

Psikiyatri



REGION

# Yetişkinlerde **ADHD** hakkında bilgiler



# ADHD NEDİR?

ADHD sorunu olan kişiler dikkat ve hareket düzeylerinde bozukluklar ve dürtüsel hareketlerini kontrol etmede sorunlar yaşar. ADHD Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu anlamına gelir. ADHD, önceden DAMP olarak biliniyordu.

Zaman zaman herkes genel görünümü veya işlerinin ve düzenlemelerinin kontrolünü sürdürmekte zorlanabilir. Bu mutlaka ADHD sorunu yaşadıkları anlamına gelmez. ADHD sorunu olan kişiler uzun dönemler boyunca ve hayatlarını istedikleri gibi yaşamalarına engel olacak düzeyde çok belirgin semptomlar yaşarlar. Yalnızca bu hastalık belirli bir ciddiyete ulaştığında ADHD tanısı konur.

ADHD kendini genellikle konsantrasyon sorunları, gerginlik ve huzursuzlukla ortaya koyar. ADHD sorunu olan kişiler girişken ve yenilikçi gibi görünebilseler de, bir genel görünümü sürdürme, planlama ve bir hedefe yönelik olarak çalışma konusunda yaşadıkları sorunlar nedeniyle çok sayıda tamamlanmamış proje bırakmaları aile üyelerinin ve iş arkadaşlarının oldukça rahatsız eder.

Aynı zamanda, dürtüsel doğaları diğer kişileri rahatsız edecek şekilde sınırları aşmalarına neden olabilir. Örneğin, ADHD sorunu olan kişiler başkalarının sözünü kesme ve karşılarındaki kişi sorduğu soruyu henüz tamamlamadan yanıtlama eğilimindedir. ADHD genellikle planlama ve azimden yoksunluk ve asabilesme ve bıkkınlığa eğilim gibi özelliklerle ilişkilendirildiğinden, çevrelerindeki ADHD sorunu olan kişilerin ne yapacağını belli olmadığını düşünebilir.

Psikolojik ve sosyal etkiler de rol oynasa da, ADHD kalıtsal yolla alınabilir.

ADHD yetişkinlerde gelişen bir hastalık değildir. ADHD hastalığı olan yetişkinler bu sorunu semptomların genellikle en belirgin şekilde görüldüğü çocukluklarından beri yaşamaktadır.

ADHD tedavi edilebilir bir hastalıktır ve kişiler günlük hayatlarında yaşadıkları sorunlar ve güçlüklerle baş etme konusunda doğru biçimde yardım alırlarsa önemli ölçüde iyileşme gösterebilir.

ADHD ne kadar erken teşhis edilirse doğru tedaviye başlayarak bu hastalığın, birey üzerindeki uzun dönemli etkilerini en aza indirmeyi sağlamak o kadar kolaylaşır.

---

## ADHD SORUNU OLAN KAÇ KİŞİ VAR?

- **Danimarka'daki yetişkinlerin %1-3'ünün ADHD sorunu olduğu tahmin edilmektedir.**
-

# ADHD SEMPTOMLARI

ADHD sorunu olan çok sayıda yetişkinin geçmişlerinde okuldaki çalışmalar ve arkadaşlarıyla oynadıkları oyunlar sırasında konsantrasyon sorunları yaşadıkları bir çocukluk ve ergenlik dönemi vardır. Sessiz bir biçimde oturmakta zorlanmışlar ve çevrelerindeki tarafından çabuk öfkelenen, düşüncesiz, kötü tavırlarda bulunan ve "patlamaya hazır" olarak görülmüşlerdir.

Çocuklar gibi, ADHD sorunu olan yetişkinler de hiperaktif, yani aşırı derecede aktif ve hareketli olabilir. Ancak çocuklardan farklı olarak bu yetişkinler etrafta gürültü yaparak dolaşmazlar. Hiperaktivitenin yerini huzursuzluk hissi, gerginlik ve tedirginlik alır. Hiperaktif olmanın yanında, ADHD sorunu olan yetişkinler bunun tam tersi, yani hipoaktivite (aktivite azalması) de yaşayabilir. Bu, kişinin çeşitli görevlerine yönelik genel görünümü kaybettikleri ve bunun yerini bir güçsüzlük hissi aldığıdır. ADHD'de depresif semptomlar yaşama riski de vardır.

## ADHD GENELLİKLE ÜÇ FARKLI TÜRE AYRILIR:

- **Predominant dikkat eksikliği**
- **Predominant hiperaktivite ve dürtüsellik**
- **Hem dikkat eksikliği hem de hiperaktivite/dürtüsellik içeren birleşik tür**

Bu üç tür aşağıda semptomlarla karakterize olur:

## DİKKAT EKSIKLİĞİ

- Ayrıntılara dikkat etmede sorunlar ve sık sık dikkatsizlik nedeniyle hatalar yapma
- Hem işle ilgili görevleri hem de boş zaman faaliyetlerini gerçekleştirirken konsantrasyonu sürdürme konusunda sorunlar yaşama

- Talimatları anlamada zorluk çekme ve başlanan işleri tamamlamama
- Aktiviteleri düzenlemede zorluk çekme
- Ses ve hareketler nedeniyle kolayca dikkatin dağılması
- Günlük işlerde sık sık unutkanlık gösterme

## HİPERAKTİVİTE/DÜRTÜSELLİK

- Vücutta huzursuzluk hissi: kişi elleriyle oynar, otururken bacakları huzursuzdur veya sürekli pozisyon değiştirir
- Toplantılarda veya bunun beklendiği diğer durumlarda oturduğu yerde durmada zorluk çekme
- Sürekli bir huzursuzluk ve tedirginlik hissi
- Sık ve fark edilir derecede kolay heyecana kapılma
- Fazla konuşma eğilimi
- Sonuçlarını düşünmeden konuşma ve hareket etme
- Genellikle soru soran kişi sözünü bitirmeden yanıtlama
- Başkalarının sözünü kesme ve başkaları sohbet ederken araya girme eğilimi
- Sırasını beklemekte zorlanma
- Strese duyarlılık ve gerginlik eşliğinin düşük olması

Predominant dikkat eksikliği olan kişiler uzun süre ADHD sorunu yaşadıkları anlaşılmadan yaşayabilirler. Bu kişiler başkalarını rahatsız etmez, ancak dikkat eksikliği sorununa rağmen uyum sağlama mücadelesi vermektedirler. Hem işte hem de evlerinde bu bozukluğu ve karmaşayı gizlemeye çalışırlar ve işler onlar için yolunda gitmediğinde kendilerini suçlama eğiliminde olduklarından, çoğu aynı zamanda kendilerine saygılarının çok az olması nedeniyle mücadele verirler.

Alkol ve madde bağımlılığı ADHD sorunu olan kişilerde daha sık görülür. ADHD tedavisine başlamadan önce bu tür bağımlılıkların tedavi edilmesi gerekir.

### **NASIL YARDIM ALINABİLİR?**

ADHD'den şüphelenildiğinde, bireylerin doktorlarına başvurmaları gerekmektedir. Doktor, belirtilerin ADHD sorunu olup olmadığına ve en faydalı tedavinin ne olacağına karar verebilir. Ayrıca doktor, gerekiyorsa tedavi için bir uzmana veya akıl sağlığı merkezine gönderebilir.

Acil yardıma ihtiyaç duyan bireyler psikiyatri departmanlarının acil bölümüne başvurabilir. En yakın acil psikiyatri bölümü [www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk) adresinden veya "Akuthjælp" uygulamasından bulunabilir.



# ADHD TEDAVİSİ

ADHD tedavisi, kişinin ihtiyaçlarını karşılayacak bir şekilde planlanır. Çoğu hasta kendi doktorları veya bir psikiyatri uzmanı tarafından tedavi edilirken, bazılarının hastanede tedavi edilmesi gerekir. Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri dahilinde sağlanan muayene ve tedavi genellikle kısa süreli ve bilgilendirici niteliktedir. Sürekli tedavi genellikle kişinin kendi doktoru veya bir psikiyatri uzmanı tarafından sağlanır.

Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri'nde tedavi sorunun ADHD olup olmadığı ve ne tür tedavinin en fazla yararı sağlayacağını belirlemek üzere yapılan görüşmelerle başlar. ADHD daha sonra kural olarak ilaç tedavisi ve psikoeğitim (daha sonra göreceksiniz) bir arada kullanılarak tedavi edilir.

Doktor her zaman, hasta ve diğer personelle birlikte bir tedavi planı hazırlar. Bu plan nasıl ilerleneceğine dair bir mutabakata varılmasını sağlamalıdır. Akıl sağlığı merkezindeki asıl tedavi doktor tarafından, psikolog, hemşire, sosyal ve sağlık çalışanlarına danışılarak uygulanır.

Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri ayrıca ADHD muayenesi için paket seanslar olarak bilinen yoğun, önceden belirlenmiş seanslar da sunmaktadır. Tedavi süreci, diğer adımların belirlendiği doktorla görüşmeyle başlar.

Bu konu hakkında [www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker](http://www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker) adresinde daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

ADHD sorunu yaşayan kişiler alkol ve madde bağımlılığı geliştirmeye çok daha fazla eğilimlidir. Böyle bir bağımlılık tedaviyi uygulamayı daha zor hale getireceğinden, varsa, bağımlılığın ortadan kaldırılabilmesi için buna dikkat çekmek tedavinin mümkün olduğunca etkili olabilmesi için önemlidir.

## AKIL HASTALIKLARI EĞİTİMİ (PSIKOEĞİTİM)

Hastalık ve ne tür tedavilerin mümkün olduğu konusunda bilgi edinmek önemlidir. Hastalık belirtilerini, hastalığı ve tedavi sürecini anlama, kişinin ADHD karakterize etmesinde küçük sinyaller ve uyarı sinyalleri konusunda daha bilinçli olmasını sağlar. Kişi bunların bilincinde olduğunda, günlük hayatını hastalığın etkilerini mümkün olan en hafif düzeyde etkileyecek şekilde düzenlemesi daha kolay olur.

Akıl sağlığı ile ilgili verilen eğitim psikoeğitim olarak da adlandırılır ve Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri'nde gerçekleştirilen tedavi süreçlerinin çoğunluğunu oluşturur. Psikoeğitim bireysel olarak veya grup halinde olabilir ve aile üyeleri ve diğer yakın akrabaların da bu eğitime katılmaları çok faydalı olur. Akıl Sağlığı Merkezi personeli seçeneklerle ilgili bilgi verebilir.

## İLAÇ TEDAVİSİ

Şiddetli ADHD vakaları genellikle ilaçla (merkezi sinir sistemi stimulanları) tedavi edilir. ADHD için ilaç tedavisi asla yalnız başına uygulanmaz ve başka terapi türleriyle birlikte gerçekleştirilir.

Bazı hastalarda ilaçlar birkaç saatte etkisini göstermeye başlarken, bazılarında etkiler birkaç haftalık tedavi sonrasında görülmeye başlanabilir. İlaç tedavisinin ilk birkaç ayından sonra, doktorun ilacın dozunu ve şiddetini ayarlaması gerekebilir.

Bazı kişilerde ilaç tedavisi nedeniyle yan etkiler görülebilir. Bu yan etkiler arasında iştahta azalma, tansiyonun ve kalp atım hızının yükselmesi ve depresyon ve saldırganlık eğilimi sayılabilir. Yan etkiler ortaya çıkarsa, doktorla farklı türde bir ilaç tedavisi hakkında konuşmak gerekebilir.

İlaç tedavisinin durdurulması gerektiğinde, tedavi doktorun onayıyla kesilmelidir.

## İLAÇ TEDAVİSİ NASIL UYGULANIR?

İlaçlar beyni etkileyerek başlıca ADHD semptomlarının sayısının veya şiddetinin azalmasına neden olur. İlaçlar rahatsız edici hareketleri ve kontrol edilemeyen davranışları kısıtlar, dürtüsel davranışları ve agresif patlamaları azaltır ve konsantrasyon kabiliyetini artırır.

## HASTALAR KENDİLERİ İÇİN NE YAPABİLİR?

ADHD sorunu yaşadığınızdan şüpheleniyorsanız, bir doktora başvurmanız çok önemlidir. Bazı kişiler için bir akrabanın yardımı gerekir. ADHD ile ilgili aile ve arkadaşlarıyla konuşmakta zorluk çekenler ve yakınları için bu kitapçık iyi bir kılavuz olabilir.

Akıl hastalıklarıyla ilgili eğitim kişilerin durumları ve hastalığın semptomları ve yapısı konusunda daha bilinçli olmalarını sağlar. ADHD semptomlarını neyin ağırlaştırdığını bilmek, tekrar ortaya çıktıkları takdirde semptomları tanıma ve üstesinden gelmeyi kolaylaştırır.

ADHD sorunu yaşayan kişiler için dernekler bulunmaktadır. Bu derneklerle ilgili bilgiyi [www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo) adresinden bulabilirsiniz.

## HASTA YAKINLARI NE YAPABİLİR?

Hasta yakınlarına düşen en önemli görev profesyonel yardım alma konusunda onlara destek olmaktır. Yakınınızın “yalnızca” huzursuz, sinirli ve enerjisiz mi olduğunu yoksa bunların gerçekten ADHD belirtisi mi olduğunu anlamak zor olabilir. Kararı doktor verir.

Tedavi gören bir kişinin yakını hastayı dinleyerek, ihtiyacı olduğunda onun yanında olarak ve hastanın günlük yaşantısında yardımcı olarak en iyi desteği sağlar. ADHD sorunu olan kişiler genellikle hayatlarında bir çerçeve ve bütünlük oluşturma konusunda yardıma ihtiyaç duyar.

Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri hasta yakınlarının rolü, tedaviye katılımları ve hasta yakınları için olası yardım ve destek konusunda bilgiler içeren bir kitapçık hazırlamıştır. Kitapçığa ulaşmak için lütfen akıl sağlığı merkezi personeline başvurun veya [www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo) adresine gidin.

---

### **YAKINLAR İÇİN FAYDALI İPUÇLARI**

- Hastalığı ciddiye alın
  - ADHD hakkında bilgi edinin
  - Hasta olan kişilerin nerede ve nasıl profesyonel yardım alabileceğini bulmasına yardım edin
  - Hastalığı ve semptomlarını göz önüne alan ve hastanın içerik, ulaşım vb. kararları almak zorunda olmayacağı “paket” aktiviteler planlayın
  - Hastalara aşağıdakiler gibi tavsiyelerde bulunmayın: “Senin yerinde olsaydım...” veya “Kendini toparla” gibi cümleler kurmayın. ADHD sorunu olan bir hastanın nasıl davrandığını ve düşündüğünü kontrol etmesi mümkün değildir
  - Onları suçlamaktan kaçının
  - Sorularınız varsa, günlük hayatta desteğe veya yardıma ihtiyacınız varsa, yardım alın
  - ADHD'nin hastanın kendi hatası olmadığını unutmayın
-





## DAHA FAZLA BİLGİ

[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

Akıl hastalığı hakkında daha fazla bilgi, tavsiye ve yönlendirme için PsykInfo'ya danışma olanağına da sahipsiniz. PsykInfo, Kopenhag merkezde bulunan ve akıl hastalığı hakkında bilgi almak isteyen tüm vatandaşlara yönelik olan bir psikiyatri bilgilendirme merkezidir.

Bkz. [www.psykinfo-regionh.dk](http://www.psykinfo-regionh.dk).





Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri'nde bir hastaysanız, bu kitapçık siz ve yakınlarınız içindir. Bu kitapçıkla, sizin ve ailenizin, iyi ve kapsamlı bir tedavi deneyimi yaşamınıza ve Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri personeliyle işbirliği içinde olmanıza yardımcı olmak istiyoruz.

Hastalıkla yaşayan ve nasıl hissettiğinizi ve hastalığın yaşamınızı nasıl etkilediğini en iyi bilen sizler ve yakınlarınızdır.

Süreç boyunca size tedavi hakkında bilgi vermeyi çok önemsiyoruz ve sorularınıza her zaman açığız.

## **MERKEZDEKİ HASTA**

Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri'nde tedavi, genelde bir dizi terapi kombinasyonunda oluşur ve her zaman hastanın bireysel ve en acil ihtiyaçlarına dayanır. Bu yüzden, hiçbir tedavi süreci aynı değildir.

Akıl Sağlığı Merkezi personeli, akıl hastalıklarının nasıl gelişebileceği ve nasıl tedavi edilebileceğine ilişkin profesyonel bir anlayışa sahiptir. Hastalığınızı nasıl yaşadığınızı ve tedavi hedefinizin ne olduğunu bilmek istiyoruz. Tedaviyi planlamak üzere birlikte çalışırken her ikisini de dikkate alıyoruz.

Hedef, tedavinin sizi iyileştirmesi veya önemli ölçüde daha iyi hale getirmesidir. Akıl hastalığı olan kişilerin iyileşme zamanı ve derecesi farklılık gösterir. Bununla birlikte, doğru tedaviyle herkes günlük bir rutin geliştirebilir ve oluşturabilir veya rutine devam edebilir.

## **REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI (DANİMARKA BAŞKENT BÖLGESİ–AKIL SAĞLIĞI HİZMETLERİ)**

Birçok kişi, hayatı boyunca bir akıl hastalığıyla karşı karşıya kalır. Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri'nde, her yıl çeşitli akıl hastalıkları sebebiyle yaklaşık 41.000 çocuk ve yetişkini tedavi ediyoruz. Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri'nde gerçekleştirilen tedavi ilk olarak ayakta tedavi esasıyla ve ekip ziyaretleriyle ve gerekli olduğunda, yatan hasta esasıyla sağlanmaktadır.

### **Danimarka Başkent Bölgesi (Region H)–Akıl Sağlığı Hizmetleri**

Kristineberg 3

DK - 2100 Copenhagen Ø, Danimarka

Tel.: 3864 0000

[www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

Grafik tasarım: RegionH Design

Fotoğraf: Phillip Drago Jørgensen

2014

