



**Haydi bir göz at!
Gençler için DEHB hakkında
bilinmesi gerekenler**



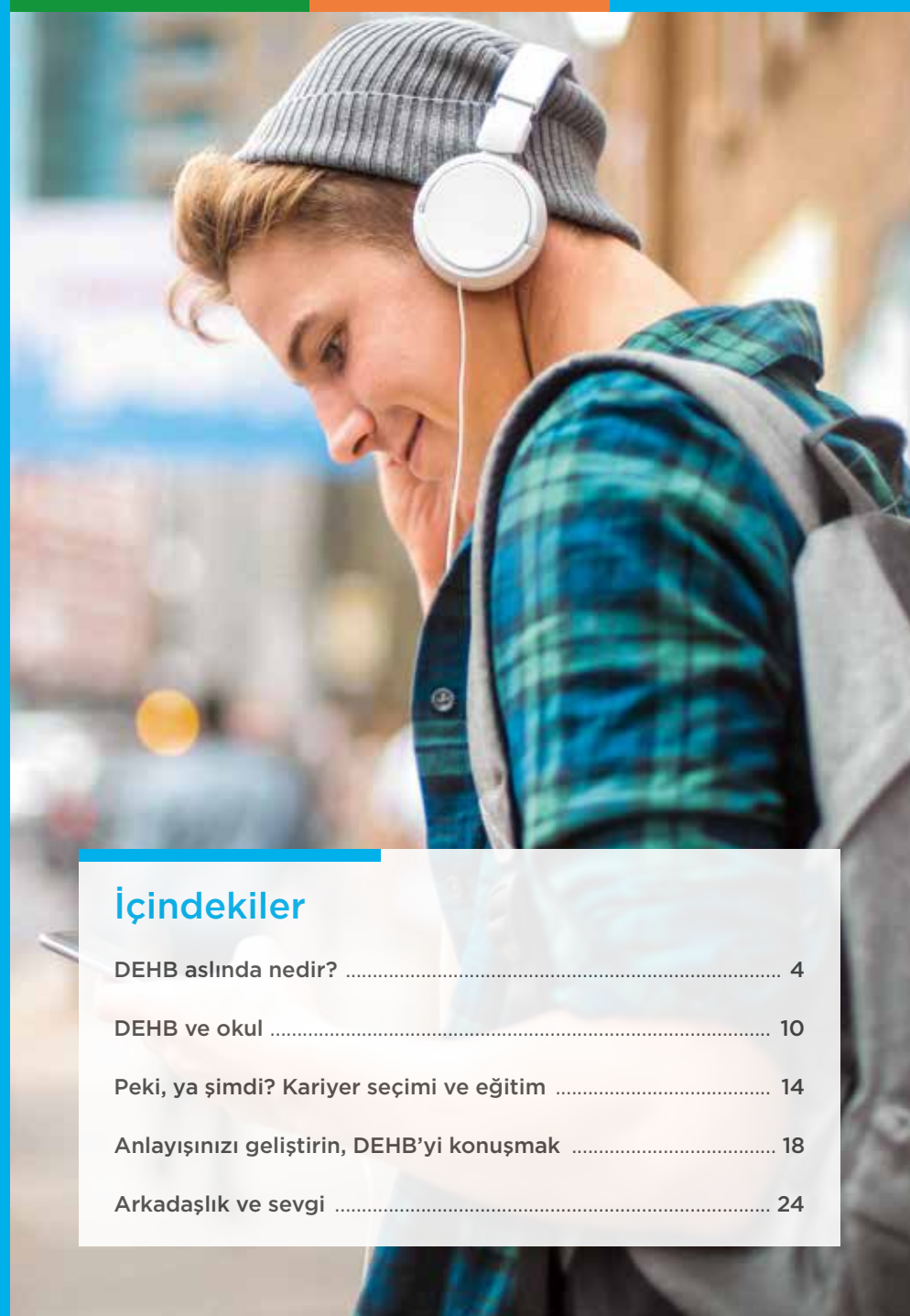
Merhaba, hoş geldin,

DEHB kısaltmasını mutlaka duymuşsundur. Peki, ya “kıpır kıpır,” “atılğan,” “sinir bozucu,” “gürültücü,” gibi kelimeler de sana tanıdık geliyor mu? Öyleyse, nedir bu DEHB? Doktor sana DEHB teşhisi koyduysa, kafanda birçok soru işareti olabilir: DEHB ne demek? Ne yapabilirim, ne yapmam gerekiyor? Ve bana kim yardım edecek?

Bu broşürde DEHB'nin ne olabileceğini ve ne olmadığını öğreneceksin. Ayrıca, günlük yaşamını nasıl kontrol altına alacağını ve yardım ve desteği nerede bulabileceğin konusunda sana ipuçları da vereceğiz. Broşür, DEHB'ni daha iyi anlamana ve senin için zor olan şeylerle daha iyi başa çıkmana yardımcı olacaktır.

İçindekiler

DEHB aslında nedir?	4
DEHB ve okul	10
Peki, ya şimdi? Kariyer seçimi ve eğitim	14
Anlayışınızı geliştirin, DEHB'yi konuşmak	18
Arkadaşlık ve sevgi	24



DEHB aslında nedir?

Kelime, hastalığın ilk harflerinden türemiştir: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. Başka bir deyişle: Bu kişilerin, başka insanlardan daha uzun süren ve daha şiddetli şekilde görülen bir dikkat ve konsantrasyon eksikliği vardır. Hiperaktivite, sürekli hareket etme isteği veya hızlı, değişken duygu durumları nedeniyle kendini coşku yoluyla gösteren iç huzursuzluğu anlamına gelir.

DEHB bir irade sorunu değildir, algınızı ve dolayısıyla tüm düşüncelerinizi ve eylemlerinizi etkileyen bir durumdur. Fiziksel olarak acı vermesi de ve cildinde bir soruna neden olmasa da, bazen DEHB ile günlük yaşam zor hale gelebilir.

Kendinle ilgili bunu biliyor musun?

- Diğer insanlardan bir şey kabul etmekte genellikle zorlanırsın.
- Özellikle öğretmenler veya ebeveynler gibi yetkililer tarafından senden bir şey beklendiğinde veya eleştirildiğini hissettiğinde çabuk sinirlenirsin.
- Gerçekten zevk aldığın şeyler için çok tutkulu olduğun halde diğer her şeyi anlamsız ve sıkıcı bulursun, özellikle de ev ödevi veya evde yardım gibi görevlerin söz konusu olduğunda.
- Dikkatin kolayca dağılır ve neredeyse hiç kimsenin anlayamayacağı ani kararlar verirsin.

- Sık sık kararsız veya güvenilmez olarak damgalanırsın.
- Buluşmalar, randevular, sınavlar, tüm bunları hatırlamaya kimin vakti var ki?
- Hemen yanlış anlaşıldığını veya kıskırtıldığını hissedersin.
- Sana ya da başkalarına yapılan adaletsizlik gerçekten sinirlerini bozar.

Pek çok insanın konsantre olmasının NEDEN senin için bu kadar zor olduğunu anlamamaları senin için çok zor bir durumdur. Bazı şeyleri son ana kadar erteleyip çok baştan savma yaparken, ilgin çeken şeylerde nasıl kendini kaybedebildiğini anlamamaları da sana zor geliyor olabilir.

Başkalarına genellikle huzursuz, dengesiz ve dikkatin dağınık görünürsün. Kendi ailen veya arkadaşların bile bazen senden rahatsız olur, bu da seni üzer ve çaresiz bırakır.

Başka bir yol da var:
Kendin olarak kalabilir
VE diğer insanlarla
da iyi geçinebilirsin.

İpucu: DEHB hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsan, www.takeda-adhs.de adresine bir göz at!!



Nörolojik temeller

Anahtar-kilit ilkesi

Her bir sinir hücresi arasındaki bilgi alışverişi, aktarıcı maddeler denilen maddeler tarafından düzenlenir. Bunlar, kilitteki anahtar gibi işlev gören belirli formlardaki moleküllerdir. Bir hücre "anahtar" gönderir ve bu anahtar başka bir hücrenin "kilidine" uyar. Bu sayede "kapı açılır" ve bilgi iletilir.

Çok önemli iki aktarıcı madde vardır: Dopamin ve noradrenalin. Bu iki madde, DEHB görülen kişilerde yeterince bulunmaz. Özellikle beynimizin belirli bir bölümünde yani ön lobda eksiktirler. Ön lob, dikkat, eylem planlaması ve davranış kontrolünde önemli bir rol oynar. Dopamin ve noradrenalin miktarı çok az seviyedeysse bilgi olması gerektiği gibi aktarılmaz.

Bilinç bekçisi

Tüm bu sistemin tam olarak nasıl çalıştığı oldukça karmaşık olmakla birlikte vehenüz tam olarak araştırılmamıştır. Ama ön lobu bir bekçi gibi hayal edebilirsiniz. Bu bekçi, içeri girmek isteyen her şeyi sıralar ve filtreler. Aslında sadece mevcut eylem için önemli olanın geçmesine izin vermelidir.

Bekçinin durduğu kapının arkası, beynimizin en yüksek otoritesidir. Yani farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse idare merkezidir, yani bilincimizdir. Bilincimiz, aslında beyindeki tüm inanılmaz bilgi aktarımların gerçekten anlaşıldığı ve kavradığımız tek yerdir. Bilincimiz, düşüncemizi ve hareket etmemizi büyük ölçüde belirler. Yani idare merkezine neyin ulaştığı çok önemlidir! Bekçi işini iyi yapmazsa, idare katı uyarılarla ve bilgilerle dolacak ve bağımsız düşünmek ve hareket etmek daha zor hale gelecektir.

Beynimiz her gün mükemmel bir performans sergiler! Karmaşık bir şekilde birbirine bağlı olan milyarlarca sinir hücresi birbirleriyle ıldırım hızında iletişim kurabilir. Düşünen bir beyni, binlerce hesaplama işleminin aynı anda gerçekleştiği dev bir bilgisayar gibi hayal edebilirsiniz. Beyin bu bilgisayardan daha hızlı ve daha iyidir.



Doktor, DEHB olduğumu nasıl tespit edecek?

Odaklanmada sorun çekiyorsan kesinlikle DEHB'ye sahipsin gibi olumlu ya da olumsuz çıkan tek bir test ve belirli bir işaret yoktur. Diğer birçok hastalık da seni huzursuz edebilir veya davranışlarını etkileyebilir. Bu nedenle teşhisi koyan doktor pek çok farklı testler yapar ve seninle konuşur: Önce seninle tanışır.

DEHB teşhisi nasıl yürütülür?

1. Seninle ve ailenle görüşmeler yapılır

Önce doktor seninle ve ailenle konuşur. Genellikle öncesinde anket doldurmanızı ister. Cevaplar, doktorun seni ve davranışını daha iyi değerlendirmesine yardımcı olur. Görüşmelerde, doktorun senin ve yaşadığın zorlukların mümkün olduğunca net bir şekilde resmini oluşturmak ister.

2. Fiziksel ve nörolojik muayene

Ayrıntılı bir fiziki muayene de tının bir parçasıdır. Kilon, boyun, kan değerlerin ve ayrıca görme ve işitme duyun gibi temel şeyler incelenir. Bu, semptomlarının diğer nedenlerini ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır.

3. Psikolojik testler

Doktor, bir şeyleri hatırlama, odaklanmaya devam etme ve zor görevleri çözme stratejileri geliştirme yeteneğini kontrol etmek için testler uygulayacaktır. Tester sırasında göstermiş olduğun anormal belirtileri doktor fark eder.

Doktor daha sonra tüm bu konuşmalara, anketlere ve testlere dayanarak tanı koyabilir. Doktor sana DEHB teşhisi koyduysa, sana günlük yaşamda nelerin yardımcı olabileceğini seninle ailenle görüşecektir.



DEHB nasıl tedavi edilir?

Daha fazla başarı elde edildiği için genellikle birçok seçenek bir arada uygulanır.

Ne tür tedavi yöntemleri mevcut?

- Davranış terapisi, birçok uzman tarafından DEHB olan kişiler için başarılı bir tedavi olarak görülmektedir. Pek çok farklı davranış terapisi vardır. Hepsinin ortak yanı, rahatsızlık duyduğun davranışlar üzerinde seninle birlikte çalışmalarıdır. Hangisinin en iyisi olduğuna kişiye göre karar verilir. Henüz yaşı küçükse, tedaviye ebeveynlerin de dahil edilir. Bununla birlikte ebeveynler için, özel ve ayrı eğitimler de bulunmaktadır.
- Eğer DEHB ebeveynlerin ve/veya kardeşlerinle sürekli olarak strese yol açıyorsa tüm aileye, bir aile terapisi sırasında danışmanlık sağlanabilir.

- Neurofeedback ile beynine gelen pozitif sinyaller yardımıyla konsantrasyonunu geliştirmeyi öğrenebilirsin.

- Ergoterapide, bir göreve sadık kalmayı, görevi bitirmeyi ve dikkatinin çok çabuk dağılmasını çok pratik bir şekilde öğrenebilirsin.

Peki, bana yardımcı olacak ilaçlar nelerdir?

Belirtiler şiddetliyse, doktorun ilaç yazabilir. İlaç, diğer terapötik önlemleri destekler. Aralarından seçim yapabileceğin farklı özelliklere sahip birkaç aktif bileşen vardır. Doğru ilacı bulabilmek için doktor veya terapist, sorunlarının nerede ortaya çıktığını ve en çok neyden rahatsız olduğunu, ne zaman çok aktif olduğunu ve akşam ne zaman yorulduğunu seninle konuşacaktır. Bu şekilde sana uygun ilacı seçebilir.

DEHB VE OKUL



Beklentiler ve başarılı olma baskısı

Ah bu beklentiler! Daha anaokulundayken başlar ve yaşın ilerledikçe de artar. Derslerin değerlendirilirken ya da arkadaşlarında uyumsuzluklar yaşadığında sakın kalman gerek. Şu duyguların bir anda belirdiğini fark edebilirsin: Bütün kararlar senin adına başkası tarafından alınıyormuş ve sen hiçbir şey seçemiyormuşsun gibi hissedebilirsin kendini.

Eminiz ki bu çok can sıkıcı bir durum. Maalesef bu durumun önüne tamamen geçemezsin ancak burada kontrolü nasıl eline alacağına ve diğer insanlarla birlikte aynı gemide nasıl ilerleyeceğine dair ipuçları verebiliriz

Her şeyler kendiliğinden olur

Hayatında kesinlikle seni tamamen büyüleyen ve "öğrenmeye" bile hiç gerek kalmayan şeyler olabilir. Çünkü senin ilgini çeken şeyler kendiliğinden kafana girer ve aklında kalır. Bunun senin için ne ifade ettiğini bir düşün. Bu özelliğinle gerçekten gurur duyabilirsin!

Yeterince açıklanmamış ya da senin ve hayatın için anlamı hiç net olmayan konular ise normalden daha zor gelebilir. Bazen de sadece öğretmen aptal olduğu için anlamazdın.

Konuyu kendi eline al, patron sen ol!

Bu durumlar için iyi bir ipucu, konuyu kendi eline almandır. Bu yöntemi günlük yaşamında ne için kullanabileceğini bulmaya çalış ve ardından bununla ilgili fikir edin! Öğrenme materyalini küçük bölümlere ayır ve ara sıra yüksek sesle tekrarla.

Örneğin biyoloji veya coğrafya dersleri veya daha sonra mesleki eğitimde olduğu gibi kelime bilgisi veya gerçek bilgiler edinmede çok iyi işe yarar. Ayrıca ebeveynlerinle, arkadaşlarınla veya başka biriyle konular hakkında konuşmak da yardımcı olur. Bu şekilde öğrendiklerini kafana oturtabilirsin.

Pek çok ünlü insanın tıpkı senin gibi DEHB'li olduğunu biliyor muydun? J Lo'da, Justin Timberlake'de ve hatta Will Smith'de de DEHB var! DEHB ciddi bir hastalıktır ama dünyanın kapıları sana DEHB ile de sonuna kadar açık. Bu sadece onunla nasıl başa çıktığına ve kendi potansiyelini nasıl kullandığına bağlıdır. Teşhis bunun için iyi bir başlangıçtır. Teşhis, konsantrasyon ve öğrenme gibi bazı şeylerin senin için neden bu kadar zor olduğunu artık bildiğin anlamına gelir.



Kendi zamanını kendin yönet

Zaman yönetimini, işi uzmanına bırakın...

İşin uzmanı olarak kendi başına kaldığında patron olarak kendi kendine karar verirsın ve kendi zaman yönetimini inceleyebilirsin.

Kendi kendini nasıl daha iyi organize edebilirsin? Yapılacaklar listesi senin için her şeyi göz önünde bulundurur, cep telefonunun sana sınıf çalışmalarını, doğum günlerini ve randevuları zamanında hatırlatabilir. Günlük yaşamını düzenlemene yardımcı olacak birçok uygulama ve başka yardımcılardan yararlanabilirsin.

Doğru zamana ben karar veririm!

Ne zaman dinlenmeye ihtiyacın olduğunu ve bir şeye ne zaman daha iyi konsantre olabileceğini en iyi sen bilirsin. Mümkünse, ne zaman çalışacağını da kendin seç.

Çalışmaya alışmak için bir şeyleri hep aynı zamanda yap. Ayrıca görevlerini huzur içinde ve dış uyaranlar olmadan yapabileceğin bir sakin ortam/inziva yeri yaratmana da büyük ölçüde yardımcı olur.

Bilgiler aklında nasıl kalır? Gerçek bir ara ver, çünkü tüm bu derinlemesine bilgiler, daha sonra TV izlediğinde oyun oynadığında veya sohbet ettiğinde çok çabuk gider... Yatağa uzan ve müzik dinle, evcil hayvanınla vakit geçir veya bir süre dışarı çık ve yürüyüş yap.



Kaosu kontrol altına alma sanatı

Düzen oluşturmak ve düzeni korumak ...

Düzen oluşturmak ve düzeni korumak tamamen farklı şeydir. Okul çantandaki, dolabındaki veya masandaki düzen birbirlerinden farklıdır. Bu her zaman kolay olmakla birlikte özellikle DEHB'li kişi için son derece önemlidir. Çünkü bu şekilde her şeyi takip edebilir ve önemli şeylerle hemen ilgilenilebilirsin.

Belirli şeyler için "park yerleri" oluşturmak ve bunları etiketlemek veya içindekilerin bir fotoğrafını yapıştırmak mükemmel bir fikir olabilir. Bu "park yerleri" kutular, klasörler ve hatta raflar olabilir. Yaratıcılığının sınırı yok.

Okulun ve ödevlerinin yanı sıra çorapların veya iç çamaşırları gibi ev işlerinde de düzen oluşturduğun için kendini ödüllendirmeyi unutma. Kendi düzen anlayışına göre bir sistem yarattığın için bu işleri yapmak daha kolay hale gelecektir!

İşte senin için birkaç ipucu daha:

- Her şey önceden hazır olduğunda ve masa boş olduğunda daha hızlı ödevini yapabilirsin. Bu, sana sonrası için de zaman kazandırır!
- Bir ajanda, yapılan tüm fikirleri veya randevuları yazmana yardımcı olur veya hatırlaman gereken şeyler için bir telefon da kullanabilirsin. Telefonunu hatırlatma özelliğini açarsan hiçbir şeyi unutmazsın.
- Bir şeyi anlamadıysan veya bir şeyi unuttuğunu düşünüyorsan, tekrar sormaktan korkma.
- Sabah ve öğleden sonra için bir plan yapmak en iyisidir. Bu şekilde önemli hiçbir şeyi unutmazsın ve günün genellikle aynıysa, hatta can sıkıcı görevleri bile yerine getirmen daha kolay olacaktır.
- Arada bir kendini ödüllendir, iyi iş çıkarıyorsun.

PEKİ, YA ŞİMDİ? KARİYER SEÇİMİ VE EĞİTİM

Okul yakında geride kalacak. Ne büyük bir başarı! Okuldan sonra gerçekten ne yapmak istediğini seçebilirsin. Ancak bu bile bazen o kadar kolay olmayabilir. Seni kolayca rahatsız edebilecek pek çok olasılıklar ya da başkalarının senden beklediği şeyler olabilir.

Sen de bol bol cosku bulunduğu için tutkularını iyi şeylere yönlendirmen ve kullanman çok önemlidir. Gerçekten neyden zevk alıyorsun, seni daha çok ne sıkıyor? Yeterince değişiklik nerede var, gerçekten ne öğrenmek istiyorsun? Bu sorular, doğru kariyer seçimini yapmana yardımcı olabilir.

Ne için "yanıp tutuşuyorsun"?

Okulda sevdiğin bir konu olabilir ya da bir staj sırasında harika bir tecrübe edinmiş olabilirsin. Bilgisayar manyağı mısın, teknoloji hayranı mısın, modayı seviyor musun yoksa beslenmeyle mi ilgileniyorsun? Tutkulu ve iyi olduğun şeylerin bir listesini yap (çizim, konuşma, dans etme, yazma).

Bunu UZMAN İŞİ olarak değerlendir. Hangi iş tanımının saena uyduğunu araştır veya tavsiye al. Böylece tutkunu mesleğe dönüştürebilirsin!

Her başlangıç zordur

Her eğitimde, en az okuldaki birçok konu kadar can sıkıcı yönler de vardır. Hayalindeki işe hızlı bir şekilde ulaşmak istesen bile, çalışmak ve sevmediğin işleri (belge kopyalama, kahve yapmak gibi) yapmak için bir geçiş sürecine ihtiyacın olacaktır.

Kaçmak, tartışmak veya gereksiz yere sinirlenmek senin işine yaramaz. Böyle hissetmene neden olan şeyler de bu oyunun bir parçasıdır. Görevlerini öğrendiğin keyifli hale getirmeye çalış, belki müzik dinleyebilir veya meslek okulunda yeni bir iyi arkadaş edinebilirsin.

Uygun bir meslek eğitimi bulmak için www.adhs-ausbildungskompass.de adresinden destek alabilirsin

Güvenilirlik...

- can sıkıcı olsa bile bütün görevleri yerine getirmek demektir.
- bir aktivitede sana öğretilen tüm ayrıntılara dikkat etmek demektir.
- belirli şeyleri anlamadığında veya unuttuğunda sormak demektir. Tüm bilgilerin eksiksiz olarak alınması önemlidir.

Dakiklik

- her gün dakik olmaktır.
- hastalandıysan ve geç kalıyorsan bunu bildirmek demektir. Bu, patronuna ve meslektaşlarına olan saygını gösterir. Geç kalaçağını haber verirken yerine bakacak birini bulabilirler.
- makul bir hızda çalışmaktır.
- önemsiz şeylerin dikkatinin dağıtmasına izin vermekten kaçınmaktır.

Takım çalışması...

- senin için çok zor olsa bile bazen yapmaktan hoşlanmadığın şeyler yapmaktır.
- anlaşmalara ve randevulara uymaktır.
- ekip üyelerine, meslektaşlarına ve üstlerine kibar ve saygılı davranmaktır.
- gereksiz yere tartışmamak, kuralları veya belirli bir görev sırasını sorgulamamaktır.
- başkaları hakkında kötü konuşmamaktır.
- eleştiriyi başa çıkmayı öğrenmektir. Küçük bir ipucu: Biri seni eleştirdiğinde derin bir nefes al ve dinle. Daha sonra da tepki verebilirsin.



İnsanlar birer bireydir ve herkes farklıdır. Bazı insanlar el becerilerine yetenekli, bazı insanların ise sayısal zekâsı olabilir. Mesleki hayatında, yeteneklerini ortaya çıkarabildiğin zaman iyidir. Güvenilirlik, dakiklik ve bir takım çalışması becerisi gibi eğitimde ve daha sonra işte özellikle önemli olan birkaç nitelik vardır.

ANLAYIŞ GELİŞ- TİRMEK - DEHB'Yİ KONUŞMAK



İletişim bilgi kurulacak ilk kişiler

Ebeveynlerinle ilişkin iyiye, her iki ebeveynin ya da yalnızca an-
nen ya da baban, soruların ve
problemlerin için iletişim kuraca-
ğın ilk kişiler olacaktır. Kendini üz-
gün hissediyorsan ya da gerçek-
ten kötü bir ruh haline sahipsen
ebeveynlerin seni dinlemek için
her zaman yanındadırlar.

Ebeveynlerinle olan ilişkin sorun-
luysa, konuşabileceğin birini bul-
man çok önemlidir. Belki bir ak-
raba, okuldaki bir öğretmen veya
spor kulübündeki antrenörün ola-
bilir. Arkadaşlarında kesinlikle seni
destekleyeceklerdir.

Hiç kimsen yoksa birçok kuruluş-
tan yardım alabilirsin. Örnek kuru-
luşlar:

- www.adhs-deutschland.de
- www.zentrales-adhs-netz.de

Ayrıntılı bilgiyi bu web sitelerinde
bulabilirsin:

- www.takeda-adhs.de
- www.adhs.info

Şimdiye kadar başka insanlarla mutlaka sorunlar yaşamışsındır. Yaşlandıkça, bu konuda daha fazla deneyim kazanmış olursun. Bunun kesinlikle kolay bir süreç olmadığını ve her defasında yanlış anlaşıldığını hissettiğini biliyoruz. Ancak probleminin ne olduğunu bilirsen ve başkalarıyla DEHB ve özel durumun hakkında konuşursan, etrafındaki kişilerde anlayış ve sıklıkla sempati uyandırabilirsin. Bu, kişilerin birbirleriyle anlaşmalarını çok daha kolay hale getirir!



Sert kabuk, yumuşak çekirdek

"Farklı olmanın" kötü yanı, kendinle dış dünya arasına her ne kadar sert bir kabuk koysan bile içten içe ait olmayı istemektir. Bazen işlerin istediğinden farklı gitmesi de seni fena şekilde üzebilir.

Ancak kendini ait hissetmek o kadar da zor değil. Bazen "içindeki zayıf egonun" üstesinden gelmen ve etrafındaki insanlara yaklaşman ve konuşman gerekebilir. NEDEN farklı olduğunu ve kasıtlı olarak farklı bir şey yapmadığını anlamalarını sağlayabilirsin.

Hastalığın bir bahane olmamalı ve "hastalık" kendini dinlendirmene veya düşünmeden "iş yapmana" neden olmamalıdır.

Aksine, sen ve diğerleri için bir açıklama görevi görmelidir. Bu konuda konuşmak, seni daha iyi anlamalarına ve her zaman kasıtlı olarak davranışlarıyla onları kızdırmak niyetinde olduğunu zannetmemelerine yardımcı olur.

Anlamak, hem kendin hem de başkaları tarafından kabullenmenin yoludur. Bu nedenle, insanlara DEHB'den bahset. Senin için nelerin zor olduğunu ve neler için çaba sarf ettiğini açıkla.

Aşağıdaki noktalar ilişkilerinde sana yardımcı olabilir:

- Karşındaki kişiden dostçave nesnel bir şekilde, belki somut örnekler kullanarak geribildirim vermesini veya eleştirmesini iste. Bu şekilde kendini yönlendirebilirsin. Bunu neden istediğini sakince açıkla (çok hızlı bir şekilde saldırıya uğradığın veya yanlış anlaşıldığını hissettiğin için).
- Belirli şeyleri içselleştirmek söz konusu olduğunda karşındakinden sabırlı olmasını isteyebilirsin çünkü bazen karşıdakini anlamak biraz daha uzun sürebilir. Bunun nedeni aptal olman değil, bunun DEHB'nin bir belirtisi olmasıdır.
- Yeniden paniklediğinde veya bir şeyi unuttuğunda başkalarından anlayış göstermelerini iste,

çünkü bunu başkalarını kızdırmak için kasten yapmıyorsun. Zaten çok çaba sarf ettiğini ve daha iyi olmaya çalıştığını açıkla.

- Sürekli kendin üzerinde çalışmaya ve seni rahatsız eden şeyleri kolaylaştıracak yöntemler bulmaya çalış.

İşinde, arkadaşlık ilişkilerinde belirli kurallardan veya senden beklenen şeylerden kaçınmayabilirsin. Bununla başa çıkmanın kendi bireysel yolunu bulmalısın. Başkalarını dinlemeye çalış ve arzularının ve ihtiyaçlarının neler olduğunu gör.



Her şey ters gidiyor!

Öncelikle ağzında biriken kelimeleri yavaşlatmaya çalış. Çok spontane olduğunu ve hiç düşünmeden etrafa kelimeler ve imalar saçabileceğini en iyi sen biliyorsun. Düşündükten sonra, öyle demek istememiş olduğunu fark et-sen bile ağzından istemediğin kelimeler çıkabilir.

Beynini kandırmak ve kendine biraz zaman tanımak için harika bir ipucu: Karşı tarafın söylediklerini aynı kelimelerle tekrarla: "...sebep-ten dolayı kızgın olduğunu doğru anladım, doğru mu?

Ya da tartıştığın kişiden az önce söylediklerini tekrar etmesini isteyebilirsin. Bu sana, gerçekte kendiliğinden alevlendiğin şeyi ve özellikle de her şeyden öte başkası tarafından nasıl alındığının çok hızlı yansıtma şansı verir. Bunu bir dene bakalım!

Anlaşmazlık kılavuzu

- Karşı karşıya olmak yerine yan yana ol: Başka insanları rakip olarak değil ortak olarak görmeye çalış.

- Kendini kaybetmeden önce bir-rara ver. Düşündüğün ve hissettiğin her şeyi hemen söylemene gerek yok. Biraz düşünmek birçok şeye bakış açını değiştirebilir.
- Hayat renklidir. Bakış açın tek gerçek değil. Fikirlerin önemlidir, ancak herkesin senin gibi düşünmesi gerekmez.
- Her eleştiri bir saldırı değildir. Yapıcı eleştiri, daha da gelişmene yardımcı olabilir.
- Hayat komikliklerde daha güzel. Günlük yaşamda her zaman haklı olmak önemli değildir. Gülümsemek çoğu zaman daha yararlıdır.
- Tartışmak için doğru yer ve zaman mı diye bi düşün.
- Bir hata yaptıysan veya kontrolü kaybettiysen, daha sonra özür dilemelisin.



Dikkat! Bağımlılık tehlikesi!

Bağımlılık nedir?

Kişi bir şeye bağımlı olduğunda, ister uyuşturucu ister belirli bir eylem, bağımlılık yapan maddeyi alma veya belirli bir eylemde bulunma konusunda karşı konulamaz bir istek duyar. Bağımlı olduğunda kontrolü kaybedersin ve seni bağımlılığın kontrol eder.

Uyuşturucu almadığında veya bağımlı olduğun şeyi yapmadığında, yoksunluk belirtileri göstermeye başlarsın. Bu durumda çok gergin, saldırgan ve çekilmez olabilirsin. Ağrı ve mide bulantısı da ortaya çıkabilir. Özellikle uyuşturucularla, genellikle çok ciddi sağlık sorunları ortaya çıkar.

DEHB'li riski artırır. Neden?

Bağımlılık yapan birçok madde, düşünceni ve davranışını büyük ölçüde değiştirir. Sigara, kafein, alkol gibi bağımlılık yapıcı bazı maddeler yasal olarak satın alınabilir. Diğer maddeler yasaktır. Bu maddeler ancak yasadışı yollardan satın alarak elde edebilirsiniz.

Bu ilaçların DEHB ile etkileşiminin çok farklı sonuçları olabilir ve çoğu durumda bunlar ne öngörülebilir ne de kontrol edilebilir. Sonuçlardan bazılarını geçici olarak hoş veya uyarıcı olarak hissedersin, bağımlılık yapan maddeyidaha sık alma ve artık alımı kontrol edememe riskiyle karşılaşsın. Uyuşturucular böyledir, ilk başta yeni bir his ya da heyecan uyandırır, kısa bir süre sonra seni kontrol altına alırlar.

Bağımlılık yapan bir maddeden veya bir davranıştan kurtulamayacak hale geldiğini düşünüyorsan aşağıdaki danışma merkezlerine başvurabilirsin:

Nummer gegen Kummer:

www.nummergegenkummer.de
Tel.: 116 111

Uyuşturucu Acil Servisi:

www.sucht-und-drogen-hotline.de
Tel.: 01805 31 30 31*

Çocuk ve Genç Acil Servisi:

Tel.: 0800 111 0333

* Ücretli 0,20 €/min. sabit hat, cepten maksimum. 0,60 €/dak.

ARKADAŞLIK VE SEVGİ



İlişkiler bazen karmaşık olabilir

Hiç kimse her zaman harika değildir, herkesin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Yine de, DEHB'nin başkaları için hayatı zorlaştırabilecek birkaç tipik etkisi vardır:

- bazen kasıtsız bir şekilde diğer kişinin sözünü kesmek ve kişileri inciten üzerinde düşünülmemiş sözler söylemek,
- başkaları tarafından genellikle ilgisizlik olarak yorumlanan ve bu nedenle incitici olabilen dikkatsizliklerde bulunmak,
- DEHB'si olmayan bir arkadaşının hiç anlayamayacağı şeyleri yapmaya iten içgüdüler. Bu davranışlar genellikle çok düzensiz ve güvenilmez şekillerde kendini gösterir,

- riskli şeyler yapmaya eğitim göstermek,
- arkadaşlıktan çok yüksek şeyler beklemek ve bunlar karşılanmadığında büyük hayal kırıklığı yaşamak.

DEHB'nin anlaşılmasını beklemek genellikle zor bir süreçtir. İlişkilerin bir alıp vermeden ibaret olduğunuanlaman önemlidir. İnsanların her zaman seni anlamalarını beklemek yerine sen de insanları anlamaya çalışmalısın.

DEHB bazen aile, meslektaşlar, bir erkek arkadaş veya kız arkadaş veya bir partnerle olsun, kişilerarası ilişkileri karmaşıklaştırır. Özellikle senle yaşıt insanlarla birlikteyken DEHB'nin "zor" etkileri ile karşılaşabilirsin. Bu nedenle: Kendini ve "karanlık taraflarını" ne kadar iyi bilirsen, kendi davranışlarını ve başkalarının davranışlarını anlamak o kadar kolay olur. Bu sayede insanlarla daha iyi anlaşabilirsin.

Şu şekilde düşünmek sana yardımcı olabilir:

- Her insanın noksanlıkları ve tuhaflıkları vardır, DEHB'li olmayanların bile! Tüm insanlar zaman zaman savunmasızdır ve bazen saldırıya uğradığını hisseder, tıpkı senin gibi!
- İşler zorlaştığında içsel mesafe yardımcı olur: Zor durumlarda en az 3 kere derin nefes al veya kendini kısaca ifade ettikten sonra odadan çık. Daha sonra, sanki doğrudan işin içinde değilmişsin gibi içinde bulunduğun zor duruma dışarıdan bakmaya çalış. Durumu anlamak veya başkalarına yaklaşmak senin için bu şekilde daha kolay olabilir.
- Başkalarından beklediğin şeyi kendinde de verebilmelisin, bu her şeyden önce kabul, saygı ve anlayışla ilgilidir.

Bilmekte fayda var...

Ait olma arzusu seni geri alamayacağın şeyleri yapmaya teşvik edebilir.

Yeni şeylere açık risk alma istekli olmak seni daha sonra pişman olacağın eylemlere yönlendirebilir. Kendini içinde bulabileceğin bazı risk alanları vardır:

- aşırı yeme bozuklukları
- bağımlılık yapan davranışlar (yukarıya bakın)
- çok sayıda dövme ve/veya piercing yaptıрма
- radikal gruplara bağlanma
- sprey boyayla duvarları boyamak, metronun üstünde gezinmek veya buna benzer yasak eylemlerde bulunmak



Aşk ve cinsellik

Ne yazık ki DEHB, özellikle cinsellik söz konusu olduğunda, bazı hoş olmayan riskleri de beraberinde getiriyor. Sağ duyuyu kaybetmek, tamamen içgüdüsel bir şekilde davranmak veya ne yaptığının farkına varamamak, çoğu zaman telafi edilemeyecek hatalar yapmana yol açabilir.

DEHB'si olan gençlerin, DEHB'si olmayan gençlere göre cinsel partnerlerini üç kat daha fazla değiştirdiğini gösteren bilimsel araştırmalar vardır (buna rastgele cinsel ilişki denir).

Bu da doğal olarak istenmeyen gebelik riskini artırır. DEHB'si olan kişiler için bu oran %38, DEHB'si olmayan kişiler için ortalama %4'tür. Ek olarak, sık sık cinsel eş değiştirmek cinselyolla bulaşan hastalıklara yakalanma riskini artırır.

Kendini "hatalardan" korumanın yollarından biri, hastalığının ve onunla ilişkili özelliklerinin farkında olmak ve kendini kontrol etmek için kendine çözümler aramaktır. Ve her zaman en az bir güvenlik düzeyiyle hareket et:

- yanına iyi bir arkadaş almak,
- güvendiğin biriyle konuşmak,
- doğum kontrol aracı,
- cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak için prezervatif.

Herhangi bir spontane fikri hayata geçirmeden önce her zaman güvendiğin kişiyle konuşmayı altın kuralın haline getir! Belki de kendinle kararlaştırdığın bir işaretle, dürtüsel bir hareketle kendi sınırlarını aşmamaya yardımcı olacaktır.

DEHB Konusuyla İlgili Bilgilendirme Broşürlerimiz



Ayrıntılı bilgilere buradan erişebilirsiniz:

www.takeda-adhs.de

veya Facebook / Instagram'da

ADHS und Ich



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Straße 125
10783 Berlin
www.takeda.de

