



Kaygı ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu : benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir?

Prof Dr Özden Yalçınkaya Alkar
Klinik Psikolog, Akademisyen,
Psikoterapist, Süpervizör

- Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB), genellikle çocuklukta başlayan ve odaklanma, dikkati sürdürmede zorlanma, huzursuzluk ve yerinde duramamayı da içeren gelişimsel bir bozukluktur.
- Kaygı (anksiyete) ise, aşırı sinirlilik, endişe ve korkuyu içeren psikolojik bir bozukluktur.



- DEHB sıklıkla kaygı gibi diğer psikolojik bozukluklarla aynı anda ortaya çıkabilir. Aslında iki durumun belirtileri sıklıkla örtüşmektedir.
- Örneğin kaygısı olan bir kişi, sinirlilik nedeniyle yerinde duramayabilir ve kıpır kıpır olabilirken, DEHB'si olan bir kişi de yine dikkat süresinin kısa olması nedeniyle aynı belirtileri gösterebilir.



Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) nedir?

- Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) çocuklarda yaygındır ancak insanları yetişkinlikte de etkileyebilir.

DEHB'nin ana belirtileri

- dikkatsizlik,
- hiperaktivite ve
- dürtüselliktir.

Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) nedir?

- DEHB olan bir kişide yaygın görölen dikkatsizlik örnekleri şunlardır:
- Ayrıntılara dikkat etmemek
- Okulda veya işte sık sık hata yapmak
- Zamanı ve görevleri yönetmede zorluk
- Önemli şeyleri sık sık kaybetmek
- Başkaları konuşurken dinlemede zorluk
- Talimatları takip etmede zorluk



Dikkatinin kolayca dağılması ne demektir?

- DEHB olan bir kişide hiperaktivite ve dürtüsellikğin yaygın örnekleri şunlardır:
- Sürekli kıpırdamak veya dokunmak
- Aşırı konuşmak
- Başkalarının sözünü kesmek
- Uzun süre oturmakta zorluk
- Her zaman hareket halinde olmak
- Beklemede, kuyrukta durmada vb zorluk

Kaygı (anksiyete) nedir?

- Kaygı, aşırı endişe ve kontrol edilmesi zor korkuyu içeren yaygın bir psikolojik sorundur. Herkes, özellikle önemli bir etkinlik veya sunum öncesinde bir miktar kaygı yaşar. Ancak kaygı bozukluğu olan kişiler günlük yaşamlarını sekteye uğratan ciddi kaygı belirtileri yaşarlar.
- Sosyal kaygı, ayrılık kaygısı, yaygın kaygı bozukluğu (YAB), panik bozukluk ve spesifik fobiler gibi birçok farklı kaygı bozukluğu türü vardır.



- Anksiyete bozukluğunun yaygın belirtileri şunlardır:
- Panik veya dünyanın sonu gelmiş gibi hissetmek
- Kontrolsüz endişe
- Korkuyu tetikleyen belirli şeylerden veya durumlardan kaçınmak
- Sinirlilik ve huzursuzluk
- Aşırı terleme
- Odaklanmada zorluk
- Uyuma zorluğu
- Sindirim problemleri
- Sık sık yorgun hissetmek



DEHB ve Anksiyete Belirtileri

- DEHB ve kaygı (anksiyete) sıklıkla aynı anda ortaya çıkabilir ancak birinin diğere neden olup olmadığını belirlemek zordur.
- Her iki bozukluğun bazı yaygın belirtileri ise şunlardır:
 - Sosyalleşmede sorun
 - Daha yavaş bir tempoda çalışmak
 - Son teslim tarihlerini karşılamakta zorlanma
 - Kıpır kıpır olma
 - Dikkati vermekte zorlanma
 - Yeni görevlere başlamada zorlanma



- Bazıları için DEHB ve kaygı aynı anda ortaya çıkabilir. Ancak bazıları için de DEHB kaygı belirtilerine neden olabilir. DEHB olan kişilerde görülen bazı kaygı belirtileri şunlardır:
- Sosyalleşmekte zorlanma
- Özellikle grup ortamlarında patlamalar yaşamak veya duygusal düzenlemeyle mücadele etmek
- Kendini kasıtlı olarak izole etmek
- Tamamlanmamış görevler veya sorumluluklar hakkında yalan söylemek

İkisi Arasındaki Fark Nasıl Anlaşılır

- Benzerlikleri nedeniyle kaygı ile DEHB arasında ayırım yapmak zor olabilir. Ancak hangi bozukluğun mevcut olabileceğini belirlerken dikkat edilmesi gereken bazı konular vardır.
- Kaygısı olan kişi sinirlilik, korku ve endişe yaşar. Konsantre olmakta zorluk yaşayabilir, ancak bu genellikle kendilerini gergin veya endişeli hissetmelerine neden olan durumlarda olur.
- DEHB ise, dikkat etmede zorluk ve odaklanma eksikliği ile ortaya çıkar. Kaygısı olanların aksine, DEHB'si olan birinin mükemmeliyetçi olması veya kompulsif davranışlar göstermesi muhtemel değildir. Ancak DEHB'si olan bir kişi son teslim tarihlerine uymakta zorlanabilir ve ödevleri unutabilir, bu da kaygı belirtilerine yol açabilir.



- Kaygı ile DEHB arasındaki farkı anlamakta zorlanıyorsanız bir psikolog ve/veya terapistle baş vurabilirsiniz.
- Bir kişinin DEHB ve kaygı semptomlarını yönetmesine yardımcı olmak için kullanılacak birçok farklı psikoterapötik teknik vardır.
- Her ikisini de tedavi etmek için Bilişsel davranışçı terapi uygulanabilir(BDT) ve kişinin düşünce kalıplarını değiştirmesine yardımcı olarak olumlu davranış değişikliklerine yol açabilir.



Son olarak...

- Psikolojik bozuklukların fark edilmesi ve uygun desteğin alınması hayat kalitemizi artırabilir...

- Sorularınız için:

- ozdenalkar@gmail.com

- Kaynak: Bu bilgilendirme
- Schatz, D. B., & Rostain, A. L. (2006). ADHD with comorbid anxiety: a review of the current literature. *Journal of Attention disorders*, 10(2), 141-149.
- Ryan, J., Burr, Z., Rogers, M. A., & Coplan, R. J. (2023). ADHD and anxiety symptom comorbidity from an event segmentation lens. *Journal of Experimental Psychopathology*, 14(4), 20438087231204168.

makalelerdeki bilgiler esas alınarak oluşturulmuştur.