

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU
Ergen ve Yetişkinler İçin Uygulamalar

Prof. Dr. Suna KAYMAK ÖZMEN

...Geleceğın Fikirleri...



DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Ergen ve Yetişkinler İçin Uygulamalar

Yazar: Prof. Dr. Suna KAYMAK ÖZMEN

ISBN: 978-605-7523-14-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın Okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

Kapak Resmi: Ahmet ÖZMEN

- 1. Baskı:** Ankara - Şubat, 2019
- 2. Baskı:** Ankara - Eylül, 2019
- 3. Baskı:** Ankara - Şubat, 2020

Baskı: Ayrıntı Basımevi

İvedik Organize Sanayi Bölgesi 28. Cad. 770 Sok. No: 105/A

Yenimahalle / ANKARA

Tel.: (0312) 394 55 90-91

Yayıncı Sertifika No: 41575

Matbaa Sertifika No: 13987

İletişim:

Harbiye Mah. Hürriyet Cad. No: 56/A Dikmen Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizeteyayincilik@gmail.com

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Ergen ve Yetişkinler İçin Uygulamalar

Prof. Dr. Suna KAYMAK ÖZMEN

ÖN SÖZ

Bu kitabın amacı lisede, üniversitede, günlük yaşamda ya da iş yaşamında dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik sorunu yaşayan bireyleri bu konu hakkında bilgilendirmek ve günlük yaşamlarını düzenlemelerine yardımcı olabilecek uygulamalar/etkinlikler sunmaktır. İlgili alan yazında yetişkin DEHB’li bireylerin çoğu zaman yaşamlarındaki güçlüklerin DEHB ile ilgili olduğunu bilemeyebilecekleri vurgulanmaktadır. Bu çalışma ile DEHB’nin yetişkinlik yıllarına kadar kalıcı olabileceğini vurgulamak ve bu bozukluğa sahip bireylerin DEHB hakkında bilgi sahibi olma ve tedaviye başvurmaları konusunda farkındalık kazanmaları hedeflenmektedir.

Bu kitap, bir eğitimci bakış açısıyla yazılmış ve özellikle ergen ve yetişkin DEHB’li bireylere yönelik etkinlikler içermesi bakımından bir ilk özelliğini taşımaktadır. Kitabın birinci bölümünde, DEHB’nin yetişkinlikteki görünümünün nasıl olduğu, özellikle eğitim, iş yaşamı, aile, sosyal yaşam üzerindeki etkilerine değinilmiştir. İkinci bölümde, yetişkin DEHB’nin sınıflandırma- tanı ölçütleri ve DEHB’yi tanılamada kullanılacak ölçme araçlarına yer verilmiştir. Üçüncü ve dördüncü bölümlerde DEHB’nin yaygınlığı ve oluşumuna ilişkin kuramsal bilgiler yer almaktadır. Beşinci bölümde, ilgili alan yazın taranarak yetişkin DEHB’de kullanılacak müdahale yöntemleri sunulmuştur. Son bölümde ise ergen ve yetişkin DEHB’li bireylerin özellikle günlük yaşamdaki işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyen DEHB’ye bağlı problem davranışlara ilişkin farkındalık kazanmalarına ve günlük yaşamdaki işlevselliklerini artırmalarına katkı sağlayabileceği düşünülen uygulamalara yer verilmiştir. Bu kitabın özellikle ergen ve yetişkin DEHB’lilerin günlük yaşamda sıklıkla karşılaştıkları dikkat dağınıklığı, organizasyon sorunları, erteleme problemi, başladığı işi tamamlayamama gibi sorunlarla başetmelerine yardımcı olabileceği umulmaktadır.

Her çalışmamda olduğu gibi, bu çalışmamda da bana verdiği destek için değerli eşim Dr. Ahmet ÖZMEN’e, enerjisi ve sevgisiyle bana güç veren küçük oğlum Ahmet Ali’ye öncelikle teşekkür etmek isterim. Özellikle kız çocuklarının okutulmasının önemini bilerek, üç kızımın eğitimine her türlü desteği vererek bizi hayata hazırlayan annem Naciye KAYMAK ve babam Mustafa KAYMAK; onlara ne kadar teşekkür etsem az olduğunu biliyorum. Akademik yaşamıma verdiği destek için değerli hocam Prof. Dr. Belka ÖZDOĞAN’a çok teşekkür etmek isterim. Çalışmamın basımı konusunda bana verdikleri motivasyon ve destek için de Vizetek Yayıncılık ekibine çok teşekkürler.

Tüm DEHB’li bireylere yardımcı olması dileğiyle...

Prof. Dr. Suna KAYMAK ÖZMEN
Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Kars, 2019

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	V
BÖLÜM 1: DEHB'li Yetişkinler - Yetişkinlikte DEHB'nin Görünümü	1
1.1. DEHB Nedir?	1
1.2. Kendini yönlendirme yetersizliği olarak DEHB	2
1.3. Yetişkinlerde DEHB' nin Görünümü Nasıldır?.....	5
1.3.1. Eğitim ve İş Yaşamı	7
1.3.2. Aile, Sosyal Yaşam	8
1.4. Çocukluktan Yetişkinliğe DEHB'nin Seyri	8
1.4.1. Yenidoğan ve Bebeklik.....	8
1.4.2. İlk Çocukluk Dönemi	9
1.4.3. Temel Eğitim Dönemi	10
1.4.4. Ergenlik.....	10
BÖLÜM 2: Sınıflandırma ve Tanı Ölçütleri	11
2.1. Çocuklar, Ergenler ve Yetişkinler İçin Tanı Ölçütleri.....	11
2.2. Yetişkin DEHB'yi Tanılamada Kullanılan Ölçekler.....	14
2.2.1. Yetişkin DEHB'lilere Yönelik Davranış Analizi Formu.	14
2.2.2. Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Ölçeği.....	23
2.2.3. Wender-Utah Derecelendirme Ölçeği.....	24
2.2.4. Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS)..	24
BÖLÜM 3: DEHB'nin Yaygınlığı	27
3.1. DEHB'nin Görülme Sıklığı	27
3.2. Eşlik Eden Bozukluklar.....	29
3.3. Kadınlarda ve Erkeklerde DEHB.....	31
BÖLÜM 4: DEHB'nin Oluşumu	35
4.1. Biyolojik Koşullar ve Davranışsal Genetik.....	35
4.1.1. Genetik Yapı	35
4.1.2. Merkezi Sinir Sisteminde Uyarıların Taşınmasındaki Yetersizlik.....	36
4.1.3. Beyindeki Yapısal Farklılıklar	37
4.2. Sirkadiyen Ritim ve DEHB.....	38
4.3. Anne Baba ve Çocuk Etkileşimi	38
4.4. Sonuç.....	40
BÖLÜM 5: Yetişkin DEHB'de Müdahale Yöntemleri	41
5.1. Psikoterapi.....	41
5.2. Psikoeğitim.....	46
5.3. Koçluk	48
5.4. Alternatif Tedaviler	49
5.5. Değerlendirme ve Sonuç	49
BÖLÜM 6: Ergen ve Yetişkin DEHB'li Bireylere Yönelik Uygulamalar	53
6.1. Uygulama Formları	53
6.2. Öneriler	92
Kaynakça	95