine tuz biber ekmiş.

Bu, o zamana dek tespit edilememiş ve bu yüzden Kim'in hayatına karanlık gölge gibi çökmüş DEHB sendromunun kusursuz bir tarifi. Öncelikle Kim'in yaşamöyküsünü ayrıntılı bir şekilde tespit ettim. Hem babasının hem de oğlunun benzer semptomlar gösterdiği ve ailede bu hastalığın bulunduğu ortaya çıktı. Bu, terapiyi zorlaştıran bir durumdu, çünkü bilindiği üzere birden fazla DEHB hastasının bir araya gelmesi kaosu ve raydan çıkmaları artırır.

Uygulanan testler de bu tanıyı doğruladı. Dahası Kim depresif bir durumdaydı, çünkü bütün bu yaşadıkları ve hayatı-

nın mevcut durumu ağır bir kronik yük oluşturuyordu. İlk olarak Kim'e Metilfenidat yazdım, bu sayede hayatını belirgin ölçüde daha huzurlu, odaklanmış ve planlı bir şekilde sürdürmeye başladı. Genel durumu daha iyi kontrol altında tutabiliyor, başladığı işi bitirebiliyor ve çocukluğundan bu yana etrafını saran sis perdesinin dağılmaya başladığını hissediyordu.

Kim ayrıca grup terapisine katıldı. Burada hem kendisini anladıklarını ve desteklediklerini hissettiği DEHB hastalarıyla hem de kocasına çok benzer bir şekilde davranan DEHB'li olmayan insanlarla birlikteydi. Yavaş yavaş DEHB'li olmayan insanlar tarafından anlaşılamayan özel bir dünyada yaşadığını anlamaya başlıyordu. Dürtüselliğinin diğer insanlar için ne kadar ağır bir yük oluşturduğunu, verdiği sözleri yerine getirmesinin ve kurallara saygı göstermesinin yine aynı şekilde diğer insanlar için önem taşıdığını görebiliyordu. Artık kocasını ne kadar zorladığını ve ondan çok fazla şeye katlanmasını beklediğini anlamaya başlamıştı. Sadece kendi dertlerini algılamış, onun da ne kadar acı çektiğini hiç fark edememişti. Ayrıca yıllarca kocasını suçlayıp durduğunu, sık sık çok sinirli, bazen de tahammül edilemez olduğunu da kendisine itiraf ediyordu. Sık sık pireyi deve yapmış, tüm hayal kırıklıklarının öfkesini ondan çıkarmıştı.

Kocasının kız arkadaşına duyduğu nefret ve öfkeyi bile yatıştırmaya başlamıştı. Grupta kocasını kaybetmenin verdiği acıyı dengeli bir şekilde yaşamayı ve evliliklerinin başarısız olmasında kendi payını anlamayı öğrendi. Özellikle de kendisini başkalarına ölçülü bir şekilde ifade edebilmeyi öğrendi. DEHB'li olmayanların bakış açısını öğrenmek ve bu insanların kendi duygudurum oynaklıklarından ve tahmin edilemezliğinden çok çektiklerini kendisine itiraf etmek, onun için büyük önem taşıyordu.

Ebeveynleriyle barışmak onun için çok önemliydi. Onları suçlamaktan ve zor hayatından sorumlu tutmaktan vazgeç-

mişti. Hatta onların da kendisinden epey çektiklerini kabul edebildi ve kısmen de olsa araları düzeldi. Özellikle de bir DEHB hastası olarak yaşadığı zorlukları anlayabilmesi, Kim için çok belirleyici bir dönüm noktasıydı. Ebeveynlerinin de bu tanıyla ilgilenmeleri ve babasının tereddüt ederek de olsa benzer sorunlara sahip olduğunu kabul etmesi, Kim'in omuzlarından büyük bir yükün kalkmasına neden oldu. Kim ve ebeveynleri, DEHB'li olan torunları ile nasıl başa çıkacakları konusunda karşılıklı anlaşmalar yaptıkları için daha da fazla bir araya gelebildiler. Tüm aile üyeleri, diğerlerinin sorunlarını anlayabildikleri için rahatladı.

Kim, grup terapisinde gözle görülür bir şekilde olgunlaştı. İlişkilerin almak ve vermekten oluştuğunu ve her zaman her şeyin merkezinde olamayacağını fark etti. Bu sayede ilişkilerin dengeli olması gerektiği ve diğer insanlara da kendisine ayırdığı kadar zaman, alan ayırması ve özen göstermesi gerektiğini deneyimleyebildi. Ayrıca diğer grup üyelerinin endişe ve ihtiyaçlarıyla ilgilenmeyi, kendi ihtiyaçlarını bir kenara bırakıp taviz vermeyi de öğrendi. Ayrıca hayatını daha iyi organize etmeyi ve günlük hayatını düzenlemeyi başardı.

Kim'in hayatı istikrar kazandıkça, aldığı Metilfenidat dozunu azaltmak da mümkün oldu. Ama o yine de ilacı almaya devam ediyor, çünkü aksi takdirde huzursuz, gergin ve dengesiz oluyor. Ama Kim hayatını artık kontrol altında tutmayı başarmış durumda. Oğlunun DEHB'si de tedavi ediliyor ve Kim DEHB'li çocukların ebeveynlerinden oluşan bir özyardım grubuna devam ediyor. Kim artık yalnız yaşıyor ve dışarıdan lise bitirme sınavlarına hazırlanıyor. Yapılan zekâ testinde, ortalamanın üstünde zekâya sahip olduğu ortaya çıktı. Kim, eskiden böyle şeye asla inanamazdı. Hayatı artık eskisine göre çok daha düzenli, ancak hâlâ kaosun veya hayal kırıklığının kendisini ele geçirdiği günler yaşıyor. Ne var ki, bu iki refakatçisine artık eskisi kadar güç ve önem atfetmiyor.

DEHB'Lİ ÇOCUKLAR: EBEVEYNLER VE AİLELER İÇİN BİR MEYDAN OKUMA

Çocuğunuzda DEHB olabileceğini düşünüyorsanız, konuyu açıklığa kavuşturması için bir uzman hekime başvurun. Tanı kesinleştikten sonra bir özyardım grubuna katılın ve kapsamlı bir şekilde bilgilenmeye çalışın.

Öncelikle bugüne dek çocuk yetiştirme konusunda çok ağır bir iş yapmış olduğunuzu bilin. Çocuğunuzdan asla vazgeçmediğiniz, çocuğunuz ve geleceği için gözünüzü dahi kırpmadan mücadeleye atıldığınız için sizi tebrik etmek gerekir. Yaptığınız gerçekten de çok saygıdeğer bir şey. Mücadeleniz, çocuğunuza duyduğunuz sevgiyi ve ilgiyi ifade ediyor ve insanın DEHB'li bir çocukla ilgilenirken sık sık kendi sınırlarına toslaması kadar doğal bir şey olamaz. Sürekli stres ve gerilim altındaki her anne, bir noktadan sonra sürekli her şeyi anlamaktan, çocuğuna sevgiyle ve destekleyici bir tavırla yaklaşmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuza yeteri kadar sabır ve anlayış göstermediğiniz anlar için kendinizi suçlamaktan vazgeçin, neticede siz de insansınız.

DEHB'li çocuk tecrübesi olmayan ebeveynlerin sizin çocuğunuzu nasıl yetiştireceğinize karışmalarına izin vermeyin, çünkü onlar kendilerini sizin yerinize koyamazlar. Sık sık fazlasıyla zorlandığınızı ve bitkin düşmekte haklı olduğunuzu kabul edin. DEHB'li bir çocuğa üç çocuğa denk enerji harcadığınızı bilirseniz, neden kendinizi bu kadar tükenmiş hissettiğinizi de anlarsınız.

Ailenizde başka kimin DEHB'li olabileceğini anlamaya çalışın. Bizzat kendiniz bu durumdaysanız bir uzman hekime başvurun, hastalığınızın durumunu ve tedaviye ihtiyaç duyup duymadığınızı öğrenin. Bu durumda sizin için de kendi yaşamınızı düzenlemeniz ve çok net kurallar koymanız

büyük önem taşır. Partnerinizin DEHB'li olduğunu düşünüyorsanız, konu hakkında suçlamada bulunmadan onunla konuşmaya çalışın ve ona DEHB'le ilgili kaynaklar verin. Ailenizde çok sayıda DEHB hastası varsa muhtemelen terapötik yardıma ihtiyaç duyacaksınız, çünkü böylesine gergin bir ortam çok ağır bir yük demektir. Bu durumda kendi sınırlarınızı açık bir şekilde koymayı ve kendinize iyi bakmayı öğrenmeniz zorunlu olacaktır. Güç rezervlerinize büyük özen göstermeniz gerekecektir, çünkü yüksek bir tükenmişlik sendromu riskiyle karşı karşıya kalacaksınız.

Artık DEHB'li çocukların ebeveynleri için hazırlanmış, son derece faydalı özel eğitimler var. Bu konuda özyardım gruplarından, uzman hekimlerden ve danışma merkezlerinden yardım alabilirsiniz.

Çocuk yetiştirme stratejileri

DEHB'li çocukların yetiştirilmesi konusunda temel olarak şöyle denebilir: "DEHB'li çocuklarda otoriter olmayan yetiştirme tedbirleri işe yaramaz."

Tam aksine, çocuklar ne kadar az düzen, kılavuzluk ve kontrol deneyimi yaşarlarsa, aşırıya kaçma eğilimleri o kadar artar ve olasılıklar ormanında yollarını o kadar çok kaybederler. Bu nedenle çocuk yetiştirmenin ilk esası, güvenilir ve anlaşılır kurallar koymaktır. DEHB'li çocuklar güçlü bir adalet duygusuna sahip oldukları için, kurallar da adil olmalıdır.

DEHB'li çocuklar mecazi anlamda durdurulurlarsa, kendilerini çok daha kolay yönlendirebilirler. Yani somut olarak "dur" demenin yanı sıra, soyut olarak da "durdurulmaları" gerekir. Çocukların kendileriyle birlikte büyüyen bir *çerçeve*ye ihtiyacı vardır. Bu çerçeve içinde hareket etme ve karar verme özgürlükleri bulunur. Ancak çerçeve kurallar

şeklinde ebeveynler tarafından belirlenmeli ve çocuklar tarafından sürekli sorgulanmamalıdır. Çocuğun bulaşık makinesini neden boşaltması gerektiği konusunda her gün tartışmanın anlamı yoktur. Ebeveynler bir veya iki kez açıklama yapmalıdır, ancak daha sonra mesele çözülmelidir ve bu konuda daha fazla tartışma yapılması gereksizdir.

Çocukların en iyi anlaştıkları kişiler katı ama içten, tutarlı ve adil olan ebeveynler ile öğretmenlerdir. Ebeveynlerine karşı verdikleri biteviye mücadelede sınırları tekrar tekrar zorlamak, ebeveynler de fazlasıyla yıprandıkları için çocuklara iyi gelmez. Ayrıca çocuklar yaşamları boyunca *davranış kurallarına* ihtiyaç duyarlar ve bu kuralları ne kadar erken öğrenirlerse onları içselleştirmeleri o kadar kolay olur. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin tekrar tekrar net sınırlar koymaları ve geri adım atmamaları, gerçekten de yüksek bir dayanma gücü gerektirir.

Dilerseniz görsel olarak büyük bir fırtınanın tam ortasında kalmış ve üzerine top gülleleri yağan büyük bir buharlı gemi hayal edebilirsiniz. Rota ne kadar sakin ve kararlı bir şekilde takip edilirse, gidilen yönde ne kadar ısrar edilirse, gemi o kadar istikrarlı yol alır, o kadar denge ve *oryantasyon* olur. Bütün ebeveynlerin her zaman böyle bir tutum içinde olamayacağını belirtmeye elbette gerek yok.

Sürekli olarak onunla birlikte ders çalışarak ya da onu ders çalışmaya zorlayarak, çocukla aranızdaki ilişkiyi bozmayın. Zaten bunu yaptığınızda meydan okuma ve öfkelenme dışında pek bir şey elde edemezsiniz, çünkü DEHB'liler bir şeyi istemiyorlarsa, gerçekten de istemiyorlardır. Kimseyi ders çalışmaya zorlayamazsınız. Tarafsız insanlar bu görevi çok daha rahat ve daha iyi bir şekilde üstlenebilirler. Mevcut durum ne kadar duygu yüklüyse, çocuğunuz da öğrenmeye ve kavramaya o kadar az istekli olacaktır. Bu savaşı kaybeden her halükârda siz olursunuz.

Bir kez daha tekrarlayalım: Özellikle DEHB'li çocuklar için kendilerini yetiştiren kişinin açık, tutarlı ve net olması ve hiçbir şeyin onu önceden belirlenmiş rotadan saptırmasına izin vermemesi çok önemlidir. Rotayı izlemek en önemli stratejilerden biridir. Bu, ebeveynlerin istikrarlı ve içsel soğukkanlılığa sahip olmalarını gerektirir. DEHB'li çocuk her zaman ebeveynlerini test eder, çünkü diğer çocuklara kıyasla çok daha fazla isyan etmeye ve güç savaşı vermeye çalışır. Daha iyi bir konum elde etmek için sürekli olarak başkalarını değersizleştirmeye gayret eder. Çocuğun ebeveynlerine karşı verdiği mücadeleyi kazanması ve "patron" olmayı başarması son derece ağır sonuçlar doğurur. Bu zalim, kendini beğenmiş, had bilmez ve dayanılmaz çocuklar, bitkin, depresif ve yoğun suçluluk duygularıyla boğuşan annelere yol açar.

Ailede çok net bir hiyerarşi olmalıdır: En üst basamakta ebeveynler, hem de ikisi birden yer almalıdır, birkaç basamak altta ise çocuklar bulunmalıdır. Çocuklar yaş aldıkça basamakları tırmanırlar ve ebeveynlerle aynı basamağa geldiklerinde yetişkinliğe ulamışlardır, artık kendi hayatlarını kurmaları gerekir.

Daha büyük kardeşlerin de daha üst basamaklarda yer alacakları açıktır. Ne yazık ki günümüzde bu rollerin tersyüz olduğu görülüyor. Artık patron çocuklardır ve ebeveynler, çocukları memnun etmek için ellerindeki her şeyi feda etmeye hazır gönüllü hizmetkârlara dönüşmüştür. Bu durum, en başından başarısız olmaya mahkümdur. Çocuklar yetişkinlere saygı duymayı ve takdir etmeyi bu şekilde öğrenemezler, hatta bunu yaptıkları için ebeveynlerini hor görebilirler. Çocuklar yeteneklerini gerçekçi bir şekilde değerlendiremezler. Her şeyi yapabileceklerine, karar verme hakkına sahip olduklarına inanırlar, ancak henüz yeterince olgun değillerdir ve her şeyden önce genel bir bakıştan yoksunlar-

dır. Henüz davranışlarının sorumluluğunu alamazlar ve hayat sadece haklardan değil, elbette üstlenmek istemedikleri görevlerden de oluşur. Özellikle DEHB'li çocukların kendileri adına çok erken ve çok fazla karar vermesine izin vermek doğru değildir, çünkü ölçüsüzlükleri yüzünden tüm sınırları hızla ihlal etme riski vardır.

Bu nedenle ebeveynler vicdan rahatlığıyla ve tüm açıklıklarıyla ailedeki herkesin patronu olmalı, çocukların kendilerini oynatmalarına izin vermemeli, bunun yerine uyulmasını zorunlu tuttukları ve bunu kontrol de ettikleri açık kurallar koymalıdır.

DEHB'li çocuklar için sihirli kelimeler *kontrol, açıklık, sonuçlar* ve *sevgi*dir. Açık ve anlaşılır talimatlar ve ebeveynlerinin angajmanı, DEHB'li olan ve olmayan çocukların kendilerini örgütlemelerini sağlar ve özgüvenini destekler. Bu nedenle, onlara mümkün olduğunca somut talimatlar verin ve gerekirse açık *yaptırımlar* uygulayın. Bu yaptırımlar rahatsız edici olmalı, çocuğu etkilemeli ve mümkün olduğu kadar kısa sürede uygulanmalıdır. Ebeveynler sürekli sorun yaşamak ve yük taşımak zorunda olmamalıdır, aksine yönergelere uymadığında bedelini çocuk ödemelidir. Ama çocuğunuza sadece uygulatabileceğiniz zaman talimat verin, aksi takdirde çocuğunuz sizi ciddiye alınamayı öğrenecektir. Elbette ebeveyn-çocuk ilişkisinde sadece kurallar yoktur, çocuklara sorunların üstesinden nasıl geleceklerine dair anlayışla ve sevgiyle yardım etmek ve yol göstermek de gerekir. DEHB'li çocuklar tekrar tekrar gözden geçirebilecekleri *çizelge*lerden ve *liste*lerden ziyadesiyle yararlanırlar. Örneğin çocukla ertesi gün okul çantasına nelerin konması gerektiğine dair liste yapabilirsiniz. Ya da çocuğa sabah kalktığında kullanacağı ve okul için ihtiyaç duyduğu şeyleri, bir gece önceden bir kutuya koymasını söyleyebilirsiniz. Bu, sabahları zaman baskısını ortadan kaldırır ve ayılıp gü-

ne uyum sağlama süresini kısaltır. Çocuğa o günün akışını ve neler yapması gerektiğini gösteren bir liste verebilirsiniz, örneğin kompozisyonların nasıl yazılacağı ve çocuğun özel olarak nelere dikkat etmesi gerektiği gibi. Neyin gerekli ve anlamlı olduğuna, her bir çocuğun durumuna göre karar vermek gerekir. Genel olarak, kullanım kılavuzları hazırlamak ve hayatın akışındaki bağlantıları açıklamak ona yardımcı olur. DEHB'li çocuklar belirli davranışları içselleştirene kadar sürekli *tekrar* ve *kontrole* ihtiyaç duyarlar. Ebeveyn olarak, başarısız olduklarında çocuklarınızla birlikte hataları analiz etmeye çalışmalısınız. Bu şekilde, kişinin hatalardan ders çıkarabileceğini, başkalarının da hata yapabileceğini ve başarısızlıkların da onları geliştirebileceğini deneyimleyebilirler. Çocuğunuza tam olarak neyi yanlış yaptığını ve neden kızgın olduğunuzu söyleyin. Bu önemli bir yol göstericidir.

Özellikle DEHB hastası çocukların çok fazla *cesaretlendirmeye* ihtiyacı vardır. Tekrar tekrar ayağa kalkmayı, hayal kırıklıklarını, yenilgileri ve incinmeleri kabul etmeyi öğrenmek zorundadırlar, bu nedenle pes etmemeleri ve başarısız olmamaları için ebeveynlerinin çok özel desteğine ihtiyaç duyarlar. Övgü onlara çok iyi gelir, ancak çok yorucu oldukları ve çok fazla soruna yol açtıkları için DEHB hastası çocuklarda bu genellikle ihmal edilir, çünkü gösterilen çabalar ön plandadır. Stres altındaki sinirli ebeveynler, ne yazık ki bir şeyi doğru yaptığında, bunun için çocuklarını övmeyi unuturlar. Çocuk zaten ne yaparsa yapsın ebeveynlerini mutlu edemeyeceği izlenimine çabucak kapılır ve gösterdiği çabalar takdir edilmediğinde hızla pes eder. Bu konuya zaman ayırın, akşamları günü gözden geçirin, isterseniz günün olumlu ve olumsuz olaylarını bir tür günlük şeklinde bir yere yazın. Bunu yapmanız, sorunsuz geçen zamanları daha iyi fark etmenizi sağlayacaktır.

Zaten dalgın ve hayalci olan DEHB'li çocuk sık sık görmezden gelinir ve varlığı fark bile edilmez. Çocuk yetiştirenlerin küçük başarılarda bile övgüyü ihmal etmemeleri gerekir.

Çocuğun dürüst bir şekilde *eleştiri*lmesi ve *geribildirim* alması, bu esnada da ona iltimas geçilmemesi çok önemlidir. Davranışının başkalarında ne tür tepkilere neden olduğunu deneyimlemesi gerekir, çünkü kendi davranışıyla bu tepkiler arasındaki bağlantıyı ancak bu şekilde görebilir. Ebeveynler bu anda sakin kalmalı, DEHB'li çocuk zıvanadan çıktığında ona ayak uydurmamalı, hatta harekete bile geçmemeli, ancak çocuğun kendilerinde ortaya çıkardığı öfke, incinme ve hiddetle yüzleşmesini sağlamalıdırlar. Çocukların başkalarını olumsuz tepkilere neden olmadan öylece incitemeyeceklerini daha ebeveynlerinin evinde öğrenmeleri gerekir. Çocuk çok şiddetli tepki verdiğinde, kendisini toplaması için aradan belli bir süre geçmesi gerekir. Tekrar sakinleştikten sonra da yaşananlar hakkında tartışılmalıdır. O zaman da ebeveynlerin çocukları kendilerinde uyandırdıkları duygularıyla yüzleştirmeleri ve davranışlarıyla neye sebep olduklarını anlatmaları gerekir.

Şu şekilde özetleyebiliriz: DEHB'li çocuklar çok fazla olumsuz deneyim yaşadıkları için cesaretlendirilmeye ve ilgiye büyük ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerinin kendilerine sabırlı davranmalarını, anlayışlı olmalarını ve sorunlarını dinlemelerini beklerler. Her zaman aynı cümleleri kurmak ve bunları sakin ve tarafsız bir ses tonuyla ifade etmek, bu çocuklara oldukça yardımcı olacaktır. DEHB'li çocuklar tecrübelerden öğrendikleri ve günlük hayatta yaşanan durumları değerlendirmekte zorlandıkları için, sürekli olarak tekrarlanan açıklamalardan faydalanabilirler; özellikle de bağlantılar net bir şekilde ortaya konduğu zaman: Şunu yaparsan... şöyle ya da... böyle olur.

Her zaman aynı hataları yapmak DEHB'li çocukları büyük bir umutsuzluğa sürükler; örneğin bir kez daha bir şeyleri kaybetmeleri ya da unutmaları, ev ödevlerinin yine dikkatsizlikten kaynaklı bir hata yüzünden heba olması, şiddetli öfke krizlerine kapılmalarına yol açar.

Çocuklara kendilerinde neyi değiştirmek istediklerini bir yere yazdırın, sonra da stratejiler geliştirmekte onlara yardım edin. En iyisi onlara her zaman başvurabilecekleri, kısa ve net cümlelerle talimatlar verin, örneğin:

- Gitmeden önce her şeyi yerine koy.
- Her zaman her şeyi yanına alıp almadığını kontrol et.
- Yapman gerekeni derhal yap ve doğru bir şekilde tamamla.

Elbette benzer talimatlar çocuğa okul için de verilebilir:

- Ödevin ne olduğuna dikkat et.
- Öğretmenin söylediklerini dikkatle dinle.
- Çözmen gereken soruları deftere dikkatle yaz.
- Başkaları seni kızdırsa bile kontrolünü kaybetme.

Fazlasıyla dürtüsel, düşüncesizce ve sonuçlarını dikkate almadan davranırsa neler olacağını çocuğa iyice anlatın. Burada da her zaman aynı cümleleri kurmak çocuk için destekleyici olacaktır.

Çocuğa ona göre neyi yanlış yaptığını sorun. Hatalarını bizzat analiz edebilmeleri, çocuklar için genellikle büyük bir başarı duygusudur. Çocuk, davranışlarını ve duygularını daha bilinçli olarak algılamayı öğrenmelidir. Arada çocuğa o anda ne yaptığını, bunu yapmakla ne amaçladığını ve kendisini bu esnada nasıl hissettiğini sorun. Bu, çocuğun netleşmesine ve somutlaşmasına, kendisini daha iyi algılamasına ve bunu başkalarına aktarabilmesine yardımcı olur.

Bazen fırtınalar kaçınılmazdır. Evdeki hava bu durumlarda o kadar boğucu ve elle tutulacak kadar yoğundur ki, için-

de barındırdığı gerilimi boşaltmak için gerçek bir patlama gerekir. İşin tuhafı, böyle bir fırtınadan sonra hava genellikle tertemiz ve berrak olur, DEHB'li çocuk sanki değişmiş gibidir. Bunu açıklamak kolaydır, çünkü böyle bir deşarj sırasında vücut, DEHB'li çocuk üzerinde metilfenidat ile çok benzer etkiye sahip olan yüksek miktarda adrenalin üretir. Bu da çocuğun tekrar sakin, net ve kontrollü olmasını sağlar. Elbette sınırların fazlasıyla zorlandığını da fark eder ve bunun genellikle iyileştirici bir etkisi vardır.

Ebeveyn olarak *sınır koymak* için çok fazla beklememeniz ve ardından kontrolsüz bir öfke patlamasıyla kendinizi havaya uçurmamanız önemlidir. Bunlar fiziksel şiddetin de devreye girebileceği ve çirkin bir şekilde sona erebilecek durumlardır. Ebeveynlerin arada sırada zıvanadan çıkması o kadar da kötü bir şey değildir, ancak fiziksel şiddetten ne olursa olsun kaçınılmalıdır. Ebeveynlerinin zıvanadan çıkması DEHB'li çocuk için öyle büyük bir tehdit unsuru değildir, ne de olsa kendisi de bu durumu sık sık yaşar. Neyse ki DEHB'liler kin tutmazlar. Ebeveynlerden biri sık sık zıvanadan çıkıyorsa, acil yardıma ihtiyacı var demektir ve kendisinde de DEHB olup olmadığının mutlaka netleştirilmesi gerekir.

Meydan okumaları çıkınaza girdiğinde çocuklar genellikle laf dinlemez bir halde ve ısrarla direnişlerini sürdürmeye çalışırlar. Bu durumlarda şiddet kullanmanın hiç faydası olmaz, bir ara vermeli ve herkesin sakinleşmesini beklemelisiniz. DEHB'li çocuklar haksız olduklarını kabul etmekte çok zorlanırlar. Ayrıca itibarlarının zedelenmesini de istemedikleri için, aslında çoktan kaybetmiş olsalar bile, geri adım atmamak için aslanlar gibi savaşmaya devam ederler. Böyle bir durumda ne kadar tartışırsanız, çocuğu o kadar direnişe zorlarsınız. Bu durumlarda doğrudan göz teması kurmaktan kaçının, bunun yerine küçük fiziksel dokunuşlarla en azın-

dan biraz sempati ve şefkat gösterin. Bu, güç mücadelesine girmekten çok daha iyidir.

Bazen özellikle kayıtsız bir tavırla bir konu hakkında fikir beyan edip bunun üzerinde düşünmesinin iyi olabileceğini söyleyerek, DEHB'li çocuğun düşünmesini sağlamak mümkün olabilir. Bir konunun sırra dönüştürülmesi ya da o konuyla hiç ilgilenilmiyormuş gibi davranılması, DEHB hastalarını, özellikle de çocukları çok *merak*landırır. Örneğin bir kitap veya not güya öylesine ortalık bir yere bırakılırsa, çocuğun bunları okuma ihtimali, onları okumasını rica etmemize ya da onu bunu yapmaya zorlamamıza kıyasla, çok daha yüksek olacaktır. Aynı şekilde, sohbet esnasında önemli ifadeleri ön plana çıkarmak yerine, onları araya sıkıştırıp güya laf arasında bahsediyormuş gibi davranmak da yerinde olacaktır. Siz onun dikkatini toplaması için ne kadar mücadele ederseniz edin, DEHB'li çocuk vermek istediğiniz bilgileri bu şekilde çok daha iyi alacaktır.

Çocuğa seçme imkânı da sağlamaya çalışın, çünkü bu durumda karar verici kendisi olduğu için, istenileni yaparken onurunun zedelendiği duygusuna kapılmaz. Örneğin çocuklara odalarını şimdi toplarlarsa televizyon seyredebileceklerini ya da odalarını saat 20.00'ye kadar toplayabileceklerini ama sonra televizyon seyredemeyeceklerini söyleyebilirsiniz. Odanın toplanması gerektiği konusu tartışmaya kapalıdır, ancak bunu ne zaman yapacaklarını kendileri belirleyebilirler. Bu da çocuğa saygı ve kendi kaderini tayin edebilme duygusu verir.

DEHB'li çocuklar çok fena davranışlar içine girer, kardeşlerini kışkırtır veya kızdırırlarsa, eğer ortada çok dramatik bir durum yoksa, bu davranışı *görmezden gelerek* ve çocukları *dikkate almayarak* cezalandırmak daha doğru olur. DEHB'li bir çocuk için en kötü şey dikkate alınmamaktır, çünkü gerekirse negatif ilgi de dahil olmak üzere, her tür-

lü ilginin mutlak odağı olmak onun için çok önemlidir. Aile olumsuz bir davranışı görmezden gelme ve dikkate almama ile cezalandırır ya da çocuğun mola vermesini sağlarsa, şiddetli duyguları daha kolay yatışır.

Okulda zorluklar yaşanırsa, ebeveynler *tarafsız* kalmalı ve hemen çocuğu öğretmenlere karşı savunmaya başlamamalıdır. Öğretmenler de birer insandır ve işleri oldukça zordur. Önce öğretmenin anlatacaklarını dinleyin, tam olarak ne tür zorluklar yaşandığını anlamaya çalışın. Ebeveynlerin de öğretmene çocukla sık sık sorun yaşadıklarını ve pek de dayanacak hallerinin kalmadığını itiraf etmeleri, karşılıklı anlayışı geliştirmek bakımından fayda sağlayabilir. Ebeveynler ve öğretmenler, çocuğa yardım etme noktasında aynı gemide olduklarını ve bunun için ortak stratejiler geliştireceklerini kabul ederlerse, bu da çok işe yarar. DEHB'li çocuklar araya nifak sokma konusunda uzmandır, ebeveynlerle öğretmenlerin aynı fikirde olmadığını anladıkları anda aralarındaki mesafeyi açmak için ellerinden geleni yaparlar. İki kişinin kavga etmesi DEHB'li çocuğu memnun eder, çünkü en azından bu sırada hedef tahtasında olmaktan uzaklaşır.

DEHB'li çocuklar, davranış bozuklukları nedeniyle sürekli olarak *odakta* olmamalı ve bütün okulun ilgisini üzerlerine çekmemelidir. Özel birisi olmak DEHB'li kişiler için o kadar çekici bir durumdur ki, böyle bir pozisyondan vazgeçmeyi kolay kolay istemezler.

DEHB'li çocuk, kendisine çok fazla sertlik gösterildiği ve yaptırım uygulandığı için de haksızlığa uğradığını hisseder. Diğer çocuklardan daha fazla ceza alır, daha fazla eleştirilir ve başı daha fazla derde girer. Ebeveynler, bunca sıkıntıya ve anlaşmazlığa katlanmayı kabul ediyorlarsa, bunu çocuğu sevdiklerinden, onun kendisine ve hayata dair bir şeyler öğ-

renerek ileride dünyayla başa çıkabilmesi uğruna yaptıklarını çocuğa da sık sık hatırlatmalıdır. Sınırlar, *sevgi ve ilg*inin bir ifadesidir ve onları belirlemek, "olayları kayıtsızca akışına bırakmaktan" ve uzaktan izlemekten çok daha yorucudur. DEHB'li çocuk da her gün yeniden kural, düzen ve organizasyon mücadelesi veren ve çocuğu kaderine terk etmemeye *kararlı ebeveynler*e ihtiyaç duyar. Bu ebeveynlik görevi hiçbir şekilde mutluluk vermez ve minnettarlıkla da karşılanmaz, ayrıca müthiş derecede yorucudur. Ebeveynler, çocuğu bilerek ve isteyerek kırmak niyetinde olmadıklarını, ancak çocuğun DEHB nedeniyle yeterli problem çözme stratejisi geliştiremediğini ve kendini kontrol etmekte zorlandığını kendilerine sık sık hatırlatmalıdır.

Bu yüzden çocuğunuza onun gelişimini önemsediğiniz ve ileride iyi bir hayat sürmesini istediğiniz için bütün bu sıkıntı ve zorluklarla her gün yeniden seve seve başa çıkmayı kabul ettiğinizi söyleyin: "Bizim için önemlisin, bu yüzden her gün seninle birlikte mücadele ediyoruz."

Ebeveynler çocuklar için her zaman *rol model*idir, çünkü sadece onların söylediklerinden değil, özellikle davranışlarından da çeşitli şeyler öğrenirler. Ebeveynlerin kendi zayıflıklarını ve yaşadıkları zorlukları ortaya koymaları, özür dilemeleri ve yaşadıkları başarısızlıklardan bahsetmeleri, çocuklar için son derece rahatlatıcıdır. Ebeveynler, çocuklar tarafından ne kadar adil ve tutarlı olduklarına, anlaşma ve sözlerini yerine getirip getirmediklerine göre değerlendirilir.

Her durumda, *anne ve baba* yetiştirme stratejilerini *birlikte* koordine etmelidir. Çocuk yetiştirirken yapacaklarınız konusunda hemfikir olmanız ilişkinizi korur, aksi durumda özellikle birbirinizi yıpratır ve çocukların sizi birbirinize düşürmesine izin verirseniz birlikteliğiniz büyük zarar görür. Erken aşamada yardım ve destek alın. Birçok ebeveyn bunu

asla yapmaz veya çok geç yapar, bu da DEHB'li çocuğu olan ailelerdeki dört kat daha yüksek boşanma oranını açıklar.

Özellikle anneler her şeyden vazgeçme, ilgi alanlarını ve ihtiyaçlarını çocukları lehine geri plana atma eğilimindedirler. Bu gereksiz bir fedakârlıktır ve anneleri sıklıkla depresyona sürükler. Anneler egoist de olabilir ve eğlenmeyi, destek görmeyi, çocuklarından kendilerine özen göstermelerini isteyebilir. Ebeveynlerin de çocukların dikkate almaları gereken ihtiyaçları vardır ve çocuklarının iyiliği için feda ettiklerini sandıkları haklarını kullanmaları annelere çok iyi gelir.

TOPLUMUMUZDA DEHB: FIRSATLAR VE SONUÇLAR

DEHB sendromunun ciddi bir toplumsal önemi vardır, çünkü DEHB'lilerin üçte birinin okul diploması zekâlarına göre olması gerekenin altındadır, boşanma ve ayrılma oranları da ciddi bir şekilde daha yüksektir. Belirgin bir DEHB fark ve tedavi edilmezse, hastanın ve ailesinin üzerinde hayat boyu etkili olur.

Meslek eğitiminde daha başarısız oldukları için işsizlik oranı DEHB'li kişiler arasında daha yüksektir, yetersiz sosyal yetkinlikleri yüzünden uyum sağlamakta ve sosyal ortamlara dahil olmakta zorlanırlar. Uzun süredir işsiz olan insanları DEHB açısından muayene etmek ve gerekirse tedavi teklif etmekte fayda vardır. Özellikle sosyal becerilerini geliştirmeye çalışmak, dayanıklılık ve güvenilirlik eğitimleri vermek de büyük yarar sağlayabilir.

Başarısız olan, gücenmeler ve yenilgilerle dolu olarak sürdürülen bir yaşam, tam bir çaresizlik noktasına tırmanabilen depresif bir gelişimi de teşvik eder. DEHB hastaları arasında

intiharlar ve intihar girişimleri de yaygındır, çünkü sıklıkla başarısızlıklarını kabul etmek zorunda kalırlar ve bu gibi durumlarda bir güvenlik ağı sağlayan istikrarlı ilişkilere nadiren sahiptirler.

Depresif veya borderline bozukluğu olduğu söylenen ve tedavi edilemez oldukları iddia edilen kişilerin birçoğu aslında DEHB hastasıdır. Esas hastalıklarının ne olduğu hakkında hiçbir fikirleri yoktur, aynı şekilde doktorlarının ve psikologlarının da. Tedavi olma umutlarını kaybetmiş, mutlak bir çaresizliğin pençesinde kıvranan çok sayıda hastayı tedavi ettim. Stimülan terapisinin yanı sıra, iyi yönlendirilmiş bir özyönetim eğitimiyle, bu hastalara mükemmel bir şekilde yardım edilebildi.

DEHB semptomlarının gözden kaçırılması, hastaların çok fazla acı çekmesini ve muhtemelen yıllarca yanlış tedavi görmelerini beraberinde getirir. Bu, hastaların çok zamanına ve ona dayanışma gösterenlerin büyük miktarda parasına mal olur. Bu tür hastaların yanlış tedavilerle yıllar kaybettiklerini ve bu sürede zarfında çok az ilerleme kaydettiklerini fark etmeleri her zaman çok acıdır. Doğru tanı ve zamanında tedaviyle DEHB sekelleri bile kısmen önlenebilir.

DEHB hastalarının yakınlarıyla çatışma riski önemli ölçüde artar. DEHB, antisosyal davranışlar (kavga, suç vb.) için risk faktörüdür. Bugün bazı suçluların, özellikle de duygulanımdan kaynaklı olarak tamamen kontrolsüz davrananların, DEHB hastası olabileceklerini biliyoruz. Duygulanım esnasında aşırı dürtüsel tepki verdikleri ve kontrolü kaybettikleri için suç işlerler.

Siyasi aşırılık yanlısı bazı kişilerin de DEHB hasta grubuna mensup olduklarını biliyoruz. Özellikle aşırı sağcılık, yaşanıldığı iddia edilen bütün haksızlıklar için uygun bir projeksiyon yüzeyidir. Bu tür uç gruplarda sıklıkla kendilerini toplumun dışlanmışları olarak gören ve bundan ötürü ken-

dilerini toplumu sürekli olarak kışkırtmak zorunda hisseden, bunu kimlik edinen kişiler bulunur. DEHB hastası basit açıklamaları kabul etmeye eğilimlidir ve kendisine istikrar sağlayan otoriter yapıların sözde aile ortamından hoşlanır. İçinde bulunduğu kötü durum için günah keçileri aramaya meyillidir.

Aile üyeleri DEHB meselesinden genellikle önemli ölçüde etkilenir ve bitmek bilmeyen çatışmalar nedeniyle hastalanabilirler. Her güne sıfırdan başlama duygusuyla üst üste binen kırılmalar ve kaotik durum sizi yıpratabilir ve ciddi şekilde hasta olmanıza neden olabilir.

DEHB ailelerinde, ender de olsa çocuk istismarı yaşanabilir. Bu, bir bebeğin durmak bilmeden ağlaması ya da DEHB'li bir çocuğun sonu gelmez kışkırtıcı tutumu nedeniyle sinirleri aşırı bozulan ebeveynlerin tümüyle harap ve bitap düşmeleri halinde söz konusu olabilir. Ayrıca bir çocuğun doğumu ve yetiştirilmesi, DEHB'lileri bunaltabilir ve onları artan bir baskı altına sokabilir. Bazı DEHB hastaları bu sürekli gerilim halinde kontrollerini kaybeder ve agresif duygularını çocuğa yansıtırlar.

Tek başına çocuk yetiştiren ebeveynler özel bir sorunla karşı karşıyadır. Özellikle de çocuğunuz DEHB hastasıysa, entegre olacağı ve onu yetiştiren büyük bir aileye ihtiyacı vardır. Tek başına çocuk yetiştiren ebeveynler hızla sınırlarına ulaşırlar ve tek kişi bu görevin altından kalkamayacağı için genellikle omuzlarına binen yükün altında bunalırlar. Tek başına çocuk yetiştiren anne veya babanın kendisi de DEHB hastasıysa ve bu yükün altında giderek daha fazla eziliyorlarsa, elbette sorun da aynı oranda büyür. Ebeveynlerin ilişkisi genellikle bir ebeveynin DEHB hastası olması ve bunun sonucunda partnerin önemli ölçüde baskı altına alınması nedeniyle bozulur. Özellikle partnerinden büyük zorluklar

ve acılarla ayrılan anneler, sık sık çocuklarında da babalarından ayrılmalarına neden olan özelliklerin ve tuhaflıkların bulunduğunu deneyimlemek durumunda kalırlar. Bu noktada tek başına çocuk yetiştiren ebeveynler için toplumsal destek oldukça yetersizdir.

DEHB'li kişilerin, riskli araç kullanmalarından ve kendi yeteneklerini abartmalarından ötürü ciddi trafik kazalarına neden olmaları, ender rastlanan bir durum değildir. DEHB'liler aradıkları heyecanı otoyolda gaza basarak, tüyleri diken diken eden sollama manevraları yaparak ya da direksiyonun ardında öfke topuna dönüşmüş bir halde, sol şeritten anında çekilmeyen herkesin tamponunu sökmeye kalkarak bulurlar. Hastanın DEHB'li olduğunu bilmesi, riskli davranışlarını kabul etmesi ve uygun tedavi önerilerini kabul etmesi halinde pek çok ciddi araba kazasından kaçınılabilir. Artık stimülanlarla tedavi edilen DEHB hastaları için kaza oranlarının önemli ölçüde azaldığını açıkça gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Hiperaktif DEHB'liler grubu içinde, heyecan ve macera dolu anlar için hayatlarını riske atmaktan çekinmeyen ekstrem sporcular da bulunur. *Bungee jumping* yapan birçok kişi, adrenalin seviyesini yükseltmek için ölüm korkusuna ihtiyaç duyar. Kendilerini sadece örneğin ekstrem kayak sporlarında olduğu gibi etraftaki insanlar için de risk oluşturan tehlikeli durumlarda iyi hissederler.

DEHB özellikle de günümüzde toplum için neden büyük önem taşıyor?

Çağımız, sürekli maruz kaldığımız muazzam uyaranlar seliyle DEHB'yi daha da güçlendiriyor. Dünyamız çok hızlı dönüyor, bağlantılarımız baş döndürücü bir şekilde küresselle-

şiyor ve herkes için giderek artan zorluklara yol açan aşırı bilgi yükü altında boğuluyoruz.

Aynı anda birden fazla faaliyette bulunmamızı gerektiren, sürekli acele ve telaş içinde olmamıza neden olan *multitasking* toplumumuz, DEHB hastalarının dekompansasyon sınırına daha da hızlı gelmelerine sebep oluyor. DEHB'li zaten stresi tolere etmekte zorlandığı ve bilgi seliyle başa çıkamadığı için kolaylıkla dürtüsel patlamalar ve raydan çıkmalar yaşayabilir, konsantrasyon sorunlarına ya da sosyal geri çekilmelerden depresyona uzanan bir dizi sonuca maruz kalabilir.

Bütün bu süreç, internet ve bilgisayar üzerinden gelen muazzam medya tüketimiyle daha da ağırlaşır. Özellikle DEHB'li kişiler bundan daha fazla etkilenirler, "kapa" butonunu bir türlü bulamazlar ve bu cihazların karşısında giderek daha fazla ömür tüketirler. Özellikle çocuklar için bu son derece endişe verici bir gelişmedir.

Çünkü medya toplumumuz yanıltıcı dünyalara kaçmamıza izin verir, bu da kimi gençlerin gerçeklik duygusunu kaybetmelerine neden olur. Bugünün gençleri bilgisayar oyunları, kablolu televizyon ve internet sayesinde kendi dünyalarında yaşayabiliyor, böylece kendilerini dış dünyayla temastan koruyabiliyorlar. Gerçekten yüz yüze yaşanan anlaşmazlıklar ve karşılaşmalar artık neredeyse hiç yaşanmıyor. Bu gelişme DEHB eksikliklerini artırıyor ve sosyal becerilerin gelişmesine engel oluyor.

Televizyon izleme süresiyle agresifliğin artış gösterdiği, ispatlanmış bir olgudur. DEHB hastası çocukların daha fazla aksiyon vaat eden sert televizyon filmlerini tercih etmeleri, bir başka risk faktörüdür.

Ayrıca birçok gencin aktif spor yapıp enerjilerini tüketene kadar ter dökmek yerine uzaktan kumandanın düğmesine basmayı tercih etmeleri, durumu daha da ağırlaştırır. Üs-

telik bugün yaşadığımız şehirlerde boş vakitlerde aktif olarak bir şeyler yapma imkânının neredeyse olmaması, boşaltılamayan gerilim ve sinir yükünün giderek daha da artmasına neden olur.

Son olarak *laissez-faire* (bırakınız yapsınlar) toplumumuzun geri çekilme, başkaları ya da genel sosyal yapı içindeki değerler ve normlar için sorumluluk alınama eğilimi giderek artan bir rol oynamaktadır. Yakından bakmak, sınır koymak, adaletsizliği dile getirmek ve bunun sonuçlarının olmasını sağlamak, uzun zamandan bu yana sıradan görevler değildir. DEHB'liler için bu çok kötü bir durumdur, çünkü yolunu bulabilmesi ve genel duruma hâkim olabilmesi için, sınırları ve kuralları hissetmeye ihtiyacı vardır. Üyeleri giderek toplumsal sorumluluktan kaçan bir toplum, DEHB'li kişiler üzerinde, üstelik sadece onlarla sınırlı kalmamak kaydıyla, oldukça olumsuz etki yapar.

Birbirinden öğrenmek, birbiriyle daha iyi yaşamak

Bitirirken DEHB'lilerin olumlu özelliklerine dikkat çekmek benim için çok önemli. DEHB'li kişiler, kendilerine önemli görünen her şey için muazzam bir duyarlılığa ve bıçak kadar keskin bir algıya sahiptir. Hızlıdırlar, esnektirler, coşkuları sürükleyici, aktivizmleri ilham vericidir. Dağları yerinden oynatabilir ve aynı anda birçok şey yapabilirler, özgünlükleri ve yaratıcılıkları etkileyici olabilir. DEHB'liler genellikle adalet savaşçılardır, ideallerine ve inançlarına gerçekten bağlıdırlar ve her an harekete geçmeye hazırdırlar. Olayları yıldırım hızıyla kavrarlar ve mizah duyguları genellikle çok gelişmiştir.

Eleştirel yaklaşımlarıyla gelenekleri sorgularlar, zaten birçok toplumsal yenilenme sürecini onlar başlatmıştır.

DEHB'lilerin yeni gelişmelerin ve hareketlerin arkasındaki itici güç olmasına sık rastlanır ve dünyanın olduğu gibi kalmayacağının güvencesidirler. Aksi durum, durağanlık ve hareketsizlik anlamına gelirdi.

Bütün DEHB hastalarına kendilerini kabul etmeyi öğrenmelerini ve onları farklılıklarıyla kabul eden insanlarla tanışmalarını dilerim. Bununla birlikte, DEHB hastalarının kendileriyle ilişki kurmayı nelerin zorlaştırdığını ve bazen etraflarındakilerin sabrını ne kadar zorlayabileceklerini bilmelerinin de önemli olduğunu düşünüyorum. DEHB özel bir varoluş şeklidir, ancak her DEHB hastasının, insanların % 95'inin olduğundan farklı bir şekilde "ayarlanmış" olduğunu anlaması gerekir. Bu nedenle, kendini sorgulamak zorunda kalmadan, insanlığın geri kalanını anlayabilmek için gereken hoşgörüyü geliştirmesi gerekir.

EK

DEHB ANKETLERİ GÜNLÜK KONTROL LİSTELERİ MADDİ DURUM KONTROL LİSTELERİ

Aşağıda iki ebeveyn anketi bulacaksınız. Bu anketler, çocuğunuzun yaşadığı zorlukların DEHB kaynaklı olup olmadığını anlamanızda size yardımcı olacak. İlk anket (DSM-IV) özellikle güncel durum hakkındaki değerlendirmenizle ilgiliyken, ikinci anket çocuğunuzun 6-7 yaşlarındayken gösterdiği davranışlarla ilgilidir.

DSM-IV Ebeveyn Anketi

Lütfen çocuğunuzla ilgili aşağıdaki anketi doldurun:

Dikkatsizlik:

Çocuk ya da genç

a) sık sık ayrıntıları dikkate almaz, okulda ve başka faaliyetlerde dikkatsizlikten kaynaklı hatalar yapar;
b) oyun oynarken ya da başka faaliyetler yaparken uzun süre dikkatini toplamakta zorlanır;
c) başkaları ona hitap ederken genellikle dinlemiyormuş gibi görünür;
d) başkalarının talimatlarını tam olarak yerine getiremez, işleri genellikle bitiremez;
e) görevleri ve faaliyetleri organize etmekte zorluk yaşar;

f) uzun süre düşünsel çaba gerektiren görevlerden genellikle kaçınır ya da isteksizce yapar;
g) görevleri veya faaliyetleri için ihtiyaç duyduğu nesneleri sık sık kaybeder;
h) dış uyaranlar nedeniyle dikkati kolaylıkla dağılır;
ı) günlük faaliyetlerde genellikle unutkandır.

Dikkatsizlik anketinin değerlendirmesi:
Yukarıda sayılan semptomların altısı son altı ay içinde bariz bir şekilde ortaya çıktıysa, dalgın, hipoaktif DEHB şüphesi mevcuttur.

Hiperaktivite ve dürtüsellik:

Çocuk ya da genç
a) elleri ve ayakları devamlı kıpır kıpırsa ve sandalyesinde hareket edip duruyorsa;
b) sınıfta veya oturmasının beklendiği durumlarda sık sık ayakta duruyorsa;
c) sürekli ortalıkta dolaşıp duruyorsa ya da gerekli olmadığı halde bir yere tırmanıyorsa;
d) sakin sakin oynamakta ya da boş zaman aktiviteleriyle vakit geçirmekte zorluk yaşıyorsa;
e) sanki dürtükleniyormuş gibi her zaman hareket halindeyse;
f) aşırı fazla konuşuyorsa;
g) sorunun bitmesini beklemeden cevabı yapıştırıyorsa;
h) sırasının gelmesini bekleyemiyorsa;
ı) başkalarının sözünü kesiyor ve rahatsız ediyorsa.

Hiperaktivite ve dürtüsellik anketinin değerlendirmesi:
Yukarıda sayılan semptomların altısı son altı ay içinde bariz bir şekilde ortaya çıktıysa, hiperaktif DEHB şüphesi mevcuttur.

Anketin her iki kısmında da altı ya da daha fazla semptom işaretlediyseniz, bir uzmandan çocuğunuzda DEHB olup olmadığını tespit etmesini isteyebilirsiniz. Uzmanı

- yukarıda belirtilen semptomların bazılarının 7 yaşından önce ortaya çıkıp çıkmadığı,
- bu semptomların en az iki alanda (okul, oyun parkı, ev) görülüp görülüp görülmediği,
- sosyal becerilerinin ve okul yaşamının ciddi bir şekilde zarar görüp görmediği,
- başka ciddi psikolojik hastalıkların bulunup bulunmadığı

hakkında mümkün olduğu kadar kesin bir şekilde bilgilendirmeyi ihmal etmeyin.

Bir DEHB testinin yalnızca DEHB'yle ilgili bazı belirtileri ortaya koyabileceğini ve doğru tanının ancak bir uzman tarafından konulabileceğini unutmayın.

Wender Aile Anketi

(Paul H. Wender, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, New York University Press, 1995)

İsim: Doğum tarihi: Tarih:

Bu anket mümkün mertebe anne ya da çocuğu yetiştirmede birincil rol oynayan kişi tarafından doldurulmalıdır.
Anketi dikkatle okuyun ve bu belirtilerin 6-7 yaşındayken çocuğunuzda görülüp görülmediğinde, görüldüyse ne yoğunlukta olduğuna karar verin, ardından da bunları işaretleyin.

	Hiç 0 puan	Az 1 puan	Oldukça 2 puan	Sık sık 3 puan
1. Huzursuz ve aşırı aktif.	☐	☐	☐	☐
2. Kolay sinirleniyor, dürtüsel.	☐	☐	☐	☐
3. Başka çocukları rahatsız ediyor.	☐	☐	☐	☐
4. İşleri bitiremiyor, dikkatli olduğu zaman aralığı çok kısa.	☐	☐	☐	☐
5. Kıpır kıpır.	☐	☐	☐	☐
6. Dalgın, dikkati kolay dağılıyor.	☐	☐	☐	☐
7. İstekleri derhal yerine getirilmezse, hızla hayal kırıklığına uğruyor.	☐	☐	☐	☐
8. Bağırıyor.	☐	☐	☐	☐
9. Ruh hali hızla değişiyor.	☐	☐	☐	☐
10. Öfke nöbetleri (patlamalı ve önceden kestirilemeyen davranışlar).	☐	☐	☐	☐

Paul H. Wender ebeveyn anketinin değerlendirilmesi:
Puanların toplamı 16'nın üzerindeyse DEHB şüphesi değerlendirilmelidir.

Öğretmen Anketi

(Manfred Döpfner ve Gerd Lehmkuhl, Köln Üniversitesi)

Çocuğun adı: Doğum tarihi:

Sınıfı: Tarih:

Lütfen yukarıda ismi yer alan çocukla ilgili olarak soruları cevaplayın ve yaşanan zorlukların yoğunluk derecesini işaretleyin. Bir kriter, ancak aynı yaşta ve zekâdaki çocukların çoğunluğundan çok daha sık ortaya çıkarsa yerine getirilmiş olur.

	Hiç 0 puan	Az 1 puan	Oldukça 2 puan	Sık sık 3 puan
1. Sessizce oturmakta zorlanıyor ve huzursuzluğuna ancak güçlükle hâkim olabiliyor.	☐	☐	☐	☐
2. Dikkati kolaylıkla dağılıyor ve başladığı şeyleri bitiremiyor.	☐	☐	☐	☐
3. Bu sorunlar en geç okula kaydolduğunda mı başladı?	☐	☐	☐	☐
4. Beklemekte zorlanıyor, fazlasıyla dürtüsel, cevapları soru bitmeden yapıştırıyor.	☐	☐	☐	☐
5. Bu sorunlar bütün olarak düşünüldüğünde çok zorlayıcı mı?	☐	☐	☐	☐
6. Bu sorunlar çocuğun okul başarısını ve başkalarıyla ilişkilerini etkiliyor mu?	☐	☐	☐	☐
7. Başka sorunlar da var mı, varsa hangileri?	☐	☐	☐	☐
8. Dersi takip etmiyor, agresif tutum sergiliyor ya da öfke nöbeti geçiriyor.	☐	☐	☐	☐
9. Kötü not almak gibi başarı sorunları var mı ya da resim yapmakta, oyun oynamakta, konuşmakta gelişim geriliği gösteriyor mu?	☐	☐	☐	☐

10. Genelde kendine güvensiz, ürkek bir hali var, pek bir şey yapmaya cesaret edemiyor ya da ağlıyor.	☐	☐	☐	☐
11. Genellikle üzgün bir hali var, sevinemiyor ve diğerlerinin arasına karışmıyor.	☐	☐	☐	☐
12. Pek arkadaşı yok ya da diğerleri tarafından sevilmiyor.	☐	☐	☐	☐
13. Başladığı işi bitirmeden yenisine geçiyor.	☐	☐	☐	☐
14. Sessizce oynamakta zorlanıyor ve çok fazla konuşuyor.	☐	☐	☐	☐
15. İsteklerini karşılamak çok zor.	☐	☐	☐	☐
16. Beklemekte zorlanıyor ve çabucak hayal kırıklığına uğruyor.	☐	☐	☐	☐
17. Ruh hali aniden değişiveriyor.	☐	☐	☐	☐
18. Öfke patlamaları yaşıyor, aniden parlıyor ve ne yapacağı öngörülemiyor.	☐	☐	☐	☐

Öğretmen anketinin değerlendirmesi:
Soruların % 50'sinden fazlası "oldukça" ya da "sık sık" ile cevaplanmışsa ve çocuk okulda sorunlu davranışlar veya başarı sorunları gösteriyorsa, DEHB olup olmadığının tespit edilmesi için bir uzman hekime başvurmak gerekir.

Yetişkinler İçin DEHB Anketi

(Paul H. Wender, University of Utah School of Medicine, Salt Lake City, UT 84132, ABD. G. E. Trott tarafından uyarlanmış versiyon, 1997)

İsim: Doğum tarihi: Tarih:

Lütfen semptomlarınızı yoğunluk derecesine göre işaretleyin. Çocukluğunuzdaki semptomların sorulduğunu unutmayın.

Küçükken şöyle bir çocuktum:

	Hiç 0 puan	Az 1 puan	Oldukça 2 puan	Sık sık 3 puan	Genelde 4 puan
1. Aktif, huzursuz, daldan dala atlayan	☐	☐	☐	☐	☐
2. Pek çok şeyden korkan	☐	☐	☐	☐	☐
3. Odaklanma sorunu yaşayan, dikkati kolaylıkla dağılan	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ürkek, endişeli	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sinirli, kıpır kıpır	☐	☐	☐	☐	☐
6. Dalgın, hayalci	☐	☐	☐	☐	☐
7. Taşkın, parlamaya hazır	☐	☐	☐	☐	☐
8. Çekingen, alıngan	☐	☐	☐	☐	☐
9. Öfke nöbetleri, hiddetli patlamalar yaşayan	☐	☐	☐	☐	☐
10. Başladığı işleri bitirmede sorun yaşayan	☐	☐	☐	☐	☐
11. Dikkafalı, inatçı	☐	☐	☐	☐	☐
12. Mutsuz, üzgün, depresif	☐	☐	☐	☐	☐
13. Dikkatsiz, pervasız, eşek şakaları yapan	☐	☐	☐	☐	☐
14. Memnuniyetsiz, bir şey beğendirmesi zor	☐	☐	☐	☐	☐
15. Ebeveynlere karşı itaatsiz, küstah	☐	☐	☐	☐	☐

16. Kendi hakkında olumsuz şeyler düşünen	☐	☐	☐	☐	☐
17. Kafası kolaylıkla karışabilen	☐	☐	☐	☐	☐
18. Arkadaş canlısı, başkalarına açık, başkalarının yanında olmayı seven	☐	☐	☐	☐	☐
19. Savsak, düzensiz	☐	☐	☐	☐	☐
20. Ruh hali değişken	☐	☐	☐	☐	☐
21. Sık sık hiddetlenen	☐	☐	☐	☐	☐
22. Sevilen, çok arkadaşı olan	☐	☐	☐	☐	☐
23. Temiz, düzenli	☐	☐	☐	☐	☐
24. Sık sık düşünmeden davranan, dürtüsel hareket eden	☐	☐	☐	☐	☐
25. Olgunlaşmama eğilimi gösteren	☐	☐	☐	☐	☐
26. Suçluluk duygusu yaşayan, pek çok şeyden pişmanlık duyan	☐	☐	☐	☐	☐
27. Sık sık kontrolünü kaybeden	☐	☐	☐	☐	☐
28. Sık sık irrasyonel davranan	☐	☐	☐	☐	☐
29. Diğer çocuklar tarafından sevilmeyen, arkadaşlıkları kısa süren	☐	☐	☐	☐	☐
30. Beceriksiz, spor faaliyetlerine pek az katılan	☐	☐	☐	☐	☐
31. Sık sık kendini kaybetmekten korkan	☐	☐	☐	☐	☐
32. Motor yetenekleri gelişkin	☐	☐	☐	☐	☐
33. Gerçek bir "Erkek Fatma" (Sadece kadınlar için)	☐	☐	☐	☐	☐
34. Sık sık evden kaçan	☐	☐	☐	☐	☐

35. Sık sık fiziksel kavgalara karışan	☐	☐	☐	☐	☐
36. Sık sık başka çocuklarla alay eden	☐	☐	☐	☐	☐
37. Başka çocukların lideri ya da patronu	☐	☐	☐	☐	☐
38. Sabahları uyanmakta zorlanan	☐	☐	☐	☐	☐
39. Başka çocuklarla birlikteyken, onlardan biri olmaya çalışan	☐	☐	☐	☐	☐
40. Kendini başkalarının yerine koymakta zorlanan	☐	☐	☐	☐	☐
41. Otoriteyle, okulla, disiplin cezalarıyla başı derde giren	☐	☐	☐	☐	☐
42. Polisle, sabıkalarla, mahkûmiyetlerle başı belada	☐	☐	☐	☐	☐
Şikâyetler:	☐	☐	☐	☐	☐
43. Baş ağrısı	☐	☐	☐	☐	☐
44. Karın ağrısı	☐	☐	☐	☐	☐
45. Kabızlık	☐	☐	☐	☐	☐
46. İshal	☐	☐	☐	☐	☐
47. Alerjiler	☐	☐	☐	☐	☐
48. Gıda intoleransı	☐	☐	☐	☐	☐
49. Altını ıslatma	☐	☐	☐	☐	☐
50. Hızlı öğrenen, iyi bir öğrenci	☐	☐	☐	☐	☐
51. Kötü, yavaş bir öğrenci	☐	☐	☐	☐	☐
52. Yavaş okuyan	☐	☐	☐	☐	☐
53. Mektuplara cevap vermekte zorlanan	☐	☐	☐	☐	☐
54. Hecelemede zorlanan	☐	☐	☐	☐	☐
55. Okumayı yavaş sökmüş	☐	☐	☐	☐	☐

56. Matematikle ve sayılarla arası kötü	☐	☐	☐	☐	☐
57. El yazısı kötü	☐	☐	☐	☐	☐
58. İyi okuyabilen ama okumayı hiç sevmeyen	☐	☐	☐	☐	☐
59. Esas performansını asla gösterememiş	☐	☐	☐	☐	☐
60. Sınıf tekrar etmiş... kaçıncı sınıf?	☐	☐	☐	☐	☐
61. Kısa süreliğine veya tümüyle okuldan uzaklaştırılmış	☐	☐	☐	☐	☐

Yetişkin anketinin değerlendirmesi:
Aldığınız puanları toplayın. Puanınız 90'ın üzerindeyse, DEHB'niz olup olmadığının tespit edilmesi için bir uzmana başvurabilirsiniz. Bir DEHB testinin yalnızca DEHB'yle ilgili bazı belirtileri ortaya koyabileceğini ve doğru bir tanının ancak bir uzman tarafından konulabileceğini unutmayın.

Güncel Spesifik Semptomlara Dair DEHB Anketi

Lütfen güncel sorunlarınızı yoğunluk derecesine göre işaretleyin:

	Hiçbir zaman	Çok az	Oldukça	Sık sık
Tam ve hatasız çalışmak bana zor geliyor.	☐	☐	☐	☐
Dikkatsizlikten kaynaklı pek çok hata yapıyorum.	☐	☐	☐	☐
Sık sık nedensiz olarak canım sıkkın ve hayal kırıklığı içindeyim.	☐	☐	☐	☐
Uzun süre dinleyemiyorum ve konuya odaklanamıyorum.	☐	☐	☐	☐
Talimatları uygulamakta zorlanıyorum ve konuya odaklanamıyorum.	☐	☐	☐	☐
Okuduklarımı aklımda güçlükle tutabiliyorum.	☐	☐	☐	☐
Beni ilgilendiren şeylere iyi bir şekilde odaklanabiliyorum. Ama sıkıcı bulduğum ve ilgimi çekmeyen şeylerle ilgilenmek bana çok zor geliyor.	☐	☐	☐	☐
Dalgınım, dikkatim kolay dağılıyor ve unutkanım.	☐	☐	☐	☐
Sık sık önemli eşyaları kaybediyorum ya da önemli randevuları kaçırıyorum.	☐	☐	☐	☐
Genellikle bazı şeyler beni heyecanlandırsa da, ilgimi çok çabuk kaybediyorum.	☐	☐	☐	☐
Düşüncelerim hızla değişiyor ve aklıma pek çok parlak fikir geliyor.	☐	☐	☐	☐
Seks esnasında sık sık başka şeyler düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐
Can sıkıntısı ve sükûnet bana ıstırap veriyor.	☐	☐	☐	☐
Sık sık konunun ne olduğunu kaçırıyorum ya da söylemek istediklerimi unutuyorum.	☐	☐	☐	☐
Hayatımı kontrol edemiyorum.	☐	☐	☐	☐
Sık sık kaos üretiyorum ve günlük hayatla başa çıkmakta zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐

Dağınıklığım sık sık beni utandırıyor ve bunu başkalarından saklamaya çalışıyorum.	☐	☐	☐	☐
Sık sık birçok işi aynı anda yapıyorum.	☐	☐	☐	☐
Kendimi iyi organize edemiyorum.	☐	☐	☐	☐
Hayatım sık sık kontrolden çıkıyor.	☐	☐	☐	☐
Düzeni korumakta ve rutin işleri halletmekte zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Bazen sisin içinde bulunduğumu ve yönümü bulamadığımı hissediyorum.	☐	☐	☐	☐
Kullanım kılavuzlarını okumakta zorlanıyorum ve önce kendim yapmayı deniyorum.	☐	☐	☐	☐
Ajanda tutmak ya da yapılacak işler listesi hazırlamak gibi yollarla hayatımı düzene sokmak bana zor geliyor.	☐	☐	☐	☐
Yapılması zorunlu işleri genellikle son ana bırakıyorum.	☐	☐	☐	☐
Genellikle kendimi meşgul edemiyorum.	☐	☐	☐	☐
Çok sabırsızım ve bekleyemiyorum.	☐	☐	☐	☐
Ellerim ve ayaklarım her zaman hareket halinde ve bir yerde sessizce oturmakta zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Genellikle huzursuz ve sinirliyim, boş vermekte zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Daha soru bitmeden cevabı yapıştırıyorum ve başkalarının sözünü kesiyorum.	☐	☐	☐	☐
Çok konuşuyorum ve başkalarını dikkate almakta zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Hayal gücüm çok zengin ve yaratıcı olabiliyor, ortaya alışılmadık fikirler atabiliyorum.	☐	☐	☐	☐
Bazen son derece huzursuzum ve ne yapacağımı bilmiyorum.	☐	☐	☐	☐
Öncelikler oluşturmakta zorluk çekiyorum.	☐	☐	☐	☐
Genellikle konunun özünü sezgisel bir şekilde hızla kavrıyorum.	☐	☐	☐	☐

Meraklıyım ve hep yeni bir şeyler denemek istiyorum.	☐	☐	☐	☐
Genellikle kendime güvenim yok ve pek bir şeyler yapabileceğimi sanmıyorum.	☐	☐	☐	☐
Utangaç ve tutuk biriyim.	☐	☐	☐	☐
Hayal kurup duran biriyim ve genellikle konunun özünü kaçırıyorum.	☐	☐	☐	☐
Çok ağır ve beceriksizim.	☐	☐	☐	☐
Genellikle zamanlama konusunda zorluk çekiyorum, bu yüzden zaman baskısı altına giriyorum ve geç kalıyorum.	☐	☐	☐	☐
Sınav korkum ve okula karşı isteksizliğim vardı.	☐	☐	☐	☐
Çocukken başkalarından farklı olduğumu hissederdim.	☐	☐	☐	☐
Bir kitabı sonuna kadar okumakta zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Çocukken çok çabuk ağlardım ve beni kızdırmak çok kolaydı.	☐	☐	☐	☐
Sık sık bana ayrımcılık ve haksızlık yapıldığını düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐
Sık sık suçluluk ve pişmanlık duyuyorum.	☐	☐	☐	☐
Çocukken sık sık kaza yaşardım.	☐	☐	☐	☐
Hızla öfkelenebilir ve hiddetlenebilirim.	☐	☐	☐	☐
Uyku bozukluğum var.	☐	☐	☐	☐
Sabır ve tahammül gücüm eksik.	☐	☐	☐	☐
Sık sık hayat hakkında düşünüyorum ve hayata dair karamsar görüşlerim var.	☐	☐	☐	☐
Ailemde bana benzeyen insanlar var.	☐	☐	☐	☐
Ailem çok kaotikti.	☐	☐	☐	☐
Bazen bir şeylere takıyorum ve kendimi sürekli olarak kontrol etmem gerekiyor.	☐	☐	☐	☐
İşimi ve ilişkilerimi sık sık değiştiririm.	☐	☐	☐	☐
Coşku ve heyecandan hoşlanırım.	☐	☐	☐	☐
Sık sık arabayı fazla hızlı kullanırım.	☐	☐	☐	☐
Sık sık vaktimi boşa harcarım.	☐	☐	☐	☐
Sık sık televizyona gömülürüm.	☐	☐	☐	☐

Televizyonda bir kanalda kalmakta zorlanırım, sık sık kanallar arasında dolaşırım.	☐	☐	☐	☐
Bağımlılık sorunum var.	☐	☐	☐	☐
Alkol, madde, nikotin bağımlılığı (lütfen hangisi olduğunun altını çizin).	☐	☐	☐	☐
Genellikle ölçüsüz ve doymak bilmezim (örn. alışverişte, yemekte).	☐	☐	☐	☐
Maddi durumum hakkında pek bilgim yok.	☐	☐	☐	☐
Banka hesabım sık sık eksiye düşüyor.	☐	☐	☐	☐
Sorumluluk sahibi ve güvenilir olmakta zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Sağım solum belli değil ve ruh halim aniden değişebiliyor, ufak tefek şeyler beni zıvanadan çıkarabiliyor.	☐	☐	☐	☐
Ruh halim genellikle sürat treni gibi - coşkuyla göklere çıkıyor, çöküntüyle dibe iniyorum.	☐	☐	☐	☐
Genellikle bitkinim ve işim başımdan aşkın.	☐	☐	☐	☐
Çok fazla kahve tüketiyorum.	☐	☐	☐	☐
Stres altındayken tahammül edilmez biri oluyorum.	☐	☐	☐	☐
Aşırılıkları seviyorum ve normalimi bulmakta zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐
Eleştiriye ve reddedilmeye karşı alınganlık gösteriyorum.	☐	☐	☐	☐
Kurallara uymakta büyük zorluk çekiyorum.	☐	☐	☐	☐

Değerlendirme:
Soruların % 50'sini oldukça ve sık sık ile cevapladıysanız, DEHB değerlendirmesi yapılabilir. Ancak bu, aksi yön için de geçerlidir: Negatif bir DEHB testi, DEHB olmadığı anlamına gelmez. DEHB testleri, DEHB tanısı yapbozunun sadece küçük bir parçasıdır.

Günlük kontrol listesi

Tarih:

Yapman gereken şey neyse, hemen ve eksiksiz olarak yap ya da buraya yaz!
İlk önce en önemlisini.
Bitirilmeyen işleri ertesi güne aktar.
Önce iş, sonra eğlence.
En önemli şeyleri yazmayı sakın ihmal etme, çünkü: "Gözden ırak olan, akıldan da ırak olur!"

Randevular:	Kişiler, telefon:
Mutlaka halledilmeli:	Yapılacak işler:

Günün sloganı:	
Ödül, boş vakit:	

Maddi durum kontrol listesi

Her ay kullanabileceğiniz ne kadar paranız var?

Her ay ödenmesi gereken sabit giderleriniz nedir?

Lütfen bu giderlerin miktarına dair kesin bir liste hazırlayın ve bunlar için otomatik ödeme talimatı verin.

Beklenmedik durumlar için her ay kenara ne kadar ihtiyat akçesi ayırmanız gerekiyor ve istediğiniz bir şeyi almak için ne kadar para biriktirmeniz lazım?

Bunlar için de açacağınız birer tasarruf ve ihtiyat hesabına her ay otomatik havale yapılmasını sağlayın.

Sizin ve aile üyelerinizin her ay ne kadar cep harçlığı var?

Lütfen parayı partnerinizle adil olarak paylaşın ve çocuklara vereceğiniz harçlığı da planlamaya dahil edin.

Kime ne kadar borcunuz var?

Her ay borçlarınızın bir kısmını ödemek için plan yapın.

Gereksiz giderleriniz var mı?

Dürüst olun ve sahip olduğunuz her şeye gerçekten de ihtiyaç duyup duymadığınıza karar verin.

Arzularınız nedir? Maddi durumunuz bu arzularınızı karşılayacak durumda mı, yoksa onlarla aranıza mesafe mi koymanız gerekiyor?

Birkaç ay boyunca neye kaç para harcadığınızı not edin ve gerçekten de her şeyi kullanıp kullanmadığınızı analiz edin.

Sadece sahip olduğunuz parayı harcayın ve borçlanmayın.

KAYNAKÇA

Baer, Nina ve Peter Kirsch, *Alles nach Plan. ADHS im Erwachsenenalter meistern*, Beltz, Frankfurt, 2012.

Barkley, Russell A. ve Christine M. Benton, *Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS*, Huber, Mannheim, 2012.

Barkley, Russell A. ve Mariellen Fischer, *Hyperactive Child Syndrome and Estimated Life Expectancy at Young Adult Follow-Up: The Role of ADHD Persistence and Other Potential Predictors Journal of attention disorders 2018*; 10 Aralık. 1087054718816164. doi: 10.1177/1087054718816164

Beerwerth, Christine, *Suche dir Menschen, die dir guttun: Coaching für Erwachsene mit ADS*, Herder, Münih, 2013.

Brackmann, Andrea, *Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel?*, 8. Baskı, Klett-Cotta, Stuttgart, 2007.

Chen, Qi vd., *Common psychiatric and metabolic comorbidity of adult attention-deficit/hyperactivity disorder: A population-based cross-sectional study PLoS ONE 2018*; cilt 13, sayı 9. e0204516. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204516

Claus, Dieter vd., *ADS - Das Erwachsenenbuch*, Oberstebrink, Münih, 2006.

D'Amelio, Roberto vd., *ADHS im Erwachsenenalter. Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung*, Kohlhammer, Stuttgart, 2016.

— (yay.), *Psychoedukation und Coaching ADHS im Erwachsenenalter: Manual zur Leitung von Patientenund Angehörigengruppen*, Urban & Fischer, 2008.

Dietrich, Karsten, *Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom. ADHS - die Einsamkeit in unserer Mitte*, Schattauer, Stuttgart, 2013.

Döpfner, Manfred vd., *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)*, 2. baskı, Hogrefe, Göttingen, 2012.

—, *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten THOP*, 4. baskı, Beltz, Frankfurt, 2007.

—, *Wackelpeter und Trotzkopf*, 2. baskı, Beltz, Frankfurt, 2000, dipnot 281.

Drüe, Gerhild, *ADHS kontrovers - Betroffene Familien im Blickfeld von Fachwelt und Öffentlichkeit*, Kohlhammer, Stuttgart, 2006.

Edel, Marc-Andreas, *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen*, Springer, Berlin, 2006.

Fitzner, Thilo ve Stark Werner (yay.), *ADS - verstehen, akzeptieren, helfen: Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit Hyperaktivität und ohne Hyperaktivität*, Beltz, Frankfurt, 2011.

Freitag, Christine M., *ADHS und komorbide Erkrankungen: Neurobiologische Grundlagen und diagnostisch-therapeutische Praxis bei Kindern und Erwachsenen*, Kohlhammer, Stuttgart, 2007.

Hallowell, Edward M. ve John Ratey, *Zwanghaft zerstreut oder Die Unfähigkeit, aufmerksam zu sein*, 15. baskı, rororo, 1999.

Hartmann, Thom, *Eine andere Art, die Welt zu sehen: Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom*, 12. baskı, Schmidt-Römhild, 2009.

Häßler, Franz, *Das ADHS Kaleidoskop: State of the Art und bisher nicht beachtete Aspekte von hoher Relevanz*, MWV, 2008.

Hesslinger, Bernd vd., *Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter: Ein Arbeitsbuch*, Hogrefe, Göttingen, 2004.

Huss, Michael, "Langzeiteffekte der Stimulanzientherapie", Schulte-Markwort, Michael/Warnke, Andreas (yay). *Methylphenidat* içinde, Springer, Berlin, 2004, s. 34-42.

Kahl, Kai G. vd., *Praxishandbuch ADHS: Diagnostik und Therapie für alle Altersstufen*, 2. baskı, Thieme, 2011.

Kooij, Sandra, *Adult ADHD: Diagnostic Assessment and Treatment*, 3. baskı, Springer, Berlin, 2012.

Krause, Johanna ve Klaus-Henning Krause, *ADHS im Erwachsenenalter. Symptome - Differenzialdiagnose - Therapie*, 4. baskı, Schattaue, 2014.

Lauth, Gerhard W. ve Wolf-Rüdiger Minsel: *ADHS bei Erwachsenen. Diagnostik und Behandlung von Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörungen*, Hogrefe, Göttingen, 2009.

Neuhaus, Cordula, *ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen: Symptome, Ursachen, Diagnose und Behandlung*, Kohlhammer, 3. baskı, Stuttgart, 2012.

—, *Lass mich, doch verlass mich nicht: ADHS und Partnerschaft*, dtv, Münih, 2005.

Neuy-Bartmann, Astrid vd., *AD/HS Praxishandbuch. Ein praktischer Leitfaden für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern, Erwachsene, Lehrer und Therapeuten*, 2. baskı, AZM, 2011.

—, *AD/HS Spots - Ein Lernprogramm für Erwachsene mit AD/HS*, AZM, 2011.

—, *My ADHS.com*, AZM, 2010.

Nyberg, Elisabeth, *Ratgeber ADHS bei Erwachsenen. Informationen für Betroffene und Angehörige*, Hogrefe, Göttingen, 2013.

Ohlmeier, Martin D. ve Mandy Roy (yay.), *ADHS bei Erwachsenen - ein Leben in Extremen*, Kohlhammer, Stuttgart, 2012.

Philipsen, Alexandra vd., "Effects of Group Psychotherapy, Individual Counseling, Methylphenidate, and Placebo in the Treatment of Adult Attention-Deficit/Hy-

peractivity Disorder. A Randomized Clinical Trial JAMA Psychiatry", cilt 72, sayı 12, 2015, s. 1199-1210. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2015.2146

Resnick, Robert J., *Die verborgene Störung - ADHS bei Erwachsenen*, Klett-Cotta, Stuttgart, 2004.

Ridinger, Monika, *ADHS und Sucht im Erwachsenenalter*, Kohlhammer, Stuttgart, 2016.

Rothenberger, Ari ve Klaus-Jürgen Neumärker, *Wissenschaftsgeschichte der ADHS: Kramer-Pollnow im Spiegel der Zeit*, Steinkopff, Frankfurt, Wiesbaden, Darmstadt, 2005.

Rösler, Michael vd., *Soziale Folgen der ADHS: Kinder - Jugendliche - Erwachsene*, Kohlhammer, Stuttgart, 2013.

Ryffel-Rawak, Doris, *Wir fühlen uns anders! Wie betroffene Erwachsene mit ADS/ADHS sich selbst und ihre Partnerschaft erleben*, 2. baskı, Huber, Mannheim, 2008.

—, *ADHS bei Frauen - den Gefühlen ausgeliefert*, 3. baskı, Huber, Mannheim, 2009.

—, *ADHS und Partnerschaft - eine Herausforderung*, Huber, Mannheim, 2007.

Safren, Steven A. vd., *Kognitive Verhaltenstherapie der ADHS des Erwachsenenalters*, MWV 2008.

Spröber, Nina vd., *SAVE - Strategien für Jugendliche mit ADHS: Verbesserung der Aufmerksamkeit, der Verhaltensorganisation und Emotionsregulation*, Springer, Berlin, 2013.

von Gontard, Alexander vd. (yay.), *Diagnose und Therapie der ADHS: Kinder - Jugendliche - Erwachsene*, Kohlhammer, Stuttgart, 2010.

Weiss, Lynn, *ADS im Job. Wie Sie ADS für sich arbeiten lassen können*, Brendow, Moers, 2003.

Weiss, Lynn, *Eins nach dem anderen. Das ADD-Praxisbuch für Erwachsene*, 2. baskı, Brendow, Moers, 2000.

Wender, Paul H., *Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Ein Ratgeber für Betroffene und Helfer*, Kohlhammer, Stuttgart, 2002.

İletişim'den

ORNA DONATH

Annelikten Pişman Olmak

Çeviren BİLGE YALÇIN • 254 sayfa

"İnsanlık tarihi boyunca kadınların çocuk doğurup onlara bakması öyle doğal ve sıradan görülmüş ki, bugün anne olmamayı tercih eden kadınlar bir tür tehdit unsuru gibi algılanıyor. Bu kişiler biteviye toplumun 'Bir gün pişman olacaksın' silahıyla tehdit ediliyorlar. Tersi ihtimal akıllara dahi getirilmiyor. Sahi, pişmanlık anne olmayanların değil de olanların payına düşerse, o zaman ne olur?"



Anneliğe atfedilen kutsallık ilgili tartışmaları tabu haline getirse de, konuyu irdeleyip yeni tanımlar geliştirmeye yönelik ihtiyaç büyük. Örneğin her kadının zamanı gelince anne olması gerektiği varsayımının kökeni nedir? Kadınların iddia edildiği gibi çocuk bakma konusunda doğal bir yeteneği var mıdır? Kişinin tüm hayat serüvenini belirleyen annelik, insan ilişkilerinin en önemlisi ve en yücesi midir? Toplumun beklentisine göre anneler nasıl görünmeli, ne yapmalı ve nasıl hissetmelidir? Anneliği sevmezken çocuğunu sevmek mümkün müdür? Pişmanlık yaşayan anneler, bu gayrimeşru duyguyla nasıl başa çıkarlar? Anneliğin avantajları ve dezavantajları nelerdir? Anneliği bir rol değil de, bir ilişki türü olarak görmek neyi değiştirir? Babaların varlığı ya da yokluğu, annelik deneyimini nasıl etkiler?

Sosyolog Orna Donath alanında bir ilk olan *Annelikten Pişman Olmak*'ta derinlemesine görüşmeler yaptığı kadınların deneyimleri aracılığıyla, okurları toplumdaki anne olma dayatmasını gözden geçirmeye davet ediyor. Farklı hayat tercihlerine sahip çıkarak, yasaklı kabul edilen yolları açmak isteyen kadınlara ilham ve cesaret veren bir çalışma.

NICOLAS FAVEZ

Ebeveynlikte Ortaklık Sanatı

Çocuk Yetiştirirken Birbirine Destek Olmanın Önemi

Çeviren Z. HAZAL LOUZE • 200 sayfa



Kadının ev işleri ve çocukların bakımıyla ilgilendiği, erkeğin aileye maddi kaynak sağlamak üzere ev dışında çalıştığı geleneksel çekirdek aile modeli bugün artık çok gerilerde kaldı. Kadınların iş dünyasına giderek artan katılımı, erkeklere ev içinde yeni sorumluluklar getirdi. Aile içi organizasyon ve ebeveynlik, epeydir tek başına kadının sorumluluk alanı olmaktan çıkıp ortaklaşa yürütülmesi gereken bir iş haline geldi.

Ebeveynler arası işbirliği, aile gelişiminin hâlâ tam keşfedilmemiş bir yüzü olsa da, psikoloji alanında yapılan çalışmalar bu konunun ne kadar karmaşık olduğunu ortaya koyuyor. Annenin ve babanın çocuğun eğitimine ve gelişimine katkısı nedir? Bakım ve şefkat annenin, disiplin babanın doğal görevi midir? Ebeveynler ne konuda hemfikir olmalı ve hangi noktada işbirliği yapmalıdır? Çocuklar kaç yaşından itibaren anne babalarının arasında olanlara karşı duyarlılık kazanırlar? Günlük hayatta eşler birbirine nasıl destek olabilirler? Çocuk yetiştirmek için arada biyolojik bağ olması zorunlu mudur? Eşlerin ayrılması durumunda ortak ebeveynlik görevi nasıl sürdürülür?

Aile ve ebeveynlik konularında uzmanlaşmış psikolog Nicolas Favez *Ebeveynlikte Ortaklık Sanatı: Çocuk Yetiştirirken Birbirine Destek Olmanın Önemi*'nde, anne babalara hem hayatlarını kolaylaştıracak hem de çocuklarıyla ve birbirleriyle ilişkilerini daha anlamlı hale getirecek pratik önerilerde bulunuyor.