



Veritas
PSİKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

**YETİŞKİNLERDE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE
HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU**

YETİŞKİNLERDE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) nedir?

DEHB, çocukluk gelişim problemlerinin en kolay tespit edilebilenidir. Bu bozukluk, dikkatsizlik, dürtüsellik ve hiperaktivite ile karakterize olmuştur. Günümüzde bilinmektedir ki, DEHB olan çocuklarda bu problem %60 oranında yetişkinliğe taşınmaktadır. Ancak yetişkinlerin çok azına DEHB tanısı konabilmekte ya da tedavi edilebilmektedir.

Yetişkinlerde DEHB

DEHB olan yetişkinler, yönergeleri takip etmede, bilgiyi hatırlamakta, konsantre olmakta, yapılacak işleri organize etmede ve bu işleri verilen zamanda bitirmekte sorun yaşarlar. Bu yaşanan zorluklar uygun şekilde değiştirilmezse, bağlantılı duygusal, davranışsal, sosyal, sözel ve akademik problemlere yol açabilirler.

Yetişkinlerde DEHB İstatistikleri:

- DEHB okul çağı çocuklarının %3- %5'ini etkiler ve bunların yaklaşık %30- %70'i bu bozukluğu yetişkinliğe taşır.
- Yetişkinlerdeki yaygınlık verileri çocuklarda olduğu kadar kesin değildir ancak; %1-%5'lik dağılım alanında yer alırlar.
- Çocuklukta DEHB, erkekleri kız çocuklara oranla daha fazla etkilemekteyken bu oran, yetişkinlikte eşitlenir.

Yetişkin DEHB'de Sık Rastlanan Davranış ve Problemler

Aşağıda sayılan davranışlar direkt olarak DEHB ile bağlantılı ortaya çıkabildiği gibi, bağlantılı diğer yargısal problemler nedeniyle de görülebilmektedirler.

- Kronik geç kalma ve unutkanlık
- Anksiyete
- Düşük özgüven
- İşle ilgili problemler
- Öfkeyi kontrol etmede güçlük
- Dürtüsellik
- Madde kötüye kullanımı ve bağımlılık
- Organizasyon becerilerinde zayıflık

- Yapılması gereken şeyleri ertelemek
- Engellenme hissine karşı düşük tolerans
- Kronik can sıkıntısı
- Okurken konsantre olmada güçlük
- Duygudurum dalgalanmaları
- Depresyon
- İlişki problemleri

Bu davranışlar hafif ya da ağır yaşanabilir. Ayrıca duruma göre ortaya çıkabilirken, her an da gözlemlenebilir. DEHB olan kimi yetişkinler yapmakta oldukları şey ilgilerini çekiyorsa ya da kendilerini heyecanlandırıyorsa bu işe konsantre olabilirler. Diğerleriyse şartlar ne olursa olsun odaklanma problemleri yaşarlar. Kimi yetişkinler uyarım ararken diğerleri bundan kaçarlar. Son olarak DEHB olan kimi yetişkinler içekapanık ya da antisosyal, veya aşırı sosyal ve yalnız kalamayan yapıda da olabilirler.

Yetişkin DEHB ile İlişkili Okul Problemleri

Yetişkin DEHB olan kişilerde;

- Düşük eğitim performansı ve başarısızlık,
- Sık disiplin problemi yaşama,
- Sınıf tekrarı,
- Okuldan atılma, daha sık rastlanan durumlardır.

Yetişkin DEHB ile İlişkili İş Problemleri

DEHB olan yetişkinlerde;

- Sık sık iş değiştirme ve zayıf performans gösterme,
- Psikiyatrik durumlarından bağımsız olarak işle ilgili çok az sayıda başarıya ulaşabilme görülmektedir.

Yetişkin DEHB ile İlişkili Sosyal Problemler

DEHB olan yetişkinler genellikle;

- Düşük sosyo ekonomik düzeyde,
- Hızlı araba kullanma, ehliyetlerine el konması, çok kaza yapma gibi trafik şiddetini daha sık gösteren,

- Yasa dışı maddeleri daha sık ve çok kullanan,
- Sigara içen,
- Kendileriyle ilgili psikolojik yargıları daha zayıf kişilerdir.

Yetişkin DEHB ile İlişkili İlişki Problemleri

DEHB olan yetişkinler genellikle;

- Daha çok evlilik problemi yaşayan ve birden çok kere evlenen,
- Ayrılık ya da boşanma sayıları daha yüksek kişilerdir.

Tüm bu fonksiyonel sıkıntılar, uygun tedavi ve hastalığın iyilik haline geçişi ile azaltılabilmektedir.

Yetişkin DEHB tanısı nasıl konulur?

Araştırmacılar yetişkinlikteki DEHB'nin, çocuklukta başlama yaşı konusunda hemfikir olamamaları da, DEHB'nin, yetişkinlikte ortaya çıkan bir bozukluk olmadığı noktasında anlaşmışlardır. Çocukluktan itibaren görülen DEHB semptomları ve davranışların tespiti aşağıdaki ölçütlere göre gerçekleştirilmektedir:

- Yetişkinin, çocuklukta DEHB olup olmadığını tespit etmede kullanılan bir soru varakası
- Davranış problemlerini, zayıf odaklanmayı, çaba eksikliğini ya da potansiyele göre düşük başarıyı incelemek için, eski okul karne ve kayıtları
- Çocuklukta herhangi bir belirti yaşanıp yaşanmadığını öğrenmek için ebeveynlerle görüşme
- Bu semptomlarla ilgili olarak yetişkinin kendisiyle görüşme
- Gelişim öyküsü de eğer mevcutsa çocukluk semptomlarını doğrulayacaktır. Örneğin; akran ilişkilerindeki problemler; yatak ıslatma, okul başarısızlığı gibi gerilikler ya da sınıfın karşısında oturmak gibi diğer müdahaleler...

DEHB ile ilgili bir aile geçmişinin alınması da bozukluğun genetik bileşeni hakkında bilgi sağlayıcı olacaktır.

Yapılabilecek diğler incelemeler:

- Tıbbi ya da nörolojik hastalıkları devre dışı bırakacak bir fiziksel muayene
- EEG, CT ya da MRI
- Psiko-eğitimsel inceleme. Örneğın; IQ ve performans testleri gibi... Bu testler eğer öğrenme güçlüğünden şüpheleniliyorsa yapılır.

Yetişkin DEHB'yi Tedavi Edici İlaçlar

Çocuklarda kullanılan tüm ilaç tedavilerinin yetişkin DEHB hastaları için de uygun olduğu kanıtlanmıştır.

Geçmişten günümüze, yetişkin DEHB hastaları için ilk önerilen ilaç tedavisi, uyarıcı ilaçlardır. Çalışmalar da göstermiştir ki; DEHB hastası yetişkinlerin kabaca üçte ikisi bu tedavi sonucu gözle görülür bir ilerleme kaydetmiştir.

Ancak, DEHB olan yetişkinlerde uyarıcıların kullanımı açısından bir takım zorluklar bulunmaktadır. Uyarıcılar kontrol edilen ilaçlardır ve DEHB hastası yetişkinlerin geçmişte ya da halen süren madde kötüye kullanımı öykülerinin olması çok beklenen bir durumdur. Kısa süreli etkiye sahip uyarıcıların etkisi çabuk biter ve kişi de günlük ilaç alımını kendi kendine yaptığı için günlük dozajı aştığı zaman, unutkanlığa sebep olan problemler yaşayabilir. Yetişkin, özellikle akşamları sorun yaşayabilmekte, ev işleri yaparken, fatura öderken, çocukların ev ödevlerine yardım ederken ya da araba kullanırken zorluk çekebilir; ya da kişi rahatlamak için madde kullanımına yönelebilir.

Kasım 2003'te, FDA, uyarıcı olmayan ilk DEHB tedavisi olarak Atomoksetin'i (Strattera) onayladı. Bu, sadece çocuklarda ve ergenlerde değil; yetişkinlerde de DEHB semptomlarını kontrol ettiği bilinen ilk tedavi yöntemidir.

Atomoksetin kötüye kullanım ve bağımlılık riski olmayan, özel reçete gerektirmeyen bir ilaçtır.

Yetişkinlerdeki DEHB'de Davranışçı Tedaviler

Yetişkin DEHB, aşağıdakilerden biri veya bir kaç ile tedavi edilebilmektedir:

- Özgüven gelişimi için bireysel bilişsel-davranışçı terapi

- Anksiyete ve stresi azaltmak için rahatlama-relaksasyon ve stresle başa çıkma teknikleri eğitimi
- Kişiyeye ev ve iş aktivitelerini organize etme becerisi kazandırmak için davranışçı koçluk
- İş performansını yükseltmek ve iş ilişkilerini iyileştirmek için iş koçluğu veya akıl hocalığı
- Aile eğitimi veya terapisi

Geniş anlamda inceleme yapılması ve DEHB olan yetişkinin yeni işlevler kazanıp özgüvenini yapılandırması için, tedavi planı, ilaç tedavilerinin düzenlenmesi, bireysel terapi, eğitim ve aile desteği çok gereklidir. DEHB, bir çok diğer bozuklukla (öğrenme bozuklukları, anksiyete ve duygudurum bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk ve madde bağımlılığı gibi) bağlantılı olabildiği için, bu geniş inceleme alanı başarılı bir tedavinin ilk adımı olacaktır.

Psikososyal Davranış Değişirme Stratejileri

DEHB olan yetişkinle bazı organizasyonel konseptlerden ve davranış değiştirme stratejilerinden yarar görebilmektedirler. Aşağıda kişinin kendini kontrol etmesini ve problemiyle başa çıkmasını kolaylaştırabilecek bazı öneriler sunulmuştur:

- İlaçlarınızı önerildiği gibi kullanın : Eğer DEHB yada başka bir bozukluk için herhangi bir ilaç kullanıyorsanız, bu ilaçları reçetenizde belirtildiği gibi kullanmanız gerekmektedir. Bir dozu kaçırmak ya da kaçırılan dozu telafi etmek için bir kerede iki doz birden almak, siz ve çevrenizdekiler için olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Eğer yan etkiler ya da başka sıkıntılar fark ediyorsanız, hiç vakit kaybetmeden doktorunuzla görüşmeniz gerekmektedir.
- Kendinizi organize edin : Kendinizi daha organize bir kişi olmak için eğitin. Günlük yapılması gereken işlerin mantıklı bir listesini yapıp gün sonunda bunları tamamlamış olmaya çalışın. Bir ajanda kullanın, kendinize notlar yazın ve bir randevu ya da bir aktiviteyi hatırlamak için çalar saatinizin alarmini kurun.
- Dürtüsel davranışlarınızı kontrol edin : Sonradan pişman olacağınız şeyleri yapmaya meyilliyseniz, bu dürtüsel davranışlarınızı yavaş yavaş nefes alıp verirken içinizden ona kadar sayarak kontrol edebilirsiniz. Genellikle, bu yöntem sayesinde dürtü ortaya çıktığı gibi yok olur.

- Dikkat dağıtıcı etkenleri en aza indirgeyin : Gün içinde dikkatinizi dağıtan şeyleri azaltmanın bir yolunu bulun. Eğer yüksek sesli müziğin ya da televizyonun dikkatinizi dağıttığını fark ederseniz, onları kapatın ya da kulak tıpası kullanın. Daha sakin bir yere geçip diğer insanlardan bu etkenleri azaltmalarını rica edin.
- Enerjinizi yönlendirebileceğiniz yapıcı aktiviteler bulun : DEHB olan kişiler diğer insanlardan daha fazla gergin ve enerjik olmaktadır. Bu hiperaktivitenin de bir çıkış yolu bulması gerekmektedir. Bir hobi edinmek ya da vakit geçirecek başka aktiviteler bulmak yararlı olacaktır.
- Yardım isteyin : Hepimiz zaman zaman yardıma ihtiyaç duyarız. Önemli olan ihtiyaç duyduğumuzda yardım isteyebilmektir. Rahatsız edici düşünce veya davranışlarınız varsa, bir danışmana bunları kontrol etmenizi sağlayacak bir yöntem bilip bilmediğini sorup, bu yöntemi öğrenebilirsiniz.

Yetişkin DEHB ile Yaşamak

Çoğu kişide DEHB çoğalmaz ancak insanlar bu bozuklukla yaşamaya kendilerini adapte ederler. Eğer DEHB ile ilintili sıkıntılarını uygun şekilde düzenleyebilirlerse bu bozukluğa sahip kişiler de kişisel güç geliştirip, üretken ve başarılı olabilmektedirler.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul