



## COVID-19 SALGININDA DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN YETİŞKİN BİREYLER VE YAKINLARI İÇİN BİLGİLENDİRME

Türkiye Psikiyatri Derneği Erişkin DEHB Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır.

### DEHB Olan Erişkinlerin COVID-19'la Mücadelesini Destekleyecek Öneriler

Koronavirüsü salgını ve karantina süreci Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan bireylerin sağlıklarına gösterecekleri özen, ev ve iş, okul yaşantılarını, kişiler arası ilişkilerini düzenleme ve karantina kurallarına uyum konularında zorluklar yaşamalarına neden olabilir. Türkiye Psikiyatri Derneği Erişkin DEHB Çalışma Birimi bu zorluklarla baş edebilmelerine yardımcı olabilmek için DEHB olan bireyler ve ailelerine yönelik önerileri hazırlamıştır.

#### 1. Virüsün bulaşma yollarını öğrenin.

Virüsü almamaya, etrafa yaymamaya çalışın. Uzmanların uyarılarını takip edin. Fiziksel mesafe, el yıkama, hijyen ve evde kalma önerilerine uyun. İnternette doğru el yıkama, maske takma kuralları ile ilgili videoları izleyin.

#### 2. İlaçlarınızı almaya devam edin.

Şimdi işe, okula gitmeyecek olsanız ya da yarı zamanlı çalışacak olsanız bile, ilaçlarınızı her gün almalısınız; çünkü DEHB ilaçları sürekli alındığında yararlıdır. İlaçların düzensiz kullanımı ya da bırakılması durumunda organize olamama, unutkanlık, odaklanamama, düzensizlik, dağınıklık, salgınla ilgili önlemlere ve ilgili yönergeleri uygulayamama, dürtüsellik nedeni ile sosyal izolasyon uyarılarını uygulayamama durumları görülebilir.

#### 3. Psikiyatri hekiminiz ile temas halinde kalın.

Tedavinizi ve kontrollerinizi yapan hekiminiz ile düzenli görüşmelerinizi aksatmayın. Acil durumlar dışında bu görüşmeler için tercihen telefon/ e-posta/ telepsikiyatri/ online görüşme yöntemlerini kullanabilirsiniz. Yeterli ilacınızın olduğuna emin olun ve ilaçlarınızı sizi izleyen hekiminizle iletişim kurarak uzaktan görüşme sonrasında e-reçete olarak yazdırabilirsiniz.





#### **4. Günlük rutinleri koruyun ve gerekli olan yeni rutinler oluşturun.**

Pandemi nedeniyle okulların kapanması, işten ayrılma, evden çalışma ya da işyerinin kapanması gibi durumlar nedeniyle eğitim yaşamınızda, çalışma rutininizde ve aile yaşantınızda değişiklikler yaşıyor olabilirsiniz. Günü verimli kullanmak ve kendini meşgul etmek için yeni düzenlemeler yapmanız gerekebilir. Rutinler önemlidir. Her zamanki rutininizi korumaya ya da yeni durumunuza uygun yeni rutinler oluşturmaya çalışın (Yatma kalkma saatlerinizin sabit olması, ev giysileri yerine günlük giysiler giymek, yeme içme mola saatlerinizin belirli olması vb).

#### **5. Güneş ışığı ve temiz hava alın, egzersiz yapın, sağlıklı beslenin ve düzenli uyuyun.**

Hem fiziksel sağlığınız hem de DEHB belirtileriniz için egzersiz yararlı ve gereklidir, odaklanmayı artırır. Odayı havalandırmak, güneş ışığının içeri girmesini sağlamak, fiziksel izolasyonu bozmadan bahçe ya da balkonda zaman geçirmek, düzenli hareket etmek yararlı olacaktır. Sağlıklı uyku için TPD web sayfasından uyku ile ilgili önerilerden yararlanabilirsiniz (<https://www.psikiyatri.org.tr/TPDData/Uploads/files/UykuCOVID-18042020.pdf>). DEHB aşırı ve hızlı yemeğe neden olabileceğinden beslenmenize önem gösterin.

#### **6. Çalışma alanınızı düzenleyin.**

Evden çalışıyorsanız, iş için bir alan belirleyin. İster mutfak masasında, ister yatak odanızda, sizin için neyin işe yaradığını belirleyin. Bu, çalışma sürecinde odaklanmanıza ve dikkatinizi toplamanıza yardımcı olur. Evden çalışma kurumsal yapının ve iş arkadaşlarının desteğini hissetmenizi engelleyebilir. İş odağınızın sürmesi için bir iş arkadaşı ya da yöneticinizle düzenli bağlantı halinde kalın.

#### **7. Evinizdeki dikkat dağıtıcı unsurları azaltın.**

İşinize odaklanmanız gereken zaman dilimlerinde, ev işlerine takılmamaya çalışın. Bir su almak için mutfağa gittiğinizde kendinizi bulaşıkları yıkarken bulabilirsiniz. Bu dağılımları önlemek için bazı önlemler alabilirsiniz.

Kronometre ve hatırlatıcı kullanımı ile dikkatinizin çelinme riskini geciktirebilirsiniz. Dikkat dağılmasını önlemek için; oturma düzenindeki değişiklikler (örneğin pencere önünde oturmama, dikkat dağıtıcıları görüş açısından çıkarma), uygun aydınlatma ve gürültü için yapılan değişiklikler (örneğin kulaklık kullanmak), iş ya da eğitimi verimli hale getirmek için sık mola vererek, kısa ama etkin odaklanma süreleri sağlamak ("ara vermeliyim" kartları oluşturmak, mola ve işe başlama zamanını hatırlatması için alarm ve kronometre kullanmak),





mobil telefonu uçuş moduna almak, televizyon, web tarayıcısı, dijital ileti bildirimlerini çalışılan süre boyunca kapalı konuma almak, yapılabilecek bazı değişikliklerdendir.

#### **8. Düzenli molalar verin.**

Düzenli molalar vermek ve bunları planlamak günün akışını kolaylaştıracaktır. Kaç kez mola vereceğinizi önceden planlayın ve bu zamanlara sadık kalın. Düzenli molalar, odaklanmanıza ve dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

#### **9. Odağınızı korumaya çalışın.**

Verimsiz aşırı odaklanmalardan (hiperfokus) kaçının. Aşırı odaklanma DEHB'nin sık görülen belirtilerindendir. Aşırı odaklandığınız bir etkinlik, daha önemli ve öncelikli bir başka işinizle ilgili zaman ve enerji kaybına neden olabilir.

#### **10. Zamanınızı yönetin.**

DEHB olan yetişkinler genellikle zaman yönetiminde güçlükler yaşarlar. Zamanı verimli kullanmamak ya da açlık, tuvalet, uykusuzluk gibi bedensel ihtiyaçları fark edemeyecek kadar yoğun çalışmak görülebilir. İkisi de üretken olmanın önünde bir engeldir. Telefonunuza ya da saatinize zamanlayıcılar ayarlayın; bu düzenlemenin yardımı olur ve vücudunuza ihtiyaç duyduğu mola vermek veya iş akışınıza bir projeden diğerine ihtiyaç duyulan geçiş için olanak tanır.

#### **11. Kişisel zamanınızı gözetin.**

İş ve kişisel zaman arasında sınırlara sahip olmayı unutmayın, evden çalışırken işler ve özel yaşam birbirine kolay karışır. Bu nedenle, normalde 18.30'da iş bırakıyorsanız, dizüstü bilgisayarınızı o saatte kapatın ve mesainizi bitirin. Çalışma alanınızdan uzaklaşarak başka bir alanda dilediğini iş dışı bir etkinlikle uğraşabilir ya da dinlenebilirsiniz. Arkadaşlarınız ve ailenizle sınırlar belirleyin. Onlara çalışma programınızı söyleyin ve o saatlerde sizinle konuşmamalarını isteyin. Kapınıza rahatsız edilmek istemediğinizi belirten yazılar asabilir, yanınıza uğrayabilecekleri, sizi arayabilecekleri saatleri belirtebilir, alarmlar kurabilirsiniz.

#### **12. "Sosyal mesafe"nizi değil "fiziksel mesafe"nizi koruyun. Arkadaşlarınız ve aileleriniz ile zaman geçirin.**

Sevdiklerinizle (güvenli bir mesafeden!) zaman geçirin. Sosyal etkileşime devam etmek, sohbet etmek ve sosyal olarak topluma bağlı kalmak çok önemlidir. Evinizi ailenizle veya ev arkadaşlarınızla paylaşıyorsanız, sohbet edebileceğiniz ve sosyal etkileşimleri





paylaşabileceğiniz bazı kişiler vardır; ancak yalnız yaşıyorsanız ve bu sosyal mesafeden soyutlanmış hissediyorsanız, çeşitli uygulamalar ile canlı görüşmeler yapın, telefon edin paylaşın. Benzer hisseden başkalarıyla konuşmak onların paylaşımlarını okumak ya da dinlemek iyi gelebilir. Forumları inceleyebilir, destek gruplarına katılabilirsiniz.

### **13. Alkol, madde, sedatif, hipnotik, sigara kullanımınıza dikkat edin.**

DEHB ile alkol, madde ve sigara kullanımı arasında ilişki bulunmaktadır. Bu dönemde artan gerginliğinizi azaltmak için alkol ve madde kullanımına başvurmanız sağlığınız için zararlıdır. Sigara kullanımını azaltmak, mümkünse bırakmak için bir adım atabilirsiniz. Bu konuda daha ayrıntılı bilgileri TPD web sayfasındaki önerilerde bulabilirsiniz (<https://www.psikiyatri.org.tr/TPDData/Uploads/files/AlkolMaddeCOVID-16042020.pdf>).

### **14. Medya ve sosyal medya kullanımınızı sınırlandırın.**

COVID-19 pandemisine ilişkin haberleri ve sosyal medyayı takıntılı düzeyde takip etmeyin. Etrafta süregiden tartışmaları gerektiğinden fazla dinlemek ve okumak çok zaman harcamaya yol açabilir, doğru olmayan bilgilerin DEHB ile ilişkili sorunlarınıza yardımcı olmayacağı, endişe ve korku üzerinden sizi işlevsiz bırakabileceği unutulmamalıdır.

## **DEHB Olan Birey ile Yaşayan Aileler İçin**

### **1. Birlikte yaşamı kolaylaştırın.**

DEHB'ye bağlı empati güçlükleri ve inkar mekanizması nedeniyle bazı bireyler olayın ciddiyetini anlamayabilirler. Alışkanlıklarını değiştirmesi güç olabilir. Önerileri, kuralları uygulamayı reddedebilirler. Unutkanlık ikili ilişkiyi, ebeveyn çocuk ilişkisine çevirebilir.

Çiftler yapılacakları hatırlamak için iş bölümü ve planlar oluşturabilirler. "Ellerini yıka" yazan yapışkan kağıtlar, hatırlatıcılar, yüzünüze dokunmamak için yüze bir bandana takılması ağza/burnuna dokunulmaması gerektiğini hatırlatacaktır. Evde arkadaşlarınızla yapacağınız online grup sohbetleri evde kalınması gerektiği hallerde dışarı çıkılmasını engeller.

DEHB'li ebeveynler, çocuklarla zaman geçirme ve uzaktan eğitimi gibi görevlerine yardım etmekte güçlük çekebilirler. Ebeveynler arası iş bölümleri yapılması işleri yoluna koymaya yardımcı olacaktır.





## 2. DEHB'li yakını iseniz:

İçinden geçtiğimiz bu zor dönemlerde toplumdaki diğer bireyler gibi, DEHB olan bireylerin stres yükünün arttığı tahmin edilebilir. Stres dikkat, odaklanma, planlama ve düzenleme alanlarında bozulmalara neden olabilir. Hastalıkla ilgili bilgi sahibi olun. Yakınınızın düzenlemekte güçlük yaşadığı alanlarda iş birliği yapabilir, ona yardımcı olabilirsiniz. Stres yükünü azaltmaya çalışın. Yakınları olarak sizler onlara nasıl yardımcı olabileceğinizi sorup, düzenli bir yaşam oluşturmasında yardımcı olabilirsiniz (eğer kendisi düzenlemekte zorluk yaşıyorsa belli saatte uyanma, yemek yeme, ilaçlarını alma, belli saatte yatma, işleri sıraya koyma gibi rutinlerinde yardımcı olabilirsiniz). İlişkinizde üstesinden gelemediğiniz ciddi sorunlar gözleniyorsa, uzaktan terapi yöntemleri ile ilişki terapisi almayı düşünebilirsiniz.

## 3. DEHB ve yakın ilişkiler:

DEHB belirtileri, sürekli olarak evde kalmak, birlikte yaşamın getirdiği yükümlülükler, ebeveynlik sorumlulukları, kişisel sağlığına dikkat etme, öfke denetimi ve şiddet davranışı gibi alanlarda eşler arasında ve çocuklarla çatışmalara neden olabilir. Pandemi döneminde aile içi sorunların ve aile içi şiddet olaylarının arttığı bilinmektedir. Bu nedenle bu dönemde ilişkilerde ciddi sorunlar gözleniyorsa, uzaktan terapi yöntemleri ile ilişki terapisi alınmasında yarar vardır.

### Hazırlayanlar:

Dr. Bengi Semerci

Dr. Arzu Erkan Yüce

Dr. Gülnihal Gökçe Ünal

Dr. Esin Erdoğan





Dr. Özge Kılıç

Dr. Umut Mert Aksoy

Dr. Aynur Görmez

**Yayına hazırlayanlar:** Dr. Yunus Hacımusalar, Dr. Koray Başar

**Kaynaklar:**

1. Türkiye Psikiyatri Derneği Erişkinde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanı ve Tedavi Kılavuzu (2018) Çalışma Birimleri Dizisi-No:23
2. Barkley RA, Murphy KR, Fisher M. ADHD in Adults: What the Science says. (2008) New York: Guilford Press.
3. JJS Kooij ve ark. (2019) Updated European Consensus Statement on diagnosis and treatment of adult ADHD. European psychiatry,56 (1), 14-34.

