



DEHB Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu için 21 İpucu

www.taylanyildiz.com.tr

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen bir nörogelişimsel bozukluktur. Odaklanmada zorluk, dürtüsellik ve hiperaktivite gibi belirtilerle kendini gösterebilir. DEHB yönetimi zorlu olabilir, ancak doğru stratejiler ve destekle, DEHB'li bireyler dolu ve üretken bir yaşam sürebilir.

Bu yazı, “**DEHB'yi Tanıma ve Anlama**” başlıklı ilk bölümün devamı olarak hazırlanmıştır. Bu ikinci bölümde, DEHB'yi yönetmek için 21 etkili ipucunu inceleyeceğiz. Bu öneriler, yürütücü işlev bozukluklarından kaynaklanan zorlukları aşmada bireylere ve sevdiklerine rehberlik edecektir.

1) Kapsamlı Profesyonel Tanı ve Tedavi Planı Alın

DEHB'yi yönetmenin ilk adımı, nitelikli bir sağlık uzmanından doğru bir tanı almaktır. DEHB semptomları, anksiyete, travma veya depresyon gibi diğer durumlarla örtüşebilir ve hatta bazı fiziksel sağlık sorunlarıyla karışabilir.

Bir uzman tarafından yapılacak kapsamlı bir değerlendirme, en uygun tedavi ve destekleri almanızı sağlar. Özellikle bir psikiyatrist veya klinik psikolog, belirtilerinizi değerlendirerek diğer potansiyel nedenleri dışlayabilir ve net bir teşhis koyabilir.

Tanı konulduktan sonra kişiselleştirilmiş bir tedavi planı oluşturulabilir.

2) İlaç Yönetimi

İlaç tedavisi, DEHB yönetiminin önemli bir bileşeni olabilir. Methylphenidate ve amfetamin bazlı ilaçlar gibi uyarıcı ilaçlar, odaklanmayı artırmak ve dürtüsellik azaltmak için sıkça reçete edilir. Atomoksetin gibi uyarıcı olmayan ilaçlar da tercih edilebilir.

Doğru ilaç ve dozajı bulmak için bir sağlık uzmanı ile yakın işbirliği içinde çalışmak önemlidir. İlaç tedavisinde hedef, belirtileri azaltmak ve işlevselliği artırmaktır.

3) Davranış Terapisi

Davranış terapisi, özellikle **Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)** ve **Davranışsal Değişim**

Teknikleri, DEHB yönetiminde oldukça etkili olabilir.

- **BDT:** Bireylerin zaman yönetimi, dürtüsellik ve stresle başa çıkma gibi konularda stratejiler geliştirmesine yardımcı olur.
- **Davranışsal Modifikasyon Teknikleri:** Günlük yaşamda olumlu davranışları teşvik eder ve olumsuz davranışları azaltmayı hedefler.

4) Kendinizi ve Çevrenizdekileri Eğitin

DEHB'yi anlamak, hem DEHB'li bireyler hem de çevresindekiler için hayati önem taşır.

- **Bilgi edinmek:** DEHB'nin semptomlarını ve zorluklarını öğrenmek, empatiyi artırır ve damgalamayı azaltır.
- **Bilgilendirme:** Bu bilgi, neden belirli davranışların ortaya çıktığını ve hangi stratejilerin etkili olduğunu anlamayı kolaylaştırır.

5) Net, Gerçekçi Hedefler ve Öncelikler Belirleyin

DEHB'li bireyler için odaklanmayı sürdürmek ve düzenli kalmak zor olabilir. Günlük yapılacaklar listesi oluşturmak, net hedefler koymak ve görevleri küçük, yönetilebilir parçalara ayırmak yardımcı olur.

Görevleri önem sırasına ve gerçek teslim tarihlerine göre önceliklendirin.

Bu yaklaşım, karmaşayı azaltır ve işleri tamamlamayı kolaylaştırır.

6) Günlük Bir Rutin Geliştirin

Yapılandırılmış bir günlük rutin, DEHB'li bireyler için son derece faydalıdır.

Planlı bir gün: Çalışma, ders, egzersiz ve dinlenme gibi aktiviteler için belirli zamanlar ayırarak bir plan oluşturun.

Düzenli bir program, odaklanmayı ve düzeni sağlamayı kolaylaştırır.

7) Dikkat Dağıtıcıları Sınırlayın

DEHB yönetiminde çevresel dikkat dağıtıcıları azaltmak kritik öneme sahiptir.

- Çalışma alanını düzenleyin ve gereksiz eşyaları ortadan kaldırın.
- Bildirimleri kapatın ve gerekirse gürültü

önleyici kulaklıklar kullanın.

8) Zaman Yönetimi Araçları Kullanın

Zaman yönetimi, DEHB'nin temel zorluklarından biridir. Bu nedenle etkili teknikler kullanmak önemlidir:

- **Pomodoro Tekniği:** Kısa, odaklanmış çalışma süreleri ve düzenli molalar şeklinde çalışmayı içerir.

9) Zaman Yönetimi İçin Uygulamalar Kullanın

Dijital takvimler ve hatırlatıcılar, randevular ve son teslim tarihlerini takip etmede faydalı olabilir.

10) Düzenli Egzersiz Yapın

Fiziksel aktivite, DEHB semptomları üzerinde olumlu etkiler yaratır (**Rassovsky & Alfassi, 2019**).

- Egzersiz, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterleri serbest bırakarak odaklanmayı artırabilir ve ruh halini iyileştirebilir.
- Yürüyüş, koşu, yoga veya spor gibi aktiviteleri günlük rutininize dahil edin.

11) Dengeli Beslenin

Beslenme, DEHB yönetiminde önemli bir rol oynar.

- Meyve, sebze, yağsız protein ve tam tahıllardan zengin dengeli bir diyet, genel beyin sağlığını destekler.
- **Omega-3 yağ asitleri**, balık yağı takviyelerinde bulunur ve DEHB semptomlarına iyi gelebilir.

12) Yeterli Uyku Alın

Yetersiz uyku, dürtüsellik ve dikkatsizlik gibi DEHB semptomlarını kötüleştirebilir.

- **Uyku hijyeni** oluşturun: Uyumadan önce kafeinden, ekranlardan ve diğer uyarıcılardan uzak durun.
- Düzenli bir uyku rutini oluşturmak, daha iyi uyku kalitesine katkıda bulunabilir.

13) Farkındalık ve Meditasyon Uygulayın

Farkındalık ve meditasyon, dikkat, dürtü kontrolü ve duygusal düzenleme gibi konularda DEHB'li bireylere yardımcı olabilir.

- **Mindfulness teknikleri:** Şimdiki ana odaklanmayı öğretir ve dikkat dağınıklıklarını azaltır.
- Düzenli nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri, stresi azaltabilir ve genel iyilik halini artırabilir.

14) Destekleyici Bir Sosyal Ağ Oluşturun

Güçlü bir destek ağı oluşturmak, DEHB yönetiminde önemli bir adımdır.

- Arkadaşlar, aile, destek grupları ve terapistler bu ağın bir parçası olabilir.
- Duygusal destek, kendinizi daha güçlü hissetmenize katkıda bulunur.

15) DEHB Destek Gruplarına Katılın

DEHB'li diğer insanlarla bağlantı kurmak, değerli destek ve aidiyet duygusu sağlayabilir.

- Yerel veya çevrimiçi destek gruplarına katılmak, deneyimlerinizi paylaşmanıza, başkalarından öğrenmenize ve etkili başa çıkma stratejileri kazanmanıza olanak tanır.

16) DEHB Koçluğu Alın

DEHB koçluğu, bireylerin belirtilerini etkili bir şekilde yönetmek için stratejiler geliştirmelerine odaklanır.

17) Ruh Hali ve Anksiyete Sorunlarını Ele Alın

DEHB'li bireyler genellikle depresyon, anksiyete veya travma gibi eşlik eden durumlarla karşılaşabilir. Bu sorunlarla başa çıkmak, genel refahı artırır ve DEHB semptomlarını yönetmeyi kolaylaştırır.

18) Güçlü Yönlerinizi Kucaklayın

DEHB yalnızca zorluklardan ibaret değildir; yaratıcılık, hiperodaklanma ve uyum sağlama gibi güçlü yönler de içerir.

19) Kendinize Karşı Sabırlı ve Nazik Olun

DEHB ile yaşamak zorlu olabilir, ancak ilerlemenin zaman aldığını unutmayın. Kendinize karşı şefkat gösterin ve küçük başarılarınızı kutlayın.

20) Dijital Medya Kullanımını Sınırladın

Dijital medyanın aşırı kullanımı, DEHB belirtilerini artırabilir

21) Pes Etmeyin

DEHB yönetimi, inişli çıkışlı bir yolculuktur.
Geriye düşmek, büyüme ve öğrenme fırsatıdır.

DEHB yönetimi, sabır ve derin bir kendini anlama süreci gerektirmektedir; bunun yanı sıra, sürekli çaba sarf etmek ve güçlü bir kararlılık göstermek de bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu değerli ipuçlarını dikkate alarak, DEHB'nin getirdiği birçok zorluğun üstesinden gelebilir, güçlü yanlarınızı kucaklamanın farklı ve çeşitli yollarını keşfetme fırsatını elde edebilirsiniz.

Unutmayın ki, bu zorlu ve uzun süreç boyunca destek istemek her zaman bir güç ve cesaret göstergesi olarak değerlendirilebilir; bu eylem, kendinize olan inancınızı artırmanın yanı sıra, sizi daha da ileriye taşıyacak adımlar atmanıza olanak tanır. Kendinize karşı nazik olmanın ve gelişim sürecinize değer vermenin oldukça önemli olduğunu unutmayın; çünkü bu, sizi daha sağlıklı ve mutlu bir geleceğe götürecek olan yoldur.