

ASTRID NEUY-BARTMANN
Çocuklarda ve Yetişkinlerde
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

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 überarbeitete 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

DIZI EDITÖRÜ 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

CILT 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 überarbeitete Auflage*

ÇEVİREN *Atilla Dirim*



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 ilgilenilebildim 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 hastalarım 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 çıkılmaz 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 pedagoğlara 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 KİTABI NASIL OKUMALI?

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.