



KONYA
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

DEHB VE BAĞIMLILIK

BİLGİLENDİRME VE KENDİ
KENDİNE YARDIM KİTAPÇIĞI

Değerli Öğrencilerimiz,

Üniversite yılları, özgürlükle birlikte yeni sorumlulukların da kapısını aralar. Kendi programını belirlemek, projeleri yetiştirmek, sosyal hayata uyum sağlamak ve geleceğe dair adımlar atmak... Bütün bunlar heyecan verici olduğu kadar zaman zaman yorucu da olabilir. Bu yoğun dönemde dikkati sürdürmek, zamanı verimli kullanmak ve motivasyonu korumak herkes için zorlayıcıdır — ancak Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan bireyler için bu zorluklar çok daha belirgin hissedilebilir. Aynı şekilde, kısa süreli rahatlatan davranışlara (sosyal medya, oyun, atıştırma, kafein, video içerikleri, alışveriş vb.) yönelmek de bu dönemde sık rastlanan bir başa çıkma biçimi hâline gelebilir.

İşte tam da bu noktada, zihnin nasıl çalıştığını anlamak bize yardımcı olabilir. DEHB’de veya bağımlılık döngüsünde görülen pek çok davranış — çabuk sıkılma, erteleme, dikkatin kolayca dağılması, huzursuzluk, kısa süreli haz arayışı — kişisel bir zayıflık değil, beynin çalışma biçiminin doğal bir sonucudur. Bu yüzden kendinizi suçlamak yerine bu süreçleri tanıyıp ve neyin size iyi gelebileceğini bu kitapçıkla keşfedebilirsiniz. Bu kitapçığın amacı, sizi yargılamak ya da etiketlemek değil; **zorlandığınız alanları anlamanıza, içsel sinyallerinizi fark etmenize ve daha sağlıklı davranışlar geliştirmenize yardımcı olmaktır.** DEHB’yi de, bağımlılığı da yönetmenin ilk adımı, onları anlamaktır. İkinci adım ise zihninizle kavga etmek yerine onunla işbirliği yapmayı öğrenmektir.

Lütfen unutmayın: Bu kitapçık bir “tanı aracı” veya “tedavi programı” değildir. Bir profesyonelin yerini tutmaz; ancak danışma sürecini destekleyen bir rehber niteliğindedir. Eğer yoğun dikkat dağınıklığı, dürtüsellik, aşırı kullanım, bağımlılık belirtileri veya duygusal zorlanmalar yaşıyorsanız, Üniversitemizin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi’nden ya da ilgili uzmanlardan destek almanız önemlidir. İhtiyaç duyduğunuzda, pdr@ktun.edu.tr adresi üzerinden bize ulaşabilir ve merkezimize başvurabilirsiniz.

Unutmayın, bu süreci tek başınıza yürütmek zorunda değilsiniz.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

Bu kitapçığın tüm hakları saklıdır ve Konya Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi’ne aittir. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Tam metni kullanmak için ise orijinal formu değiştirilmemek koşuluyla yazılı izin alınmalıdır.

Üniversite yılları, özgürlükle birlikte yeni sorumlulukların da kapısını aralar. Kendi programını belirlemek, projeleri yetiştirmek, sosyal hayata uyum sağlamak ve geleceğe dair adımlar atmak... Bütün bunlar heyecan verici olduğu kadar zaman zaman yorucu da olabilir.

Bu yoğun dönemde dikkati sürdürmek, zamanı verimli kullanmak ve motivasyonu korumak herkes için zorlayıcıdır — ancak Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan bireylerde bu zorluklar daha sık, daha yoğun ve daha belirgin hissedilebilir.

Bir türlü başlayamamak, sık sık ertelemek, aynı anda birçok şeye yönelip hiçbirini tamamlayamamak... Bu deneyimler tek başına DEHB olduğu anlamına gelmez; pek çok kişi dönem dönem bunları yaşar. Fakat DEHB’de bu durumlar daha kalıcı bir örüntü hâline gelir ve yaşamı belirgin şekilde etkileyebilir.

Bu nedenle “Neden bu kadar dağınığım?”, “Neden herkes kolayca yapıyor da ben yapamıyorum?” gibi sorular akla geldiğinde suçluluk duymak kolaydır. Oysa bu durum tembellikle veya disiplinsizlikle ilgili değildir.

DEHB, beynin dikkat, dürtü kontrolü ve ödül sistemlerindeki işleyişte yaşanan küçük farklılıklardan kaynaklanır. Bu farklılıklar, sadece odaklanmayı değil; sıkılmaya karşı toleransı, başlama enerjisini ve kısa vadeli ödüllere duyarlılığı da etkiler.

Beyin, düşük dopamin düzeyi nedeniyle “anında keyif veren” şeylere daha duyarlı hâle gelir. Bu yüzden uzun vadeli görevler, dersler veya monoton işler kolayca sıkıcı gelirken; oyun, sosyal medya, kafein veya diğer uyarıcılar anlık haz sağladığı için keyifli gelir.

ANLIK HAZ SAĞLAYANLAR (Yüksek Dopamin Etkisi)	 Oyun, Sosyal Medya: Anında keyif verir, beyni uyarır.	 Hızlı ödül döngüsü, sürekli yenilik.	 Kafein ve Uyarıcılar: Geçici enerji ve anlık haz.
	 Dersler, Monoton İşler: Uzun vadeli çaba gerektirir, sıkıcı gelebilir.	 Ertelenmiş ödül, sabır gerekir.	 Rutin ve Tekrar: Motivasyonu sürdürmek zor olabilir.

Uykusuz gecelerin arasında ayakta kalmak için ardı ardına içilen kahveler, enerji içecekleri; “biraz daha odaklanayım” diye reçetesiz uyarıcılara yönelme gibi davranışlar, başlangıçta çözüm gibi görünse de zamanla riskli bir döngüye dönüşebilir. Daha iyi odaklanmak ya da sıkılmamak için başlayan bu çabalar, farkında olmadan bağımlılık riskini artırabilir.

Araştırmalar, DEHB’si olan bireylerde hem davranışsal hem de madde kullanımına dayalı bağımlılıkların toplum ortalamasına göre daha yüksek oranda görülebildiğini gösteriyor. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalar ise, DEHB belirtileri olan genç yetişkinlerin özellikle hızlı ödül sağlayan davranışlara (örneğin sosyal medya, oyun, alışveriş, madde kullanımı veya yoğun internet kullanımı) yönelme riskinin daha yüksek olduğunu; bu durumun da ödül sistemindeki hassasiyet, dürtüsellik ve sıkılmaya düşük toleransla ilişkili olduğunu ortaya koyuyor.

DEHB’nin farkında olmak, bu içsel döngüyü anlamanın ilk adımıdır. Kendinizi “yeterince çabalamıyor gibi” hissettiğiniz anlarda aslında beyninizin farklı bir tempoda çalıştığını hatırlamak önemlidir. Bu fark, bir eksiklik değil — sadece farklı bir çalışma biçimidir. Bu farklı çalışma biçimini anlamak, hem akademik hem de kişisel yaşamda dengeyi yeniden kurmanın temelidir.

DEHB’yi Anlamak – Zihin Her Zaman Hızlı, Dünya Hep Yavaş

Bazı zihinler, dünyayı daha hızlı işler. Düşünceler birbiri ardına gelir, fikirler çakışır, yapılacaklar listesi büyürken dikkat başka yöne kayar. DEHB - Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu - tam olarak bu içsel hızın dış dünyaya uyum sağlamayı zorlaştırdığı bir durumdur. Yani mesele “dikkatini verememek”ten çok, **dikkati tek bir şeye yönlendirmenin ve sürdürmenin güçlüğüdür.**

DEHB, beynin yürütücü işlevler olarak adlandırılan becerilerindeki farklarla ilgilidir. Bunlar; planlama, önceliklendirme, zaman yönetimi, odaklanmayı sürdürme ve duygusal tepkileri düzenleme gibi temel işlevlerdir.

planlama

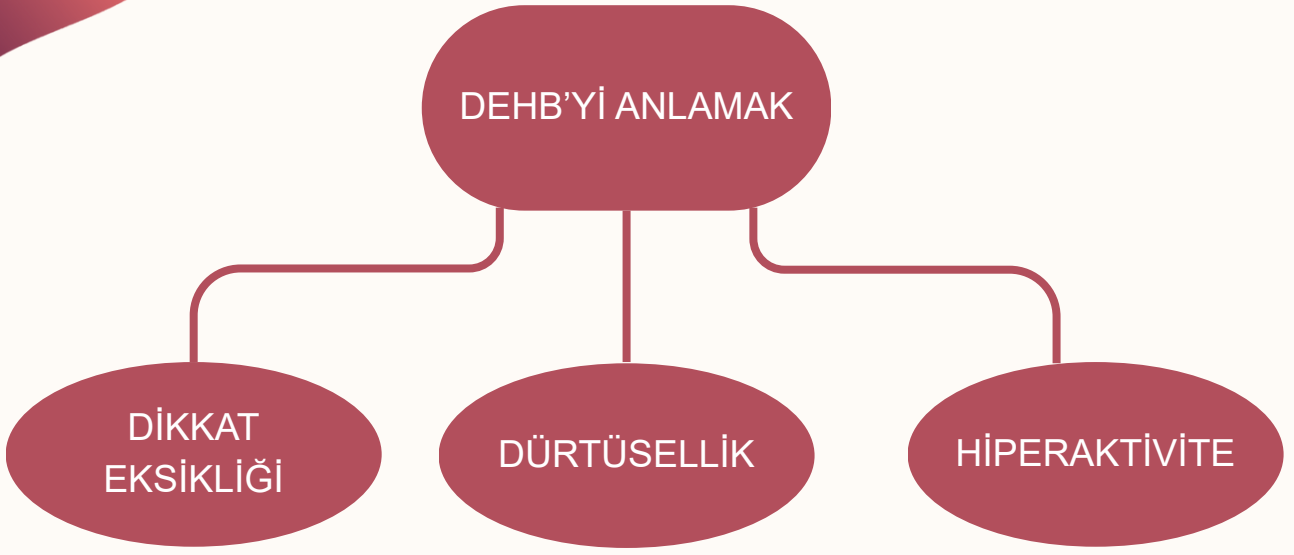
önceliklendirme

zaman yönetimi

odaklanma

duygusal tepki

Bu işlevler, beynin komutlarının iletiildiği bir kontrol paneli gibidir. DEHB’de bu panel bazen gereğinden fazla sinyal gönderir (aşırı uyarılmış gibi), bazen de bir göreve geçiş yapmak için gereken sinyal beynin ilgili alanlarına daha yavaş ulaşır. Bu yüzden ‘başlamak’, ‘devam etmek’ ya da ‘dikkati geri toplamak’ diğerlerine göre daha uzun sürebilir.



A. Dikkat Eksikliği

Dikkati toplamak bazen bir bilgisayarda çok fazla sekme açıkken çalışmaya benzer. Zihin bir konudan diğerine geçer, bazen ilgisiz bir düşünce öne çıkar, bazen de odak bir anda kaybolur. Bu durum tembellikten değil, beynin filtreleme mekanizmasının farklı çalışmasından kaynaklanır. Dikkat eksikliği yaşayan kişiler, yapılan işi tamamlamakta, zamanında teslim etmekte, organize olmakta ya da küçük ayrıntıları hatırlamada zorlanabilirler. Bazen bir projeye başlamak saatler alırken, bazen de çok ilgilerini çeken bir konuya saatlerce odaklanabilirler.

B. Dürtüsellik

Dürtüsellik, düşünceyle davranış arasındaki “dur ve değerlendir” süresinin kısalması gibi düşünülebilir. Zihin bir şey yapmayı düşündüğü anda harekete geçer — sonuçlarını hesaplamaya fırsat kalmaz. Bu durum bazen espriyle, bazen sabırsızlıkla, bazen de “keşke söylemeseydim” hissiyle sonuçlanabilir. Dürtüsellik davranışları hızlandırdığı gibi duyguları da hızlandırabilir. Dürtüsellik; karar verme sürecinin kısalmasına, aceleci tepkilere, söz kesmeye veya düşünmeden davranmaya yol açabilir. Aynı mekanizma duyguları da etkiler: Duygular bir anda yükselir, düşünmeye fırsat kalmadan tepki verilir ve kısa süre sonra “Aslında o kadar da kızgın değildim” gibi bir his gelebilir.

C. Hiperaktivite

Hiperaktivite denince akla hemen “yerinde duramayan çocuklar” gelir, ama erişkinlikte bu çoğu zaman dışarıdan fark edilmez. Bazı kişilerde bedensel hareketlilik (ayak sallama, yer değiştirme) ön plandadır; bazılarında ise zihinsel hiperaktivite hakimdir — düşünceler arka arkaya gelir, zihin hiç susmaz. Bu durum odaklanmayı, dinlenmeyi ve hatta uyumayı bile zorlaştırabilir. Örneğin ders dinlerken sürekli yeni fikirlerin aklına gelmesi, proje tasarlarırken her şeyi aynı anda düşünmek ya da beyin “boş kalmaya” dayanamıyormuş gibi hissetmek anlamına gelebilir.

Bu üç alanın her biri farklı şekillerde kendini gösterebilir. Bazı kişiler daha çok dikkat dağınıklığı yaşarken, bazıları içsel huzursuzluk veya ani kararlar alma eğilimiyle zorlanabilir. Tüm bu farklılıkların ortak noktası ise, beynin bilgi işleme sisteminin kendine özgü bir tempoda çalışmasıdır.

Neden bazı beyinler dikkati sürdürmekte daha çok zorlanıyor, neden bazıları kolayca sıkılıp yeni bir uyarıcı arayışına giriyor?

Bu soruların yanıtı, beynimizin ödül sistemi denen karmaşık mekanizmasında gizli.

Ödül Sistemi Nasıl Çalışır? Öğrenme, Motivasyon ve Karar Vermenin Arkasındaki Mekanizma

Bazı günler ders başına oturmak, bir bilgisayar düşük şarjla yüksek performansta çalıştırmaya benzer. Zihnin yapmak istedikleri vardır, ama “başlama enerjisi” bir türlü gelmez. Bir yandan da telefon, oyun, YouTube ya da akla gelen küçük bir fikir, ders notlarından çok daha çekici gelir. Peki neden?

Bunun cevabı, beynimizin ödül sistemi adı verilen mekanizmasında gizli. Bu sistem, dopamin denilen kimyasal sayesinde hoş, ilginç, yeni veya heyecan verici şeyleri “ödül” olarak işaretler. Bir şeyi yaptığımızda iyi hissetmemizi, motive olmamızı ve yeniden yapmak istememizi sağlayan budur.

Ödül sistemi tam olarak nedir?

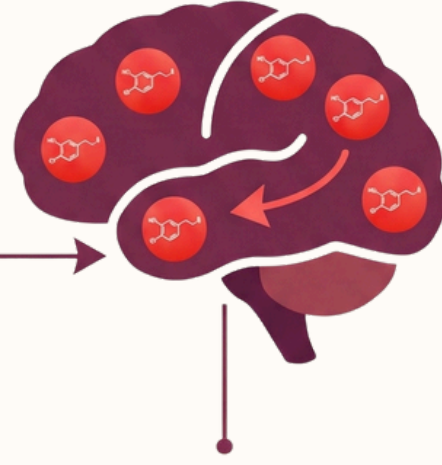
Ödül sistemi, beynin motivasyon, öğrenme, pekiştirme ve karar verme süreçlerini yöneten sinir ağının adıdır. Bu sistem büyük ölçüde dopamin adlı kimyasal üzerinden işler. Ödül sistemi iki temel durumda dopamin salgılar: ödülü alırken ve ödül almayı beklerken.

DEHB Beyni (Düşük Dopamin)



Geçikmiş/Az Ödül Tepkisi
Motivasyon Zorluğu

Tipik Beyin (Normal Dopamin)



Anında Ödül Tepkisi
Motivasyon ve Odaklanma

Eğer bir davranışın sonunda iyi bir his, takdir, keyif veya başarı elde edeceğimizi düşünürsek, dopamin artar ve bu artış bizi harekete geçirir. Yani motivasyonumuzun başlangıç noktası çoğu zaman “ödül beklentisi”dir. Eğer davranış sonrası beklediğimiz ödülü gerçekten alırsak dopamin tekrar yükselir; bu da beyne “bunu tekrar yapmalıyım” mesajı verir. Bu mekanizma sayesinde öğrenme ve davranışın tekrarı gerçekleşir.

Örneğin, telefonda bir oyun oynarken kısa sürelerde bölüm bitirebilmemiz, bir şeyler kazanmamız ödül ve ilerleme hissini pekiştirir. Bölüm sonunda ekranda çıkan kazanımlar, ilerleme çubuğunun dolması veya "kazandın" bildirimi bile bize dopamin salgılatır. Bu hızlı ve iyi geri bildirimlerden sonra hemen sonraki bölüme geçmek isteriz; davranışı yapma olasılığımız artar, bir başka deyişle oyundan çıkmak istesek de bir yandan da devam etmek isteriz.

Eğer davranış sonrası beklenen ödül gelmezse veya sonuç geç gelirse dopamin düşer. Bu durumda beyin davranış–sonuç bağlantısını kurmakta zorlanır ve o davranışı sürdürme isteği azalır. Bu nedenle geri bildirimin zamanlaması ve ödülün ne kadar “yakın” olduğu motivasyon için kritiktir.

Eğer oyun oynarken kısa sürede bildirim verilmeseydi, ekrana anında kazandın bildirimi gelmeseydi yani kazanmamızın sonuçları (kazanımlar, ilerleme, seviye atlama, gelişme) net bir şekilde bize gösterilmeseydi; bunlar hala aynı hızında ilerlemeye devam etse de bize anında geri bildirim verilmediği için dopamin artışı sağlanmayacak ve beynimiz bu artışla yaptığımız davranışın bağlantısını kuramayacaktı.



Tıpkı ders çalışırken olduğu gibi. Ders çalıştığımızda, konuları anladığımızda ya da bölümleri bitirdiğimizde önümüzde havai fişekler patlayarak, “Tebrikler, işte kazanımlarınız ve gelişiminize katkılarınız!” diye pencereler açılmaz. Aslında bunların hepsi oluyordur, fakat beynimiz davranışın hemen sonunda geri bildirim verilmediği ve somut bir ilerleme gösterilmediği için dopamin artışı yaşamaz ve ders çalışma davranışını tekrar yapmak için müthiş bir istek duymaz.

Özetle; bir davranışın öncesinde ödül beklentisi dopamini artırır, motivasyonu başlatır. Davranış sonrasında ödülü almak dopamini tekrar artırır ve davranışı pekiştirir. Eğer ödül gecikir veya gelmezse dopamin düşer ve motivasyon zayıflar, davranış sürdürme olasılığı azalır. Günlük hayattaki erteleme döngüsünün ve “başlayamama” hissinin önemli bir kısmı bu mekanizmayla ilgilidir.

Bu üç durum günlük hayatta beynin hem öğrenme biçimini hem de karar verme yöntemini belirler. Peki beynimiz nasıl karar verir?

Karar verme süreci de ödül sistemiyle yakından bağlantılıdır. Bir işe başlamadan önce beyin hızlıca şu değerlendirmeyi yapar:



Eğer ödül yakınsa ve çaba az görünüyorsa başlamanız kolaydır, örneğin telefona bakmak. Ödül uzaktaysa, belirsizse veya çok emek gerektiriyorsa dopamin yükselmediği için beyin yeterli motivasyonu bulamaz, bu yüzden başlamak zorlaşır ve erteleriz; örneğin düzenli çalışmak.

Kısacası: Beyin her gün A mı, B mi? diye yüzlerce mikro karar verirken aslında hep ödül–çaba–zaman dengesini değerlendirir. Bu nedenle kısa vadede haz veren aktiviteler, uzun vadede faydalı olanlara kıyasla daha çekici hale gelir.

Ödül sistemi 3 aşamada çalışır:

Ödül Beklentisi	Ödülü Alma	Ödül Yoksa / Gecikirse
“Bunu yaparsam ne kazanırım?”	“İyi ki yaptım!”	“Böyle hayal etmemiştim...”
Dopamin eylemden önce yükselir ve eylemi başlatacak motivasyonu tetikler.	Davranış pekişir, beyin tekrar yapmayı öğrenir.	Dopamin düşer, motivasyon kaybolur.

DEHB’de ödül sistemi nasıl farklı çalışır?

DEHB’de ödül sistemi benzer şekilde çalışsa da bazı önemli farklılıklar görülür. DEHB olan bireylerde beyin anlık ve hızlı ödüllere daha duyarlıdır, buna karşılık gecikmiş veya belirsiz ödüllere tolerans düşüktür.

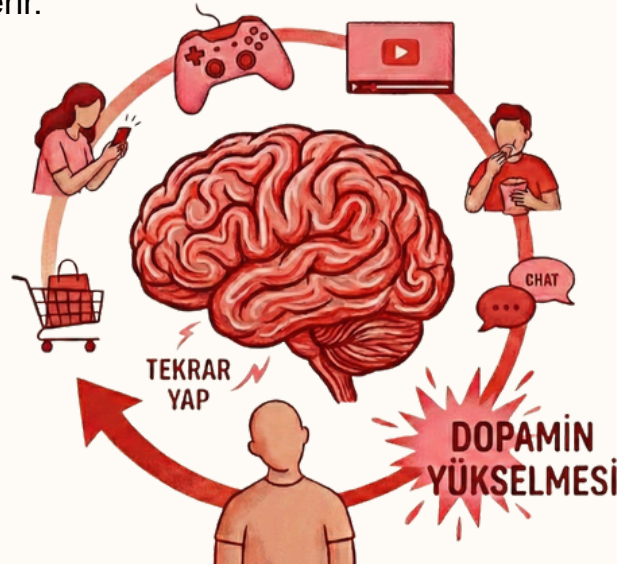
Bunun anlamı şudur: DEHB’li bireylerin beyni, ödüle karşı daha hızlı tepki verir ancak etkisi kısa sürer. Bu mekanizma, hızlı geri bildirim (ödül, haz veya keyif) alındığında dopaminin daha hızlı ve yoğun salgılanmasına yol açarken; tekrarlayan, tekdüze, ödülü uzak olan işlerde veya geri bildirimin geciktiği durumlarda ise dopaminin daha çabuk ve çok düşmesine, sonuç olarak daha yoğun sıkılmaya neden olur.

DEHB'li birey bir görev için motive olup çalışmaya başlasa bile, dopamin seviyesi daha hızlı düştüğü için motivasyonu sürdürmek zorlaşabilir. Özellikle ödülün hemen gelmediği, sonucu belirsiz olduğu veya tekrarlı çaba gerektiren görevlerde dopamin yeterince artmaz; bu da zihnin sıkılmasına, odağın kolayca başka ilgi çekici şeylere kaymasına yol açabileceği gibi; huzursuzluğa ve bundan kurtulmak için hemen bir şeyler yapma dürtüsüne de yol açabilir. Bir başka deyişle DEHB'li zihin, düşük dopaminle "bekleyemez". Bu nedenle sınava hazırlık, uzun ödevler, rapor yazmak ya da düzenli çalışma gibi ödülü geç alınan işler, DEHB'li bir beyin için diğerlerine kıyasla daha fazla zihinsel efor gerektirir ve dikkati uzun süre sürdürmek için daha çok çaba harcamaları gerekebilir.

Buna karşılık hemen **geri bildirim veren**, hızlı haz sağlayan ya da **yeni ve ilginç uyarıcılar içeren** aktiviteler dopamini kısa sürede yükselttiği için DEHB'li bir beyin tarafından çok daha çekici algılanır. Bu nedenle sosyal medyada gezinmek, video izlemek, arkadaşla sohbet etmek, oyun oynamak veya akla gelen yeni bir fikrin peşinden gitmek gibi anında keyif veren etkinliklere yönelmek çok daha kolaydır. Beyin bu hızlı dopamin artışını "iyi hissettirdi, tekrar yap" şeklinde kodladığı için, kişi farkında olmadan bu tür uyaranları sık sık tekrar arayabilir.

Ödül Sistemi Farklılığı Bağımlılığa Nasıl Zemin Hazırlayabilir?

DEHB'de ödül sisteminin daha hassas çalışması; çabuk sıkılma, içsel huzursuzluk, hızlı düşünce akışı ve sürekli bir şey yapma ihtiyacı ile birleştiğinde, beyin hızlı dopamin sağlayan uyaranlara doğal olarak daha fazla yönelir. Beyin dopamini yeterince hissetmediğinde kişi sıkılmayı rahatsız edici bir duygu olarak algılar ve bu duygudan kurtulmak için hızlı bir şekilde iyi hissettiren bir uyaran arar. Bu nedenle sosyal medyada gezinmek, oyun oynamak, video izlemek, atıştırmak, sohbet etmek, alışveriş yapmak ya da o an gelen başka bir fikrin peşine gitmek çok daha çekici gelir. Bu aktiviteler dopamini hızlıca yükseltir ve beyin "bu iyi geldi, tekrar yap" sinyalini verir.



Eğer bu eğilime dürtüsellik, duyguları düzenlemekte zorlanma, ödülün gecikmesine düşük tolerans ve “şu an iyi hissetmeliyim” ihtiyacı da eşlik ederse, kişi kısa süreli rahatlama sağlayan davranışları tekrar tekrar seçmeye başlayabilir. İlk başta masum görünen bu tercihler — örneğin sadece birkaç dakikalık sosyal medya molaları, bir kutu enerji içeceği, “bir bölüm daha” demek, sürekli telefon kontrolü — zamanla daha sık ve daha uzun yapılmaya başlar. Aynı etkiyi hissedebilmek için daha fazla süre, daha fazla tüketim veya daha yoğun uyarana ihtiyaç duyulabilir; buna **tolerans gelişimi** denir.

Kişi bu süreçte anlık rahatlama yaşasa da dopamin etkisi kısa sürdüğü için içsel huzursuzluk yeniden ortaya çıkar. Bu kez hem rahatlamak için aynı davranışı tekrar etme ihtiyacı doğar hem de “yine dayanamadım” düşüncesiyle suçluluk hissi ortaya çıkabilir. Suçluluk dopamini düşürür, huzursuzluk artar ve beyin yeniden hızlı bir “iyi hissetme” arayışı içine girer. Böylece kişi hem kendini kötü hissettiği hem de rahatlamak için aynı davranışa yöneldiği bir kısır döngünün içinde bulabilir. “Sadece kafamı dağıtmak istedim” diye başlayan bu süreç, fark edilmediğinde kontrol edilmesi zor bir alışkanlığa, hatta bağımlılığa dönüşebilir.

Tüm bunlar bir irade sorunu, tembellik ya da “kendini tutamama” değildir. Bu döngü; beynin dopamin ve ödül sisteminin DEHB’de farklı çalışmasının doğal bir sonucudur. Bu farkındalığa sahip olmak, kendine kızmak yerine kendini anlamanın ve döngüyü kırabilmenin ilk adımıdır.

Bağımlılık Nerede Başlar?

Maddenin ötesinde: teknoloji, oyun, kafein, sosyal medya...

Bağımlılık denince akla çoğu zaman yalnızca madde kullanımı gelir. Oysa beynin ödül sistemi aynı mekanizmayı sadece maddelerle değil, davranışlarla da çalıştırabilir. Yani bağımlılık, yalnızca bir maddeye değil; bir eyleme, bir duyguya ya da bir rahatlama biçimine yönelik de gelişebilir. Temelde bağımlılığı başlatan şey “iyi hissetmek için tekrar etme” döngüsüdür. Bu döngü maddeyle olabileceği gibi, oyun oynama, sosyal medyada gezinme, alışveriş yapma, kafein tüketimi, kumar veya sürekli bildirim kontrolü gibi davranışlarla da ortaya çıkabilir.

Bir davranış bize kısa sürede haz, rahatlama, kaçış veya heyecan hissi veriyor ve bu his beyin tarafından “iyi geldi, yine yap” şeklinde kodlanıyorsa, aynı davranışı tekrar seçme olasılığımız artar. Özellikle DEHB’de dopamin sisteminin farklı çalışması nedeniyle hızlı rahatlama sağlayan davranışlar daha sık tercih edilebilir. Başlangıçta yalnızca “oyalanmak”, “kafayı dağıtmak”, “biraz enerji almak” ya da “sosyal olmak” amacıyla yapılan bu davranışlar, zamanla daha sık ve daha uzun yapılmaya başlanabilir. **Davranışın hayatın diğer alanlarını etkilemeye, kontrol dışına çıkmaya ya da bırakılmak istendiğinde huzursuzluk yaratmaya başlaması, bağımlılık riskinin arttığına bir işarettir.**

Önemli olan şudur: Bağımlılık neyi, ne kadar sık yaptığınız değil, ne için yaptığınızla da yakından ilgilidir. Çünkü bağımlılık, herhangi bir “şeye” değil, o şeyin sağladığı duyguya gelişir: **rahatlama, kaçış, heyecan, kontrol hissi, bağlantı, ödül...** İşte bu yüzden teknoloji, oyun, sosyal medya, kafein, alışveriş, kumar, hatta yoğun çalışma ve spor bile bazı kişilerde aynı döngüyü oluşturabilir.

İşte şu an “Benim bağımlılıkla ne işim olur ki?” demeden, kendi davranışlarımızı merakla gözlemlemek için güzel bir fırsat. Çünkü bağımlılık çoğu zaman büyük bir şeyle değil, küçük ama sık tekrar edilen rahatlatıcı alışkanlıklarla başlar. Bağımlılık yalnızca madde değildir. Beyin birçok davranışa karşı bağımlılık döngüsü geliştirebilir:



Alışkanlık Ne Zaman Riskli Bir Döngüye Dönüşür?

Her rahatlama arayışı, her oyun oturumu veya sosyal medya gezintisi bağımlılık anlamına gelmez. Hepimizin kafasını dağıtmaya, mola vermeye ve keyif almaya ihtiyacı var. Ancak bazı işaretler, bir davranışın yavaş yavaş kontrol alanımızın dışına çıkmaya başladığını gösterebilir. Bu işaretleri fark etmek, davranışın ilerlemeden önce yönünü değiştirebilmek için güçlü bir adımdır.

Bir davranış giderek daha sık, daha uzun süre ve daha “zorunlu” bir şekilde yapılmaya başlıyorsa; yani kişi “istemese de” kendini o davranışı yaparken buluyorsa, beynin ödül döngüsü güçleniyor olabilir.

Aynı etkiyi hissedebilmek için daha fazlasına ihtiyaç duyulması (tolerans gelişimi), bırakmayı denerken huzursuzluk, gerginlik veya boşluk hissinin ortaya çıkması ya da davranışın hayatın diğer alanlarını geri plana itmeye başlaması önemli uyarı sinyalleridir.

Bu noktada kişi artık davranışı sadece keyif aldığı için değil, rahatlayabilmek, “kötü hissetmemek” veya kaçınmak için yapıyor olabilir. İşte bu, alışkanlığın riskli bir döngüye dönüşmeye başladığının göstergesidir.

Bağımlılığın başlangıcı genellikle büyük ve dramatik değildir; çoğu zaman küçük, günlük tekrarlarla gelişir. Bu yüzden kendine kızmadan, etiketlemeden, merakla gözlem yapmak önemlidir. Davranışın hayatındaki yerini fark etmek, gerektiğinde yönlendirebilmek için ilk ve en değerli adımdır.

Mini Farkındalık Soruları

Aşağıdaki sorular, bağımlılık döngüsüne dönüşme potansiyeli taşıyan davranışlarına biraz daha yakından bakabilmeniz için hazırlanmıştır. Amaç sizi etiketlemek değil; zorlanıyor olabileceğiniz davranışları fark etmenize yardımcı olmaktır. Bu sorular bir tanı koymaz; yalnızca farkındalık kazandırmayı hedefleyen küçük bir öz değerlendirme aracıdır.

1. Gün içinde planladığınızdan daha uzun süre sosyal medya, oyun, video veya benzeri içeriklerle meşgul olduğunuz oluyor mu?

2. Sıkıldığınızda, zorlandığınızda veya bir işi ertelediğinizde hemen telefona, yiyeceğe, kahveye ya da başka bir uyarana yöneldiğinizi fark ediyor musunuz?

3. “Biraz rahatlayayım / kafamı dağıtayım” diye belirli davranışlara (kahve, video, sohbet, alışveriş, atıştırmalık vb.) sıkça başvurduğunuz oluyor mu?

4. “Artık azaltacağım / bırakacağım” dediğiniz hâlde kısa süre sonra kendinizi yine aynı davranışı yaparken buluyor musunuz?

5. Bu davranışların derslerinizi, uykunuzu, performansınızı veya odaklanmanızı olumsuz etkilediği zamanlar oluyor mu?

6. Davranışı azaltmaya veya ertelemeye çalıştığınızda huzursuz, gergin, sıkılmış veya “eksik” hissettiğiniz oluyor mu?

Soruların çoğuna “evet” yanıtı veriyorsanız bu, sizde bir sorun olduğu anlamına gelmez — yalnızca bu döngüyü tek başınıza yönetmenin zorlayıcı olabileceğini gösterir. Sosyal medya, oyun, kafein, alışveriş, alkol ya da sigara gibi davranışları kontrol etmekte güçlük yaşıyorsanız veya DEHB ile ilgili belirtiler sizde karşılık buluyorsa, profesyonel destek almak süreci çok daha kolay ve rahatlatıcı hâle getirebilir.

Zor Zamanlar İçin Destek Rehberi

 PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK KTÜN PDRM Ücretsiz psikolojik danışmanlık hizmeti sunar. Randevu için: pdr@ktun.edu.tr adresine mail gönderebilirsiniz.	 PSİKİYATRİ DESTEĞİ Kimler için? Yoğun sorunlar, dürtüsellik veya bağımlılık döngüsü yaşayanlar için. Nereden Alınır? Hastanelerden veya özel psikiyatri kliniklerinden destek alınabilir.	 BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI Hangi Durumlarda? Davranışsal bağımlılık veya alkol/madde kullanımıyla ilgili zorlanmalarda. Başvuru Yerleri YEDAM, AMATEM ve Devlet Hastanelerine başvurabilirsiniz.
--	--	---

UNUTMAYIN!

Destek istemek zayıflık değil, zorlayıcı duygularla yüzleşme cesaretidir.

Kendini Tanımak: Fark Et, Etiketleme

“Sorun değil, sinyal.”

Kendini tanımanın ilk adımı, yargılamadan fark edebilmektir. Bazen bir davranışımızı fark ettiğimizde hemen etiket koyarız: “Bağımlı oldum”, “Yine yapamadım”, “Bende irade yok.” Oysa beynin verdiği her tepki, bir sinyaldir — neye ihtiyaç duyduğumuzu ifade eden sinyallerdir. Eğer sosyal medyaya yöneliyorsanız belki zihninizin molaya ihtiyacı var; sürekli yeni şeyler izliyorsanız belki dopamin sistemi yeni uyarıcılara aç; kahveyi fazla içiyorsanız belki beyniniz odakta kalmak için destek arıyor. Davranışı değiştirebilmek için önce onun neye hizmet ettiğini — yani hangi ihtiyaca karşılık geldiğini — anlamak gerekir.

Bu noktada kendini eleştirmek yerine, bir gözlemci gibi merakla yaklaşmak önemlidir. “Ne yapıyorum?” yerine “Ne hissediyorum?” diye sormak. Çünkü davranış, çoğu zaman bastırılmak istenen bir duygunun yanıtıdır. Sıkılma, yorgunluk, boşluk, yalnızlık ya da stres... Hepsi insani deneyimlerdir. Onları yok saymak yerine, hangi durumda neye ihtiyaç duyduğunu anlamak, en güçlü değişim aracıdır. Yapmak istemediğiniz bir davranışı yine yaptığınızı fark ettiğinizde kendinizi suçlamayın. Bu durumu bir sorun olarak değil, bir sinyal olarak görmeye çalışın. O davranış size ne söylüyor olabilir? Hangi duyguyu bastırıyor, hangi ihtiyacı karşılamaya çalışıyor?

Beyin bu davranışları size zarar vermek için değil, korumak için üretir — sadece bunu en tanıdık, en kolay yoldan yapar. Bu yüzden bazen onu fark edip yönlendirmek gerekir. Yani ihtiyacın olan şeyi, seni gerçekten rahatlatacak ya da destekleyecek daha uygun bir yolla karşılamak. Bu farkındalık, değişimin ilk adımıdır.

Kendini Tanımak: Fark Et, Etiketleme



DEHB ve Bağımlılıkta Stratejiler: Neler Yapabilirsin?

Eğer hangi konuda zorlandığınızı fark ettiyseniz, yani beyninizin size gönderdiği “sinyali” tanıyabiliyorsanız, şimdi o alanda neler yapabileceğinize birlikte bakalım. DEHB de, bağımlılık davranışları da bazen aynı zorlanmalarla kendini gösterebilir: odaklanma güçlüğü, dürtüsellik, içsel huzursuzluk ya da duygusal iniş çıkışlar gibi. Aşağıda bu alanlarda işinize yarayabilecek bazı öneriler bulacaksınız. Her biri, kendinizi daha iyi tanımanızı ve beyninizle çatışmak yerine onunla işbirliği yapmanıza yardımcı olacak küçük adımlardır.

Eğer yaşadığınız durum günlük yaşamınızı, ilişkilerinizi ya da derslerinizi belirgin bir şekilde etkiliyorsa, bu tek başına çözülmesi gereken bir durum olmaktan çıkmış olabilir. Bir uzmandan destek almak, zayıflık değil, iyileşme sürecini hızlandıran güçlü bir adımdır.

1. Dürtüsellikle Zorlanıyorsanız:

Dürtü Geldiğinde: 5 Saniyelik Farkındalık

Bazı davranışlar o kadar hızlı olur ki (konuşmak, mesaj atmak, alışveriş yapmak, bir anda dersi bırakıp başka sekmeye geçmek...) sanki “düşünmeden” oluyormuş gibi hissettirir. Aslında bu tam olarak doğrudur: Dürtüsel anlarda beyin, önce eylem sonra düşünme modundadır. Yani karar verme merkezimiz (prefrontal korteks), duygusal merkezden (amigdala) biraz daha geç devreye girer. Yani düşünmeye başladığımızda çoktan istemediğimiz davranışı yapmış olabiliriz.

Araştırmalar, dürtüsel davranıştan önce sadece 5–10 saniyelik bir bilinçli duraksamanın bile, o davranışı yapma ihtimalini önemli ölçüde azaltabildiğini göstermektedir. Bu kısa süre, beynin “otomatik tepkiden” çıkıp “seçim yapma” alanına geçmesi için yeterli olabilir.

Dürtü geldiğini fark ettiğinizde, örneğin “dersi dinlemeyip başka şeyler mi yapsam?” ya da “bir sosyal medyaya bakayım” gibi, kendinize sessizce şunu söyleyebilirsiniz:

“Bir saniye dur. Gerçekten istiyor muyum, yoksa sadece anlık bir dürtü mü?”

Sonra 5'e kadar sayın. Derin bir nefes alın. Bu sırada dürtünün bedeninizde nasıl hissettirdiğini fark edin: hızlanan nefes, gerginlik, hareket etme isteği... Bu belirtileri sadece fark edin, onlara uymak zorunda değilsiniz, birazdan geçecekler.



Bu birkaç saniye içinde beyin duygusal yanıtı yumuşatır ve düşünme alanı açılır. Bu bekleme anı, kendinizle küçük bir “iç konuşma” yapmak için fırsattır. Kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

Bu dürtüye şimdi kapılırsam, sonra nasıl hissedeceğim?

Beklersem ne olur?
Gerçekten bu kadar zor mu beklemek?

Şu an ihtiyacım olan şey keyif mi, rahatlama mı, yoksa mola mı?

Bu sorular, dürtüyü bastırmak için değil, onu anlamak ve daha doğru karar vermek içindir. Bastırmak, genellikle daha güçlü bir dürtüyle geri döner. Ama fark etmek ve anlamak, beynin kontrol ve düşünme merkezini devreye sokar.

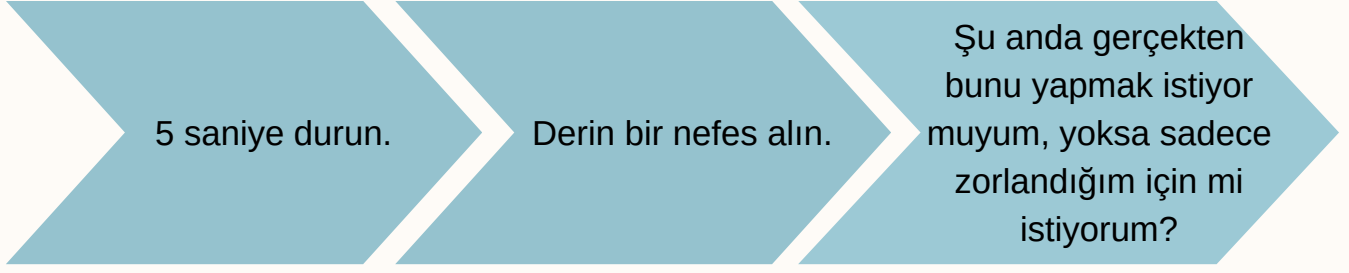
Dikkat edilmesi gereken noktalar:

“Yine dayanamadım, beceremedim.” gibi yargılayıcı iç konuşmalar düşünmenizi engeller, daha kötü hissederek, duygusal/dürtüsel hareket etmenize neden olabilir. Dürtüyü bastırmaya çalışmak ya da tamamen kontrol altında tutmaya çalışmak da gerçekçi değildir. Dürtü geri döner ve kendinizi bastıramadığınız için suçlu hissedebilirsiniz. Bunların yerine: “Sadece fark ediyorum ve durup düşünebiliyorum, bu da bir ilerleme.” diye düşünmek üzerinizdeki yükü azaltır.

Peki dürtüyü fark ettiğimizde durup birkaç saniye beklemek bize ne sağlar?

Öncelikle dürtüyle davranış arasına bir nefeslik mesafe koymayı öğretir. Bu duraksama sayesinde beynin öz-denetim (prefrontal) bölgesinin devreye girmesi için zaman kazanırız. Son olarak bu duraksama tekrarlandıkça otomatik hale gelir; artık “durmayı hatırlamak” için çaba gerekmez. Bu beceri, bir refleks gibidir: önce bilinçli yapılır, sonra kendiliğinden olur. Her uyguladığında beyin “bekleme ve düşünme” devresini biraz daha güçlendirir. Bunun için küçük bir uygulama yapabilirsiniz:

Bir hafta boyunca, bir dürtü hissettiğinizde (örneğin bir şey almak, ertelemek, mesaj atmak, dersi bırakmak):



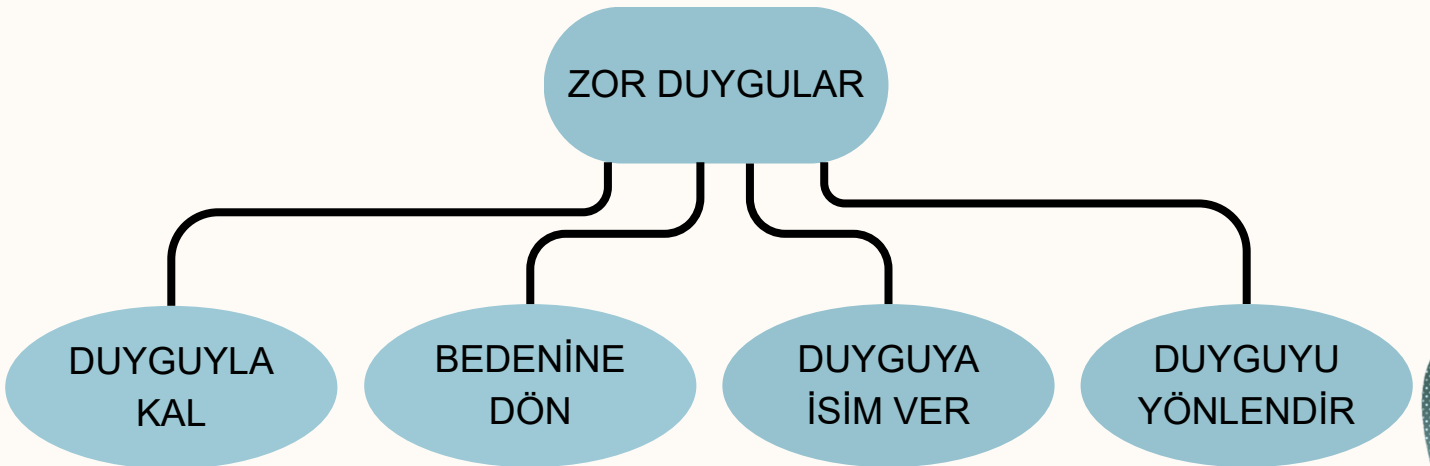
2. Duygularınızı Düzenlemekte Zorlanıyorsanız:

Bazı duygular çok hızlı veya çok yoğun gelebilir: öfke, sıkılma, suçluluk, başarısızlık hissi... O anda sanki o duygunun içinde kaybolacak, bir daha çıkamayacakmışsınız gibi hissederiz. Bu yüzden zihin hemen o duygudan çıkmak, ona yakalanmamak ister. Bu durumda duyguyu hissetmemek için yapılan davranış bazen birine patlama, mesaj atma, bazen oyuna kaçma, bazen tatlı yeme ya da sosyal medyaya dalma şeklinde olabilir.

Bu beynimizin bizi kötü hissetmekten koruma şeklidir. Ancak zihnimizin duygusal fırtınaya bakış açısı her zaman doğru değildir. Genellikle “Şu an rahatsız hissediyorsan, bundan hemen kurtulmalısın.” şeklinde çalışsa da kaçmak yerine birkaç saniye o duygunun ne söylediğini dinlemek, çok daha iyi bir duygu düzenleme yoludur.

Zor Duygular Geldiğinde Uygulanabilecek 4 Adım

Zor bir duygu geldiğinde (öfke, sıkılma, utanç, panik, hayal kırıklığı), beyin önce alarm moduna geçer ve düşünmeden hareket edebilir. Ama bu dört küçük adım, beynin alarm sisteminden düşünme sistemine geçmesine yardımcı olur.



1. Adım: Birkaç saniye duyguyla kalmayı dene.

Zor duygular geldiğinde beynin ilk isteği “Bir şey yap ve böyle hissetmeyeyim!”dir. Ama duygular bastırıldığında, geçiştirildiğinde kaybolmaz, sadece birikir. Gerçek duygusal denge, duyguyu durdurmakla değil, onunla kalabilmekle kurulur. Duyguyu hemen susturmak ya da kaçmak yerine kendinize şöyle söyleyebilirsiniz: “Bu hissin geçeceğini biliyorum, birkaç saniye bir şey yapmadan bu duyguyla kalabilirim.” Duyguyla kısa süre de olsa kalabilmek, beyne bu duyguya dayanabildiğini, kaçmak gerekmediğini gösterir ve alarm merkezinin (amigdala) yavaşmasına yardımcı olur.

2. Bedenine dön.

Zihin güçlü duygular içinde hızla karışabilir; düşünceler birbirine girer ve ne hissettiğimizi anlamak zorlaşabilir. Ama beden her duygunun bir izini taşır: nefesin hızlanması, kasların gerilmesi, midede sıkışma gibi. Bedendeki duyumlara dikkat etmek, duyguyu daha net fark etmeyi sağlar ve duygunun üzerindeki baskının azalmasına yardımcı olur. Bu yüzden duyguyu anlamanın ikinci adımı bedene dönmektir. Kendinize şu soruları sorabilirsiniz: “Şu an bedenimde, duyumlarımda ne hissediyorum?”



Buradaki amaç duyguyu soyut ve anlaşılamayan bir his olmaktan çıkarıp bedende gözlemlenebilir bir durum haline getirmektir.

3. Duyguya isim ver.

Duygular çoğu zaman içimizde “karmaşık bir gürültü” gibi hissedilir. Ne olduğunu bilmediğimiz bir his, hem daha tehdit edici hem daha kontrolsüz gelir.

Birkaç saniye duygu ile kalıp bedeninizin söylediklerini dinledikten sonra kendinize ne hissettiğinizi sorun ve duygunuzu adlandırmaya çalışın. Eğer duygularınızı tanımlamakta zorlanıyorsanız duyguların yazılı olduğu bir listeye ya da aşağıdaki gibi bir duygu çarkına bakarak hissettiğiniz duyguyu bulabilirsiniz.



4. Duyguyu yönlendir: bastırmadan, taşmadan, ihtiyaca uygun bir çıkış bul.

Duyguyu fark ettiniz, bedende hissettiniz, adını koydunuz. Şimdi sıra, o duyguyu bastırmadan ama ona teslim olmadan uygun bir yola yönlendirmekte. Duyguyu yönlendirmek “Bu duyguyu yok etmeye çalışmayacağım; ama onun daha sağlıklı bir şekilde kendini göstermesine izin vereceğim.” demektir.

Aşağıdaki yöntemler, duygularınızın size ya da çevrenize zarar vermeden, sağlıklı bir biçimde dışa vurulmasına yardımcı olabilir:

 HAREKET Kısa Yürüyüş/Koşu. Sinir sistemini düzenler.	 NEFES AL Nefes Egzersizi (1-2 dk). Zihni sakinleştirir.	 YAZMAK Not Al. Duyguyu tanımla, düşünme merkezini aç.	 MÜZİK Müzik Aç. Duyguya uygun ritimle akışı sağla.
 DUYULARI DEĞİŞTİR Elleri/yüzü yıkamak, su içmek. Bedensel duyumu değiştirerek duygusal yoğunluğu düşürür.	 MOLA ZAMANI Kısa Bir Mola. Duygunun 'tepe noktasını' bekle.	 PAYLAŞIM Birine Mesaj At. Sosyal destek al.	

Bu küçük eylemler duyguyu yok etmez; ama coşup taşmasını da engeller. Zamanla bu küçük seçimler alışkanlık haline gelir ve duygular karşısında daha fazla kontrol hissi ve daha az çaresizlik hissetmenize yardımcı olabilir.

 Duygu	 Vücudumda Ne Hissettim	 Ne Yapmak İstedim?	 Bunun Yerine Ne Yaptım?
 Öfke	 Çene sıkıldı	 Mesaj atmak	 5 nefes aldım
 Sıkılma	 Omuzlar düştü	 Oyuna geçmek	 Mola verip yürüdüm
 Suçluluk	 Göğüs sıkıştı	 Kendimi geliştirmek	 “Bu da geçer” dedim

Küçük Bir Egzersiz: Bir hafta boyunca, sizi zorlayan bir duyguyu fark ettiğinizde yukarıdaki tabloyu doldurmayı deneyebilirsiniz. Bu şekilde notlar almak, beynin “fark ettim ve yönlendirdim” devresini güçlendirir.

3. Odaklanmakta Zorlanıyorsan – Başlamayı Kolaylaştıran Stratejiler

DEHB’de en zorlayıcı an çoğu zaman başlangıç anıdır. Beyin “çok iş, az ödül” hesabı yaptığı için, büyük görevler göz korkutabilir ve başlama enerjisi bir türlü gelmeyebilir. Bu yüzden kendimizi zorlamak ve bu durumu irade meselesi olarak görmek yerine beyninin bu sistemiyle işbirliği yaparak ilerlemek gerekir. Aşağıda beynin iş yükü - ödül algısını yeniden şekillendirecek bazı öneriler yer alıyor. Küçük ama sürdürülebilir adımlar, “başlama enerjisini” harekete geçirmenin güvenilir bir yoludur.

1. Ortamını “başlama dostu” hâle getir

Dikkati tek bir şeye odaklamak bazen zordur çünkü DEHB’de beyin gördüğü her uyarıyı “önemli olabilir” diye kaydeder. Masada açık duran notlar, kenarda duran telefon, bildirim sesi... hepsi küçük ama etkili dikkat hırsızlarıdır. Bu nedenle odaklanmayı kolaylaştırmamanın ilk adımı, beynin filtreleme yükünü azaltmaktır. Çalışmaya başlamadan önce küçük hazırlıklar yapabilirsiniz:

**TEK SEKME KURALI**
Bilgisayarında yalnızca tek sekme açık kalsın.

**TELEFONU UZAKLAŞTIR**
Telefonu sessize al ya da mümkünse başka odaya koy.

**SADECE GEREKLİ OLANLAR**
Masanda yalnızca o ders ya da o iş için gereken defter, kalem ve notlar bulunsun.

**GÖRSEL SADELİĞİ KORU**
Görsel dağınıklığı azalt, çünkü kalabalık masa, kalabalık zihin demektir.



Bu küçük değişiklikler, beyninize kalabalığı azaltıp yolu açmak gibi gelir ve odaklanmayı kolaylaştırır.

Bir de önemli bir ipucu: Bu hazırlıkları çalışma anında değil, bir önceki akşam yapabilirsin. Çünkü beyin, “kalk, kalem bul, su al” gibi küçük işleri bile çok iş olarak görür. Bu da başlamayı zorlaştırabilir. Masaya oturduğunda her şey hazırsa, beyin artık “hazırlanma” değil, sadece “başlama” komutu alır.

Yani mesele iradenizi zorlamak değil, beyninizle işbirliği yapmaktır. Ne kadar az engel varsa, başlamak o kadar kolay olur.

2. Başlamadan önce 2 dakikalık mini rutin oluştur

Beyin ritüelleri sever. Çünkü rutin, “başlama” kararını otomatikleştirir. Yani ne kadar küçük olursa olsun, belirli bir sırayı her seferinde tekrar ettiğinde beyin şunu öğrenir: “Tamam, şimdi çalışma zamanı!”.

Bu sayede artık kendini zorlayarak masaya oturmana gerek kalmaz. Rutinini yaptığınızda beyin zaten başlamaya hazır hale gelir.

Peki bu nasıl olur? Beyin, tekrar eden davranışları alışkanlık sinyali olarak algılar. Sen her seferinde aynı küçük hazırlıkları yaptığında, bu sinyal dopamin sistemini tetikler; odaklanma ve motive olma döngüsü başlar.

Kendine 2 dakikalık mini başlangıç ritüelini şöyle oluşturabilirsin:



Bunlar sadece örnekler. Herkesin beyni farklı şeylerle “hazırım” sinyali verir. Belki senin için bu, pencereyi açıp biraz temiz hava almak, defterini açıp tarih atmak, ya da kısa bir esneme hareketi yapmak olabilir. Önemli olan, her seferinde aynı küçük adımları tekrarlamak. Böylece beyin o düzeni tanır ve “şimdi çalışma zamanı” moduna otomatik geçer.

Kısacası; başlamayı bir düşünce değil, bir ritüele dönüştür. O 2 dakikalık mini rutin, seni ertelemeden üretkenliğe taşıyan köprü olabilir.

3. Bitirmenin Gücü: Mikro Görevler ve Pomodoro

Zihnini bir işi gözünde büyütüyorsa, beyin “başlamaya direnç” üretir. Bu direnç, aslında başlama anındaki enerji maliyetinden kaynaklanır. Büyük bir projeye ya da uzun bir derse doğrudan başlamak, beynin “çok fazla çaba, az ödül” hesabını tetikler. Bu yüzden görevi daha küçük, daha ulaşılabilir parçalara ayırmak beynin ödül sistemine “kolay bir iş, yapabilirim” mesajı iletir. Örneğin:



Bu küçük adımlar, zihne “tamamladım” duygusunu sık sık yaşatır. Aynı yaklaşımı çalışma süresine de uygulayabilirsiniz.

Uzun bir oturum yerine, süreyi kısa ve net bloklara bölmek beynin için çok daha sürdürülebilirdir. Dikkatiniz dağıldığında kendinize kızmak yerine, bunu fark edin, küçük bir mola verin ve yeniden dönün. Önemli olan “hiç bölünmemek” değil, dağıldığınızda geri dönebilmektir.

25 dakika çalışma + 5 dakika ara döngüsü olarak bilinen Pomodoro tekniği, bu mantığın en bilinen örneğidir. Her tamamlanan çalışma bloğu, tıpkı bir mikro görevi bitirmek gibi, beyinde “başardım” sinyalini tetikler. Eğer odağınızı 25 dakika boyunca sürdürmekte zorlanıyorsanız sorun değil; kendinize uygun sürelerle başlayabilirsiniz. Dikkatiniz daha çabuk dağılıyorsa, 10 dakikalık mini Pomodoro’lar kullanabilirsiniz. Bu döngü, beynin ödül sistemini yeniden düzenler, tıpkı oyunlardaki küçük görevleri tamamlamak gibi. Her biten küçük adım, “başardım” hissiyle birlikte minik bir dopamin artışı yaratır. Bu da hem ilerleme duygusunu güçlendirir hem de motivasyonu besler.



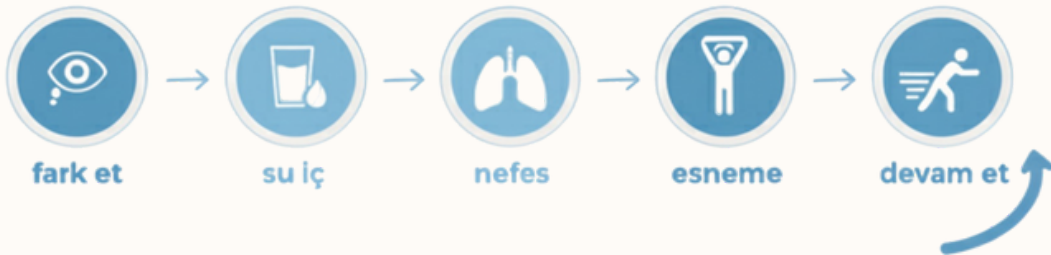
4. Odak dağılınca kendine kızma, sadece fark et ve yönlendir

Odak dağılması seni “başarısız/tembel/ilgisiz” yapmaz. DEHB’de zihnin farklı çalışmasından dolayı dikkat, çok daha sık dağılır. Bu bir eksiklik değil, doğal bir tepkidir. Ancak bunun için kendinizi suçlarsanız geri dönmek çok daha zorlaşır. Zaten dalgalı olan dopamin seviyesi hissedilen suçlulukla daha da düşebilir ve motivasyon kaybolur.

Dikkatin dağılması kendinize kızmanızı gerektiren bir durum değildir. Dağıldığınızı fark edip yeniden odaklanmak, ihtiyacınız varsa kısa bir mola vermek hem duygusal yükü azaltır hem de daha çok işe yarar. Kendine sadece şunu söyleyebilirsin:

“Dikkatim dağıldı. Sorun değil. Yeniden başlayabilirim.”

Eğer molaya ihtiyacın varsa:



Bu fark et → mola → nefes → devam et döngüsü beynin ödül sistemini yeniden eğitir. Zamanla beyin şunu öğrenir:

“Dağıldım = başarısızlık değil. Sadece yeniden başlamam gerektiğine dair bir sinyal.”

Unutma, zaten sen ödülü geciken, zihinsel olarak yorucu bir iş yapıyorsun: çalışmak.

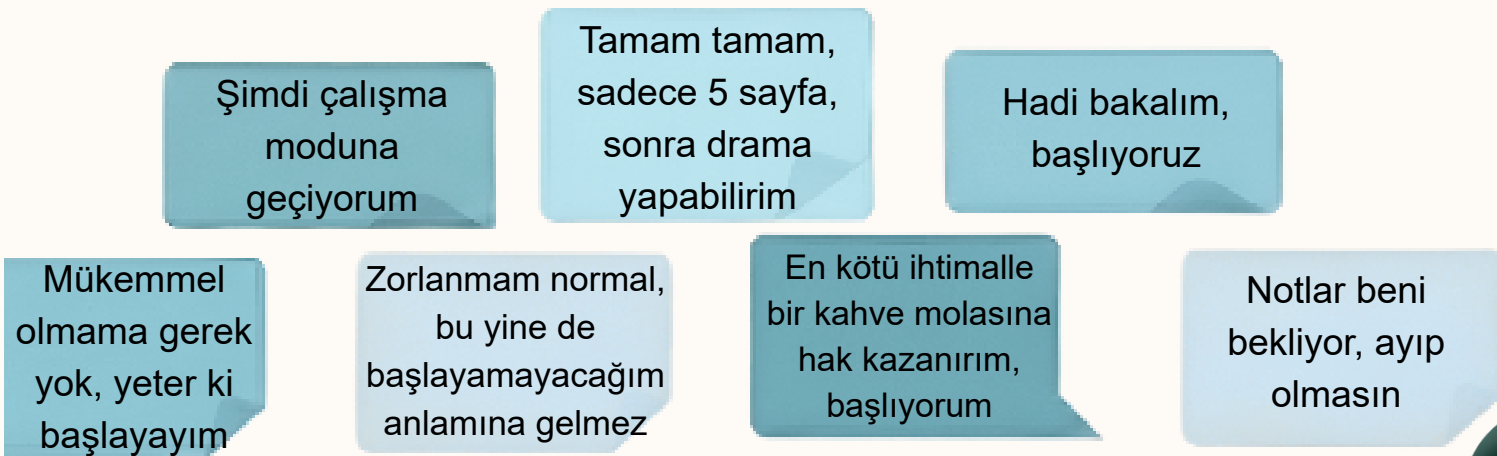
O yüzden dikkatinin dağılması, sıkılman, zorlanman tamamen doğal. Önemli olan, kendine yüklenmeden tekrar yönünü bulmak.

Unutma, odaklanmak mükemmel gitmekle değil, her seferinde geri dönmekle güçlenir.

5. “Çalışma başlama cümlesi” oluştur

Beyin, senden duyduğu bir cümleyi sadece söz olarak değil, komut olarak algılar. Bu yüzden davranışçı terapilerde sıkça kullanılan güçlü bir yöntem vardır: Kendine bir başlama komutu vermek. Sen bu cümleyi söylediğinde, beynin “tamam, şimdi eyleme geçiyoruz” sinyalini alır ve başlama direnci azalır.

Kendi başlama cümle ihtiyacına göre harekete geçiren, espirili ya da anlayışlı, destekleyici bir tonda olabilir:



Bu kısa cümleler basit görünür ama beynin için güçlü bir psikolojik tetikleyicidir. Bir nevi iç sesinin yönlendirmesiyle “başlama” düğmesine basmış olursun.

İstersen kendi tarzına göre bir cümle de oluşturabilirsin. Önemli olan, sana gerçekçi ama teşvik edici gelmesi.
Mesela:

“Bir deneyelim, nasıl gideceğini sonra düşünürüm.”

“Mükemmel olmasına gerek yok, sadece başlıyorum.”

Unutma, sihir başlamada. Kendine söylediğin tek bir cümle, beynini harekete geçiren kıvılcım olabilir.

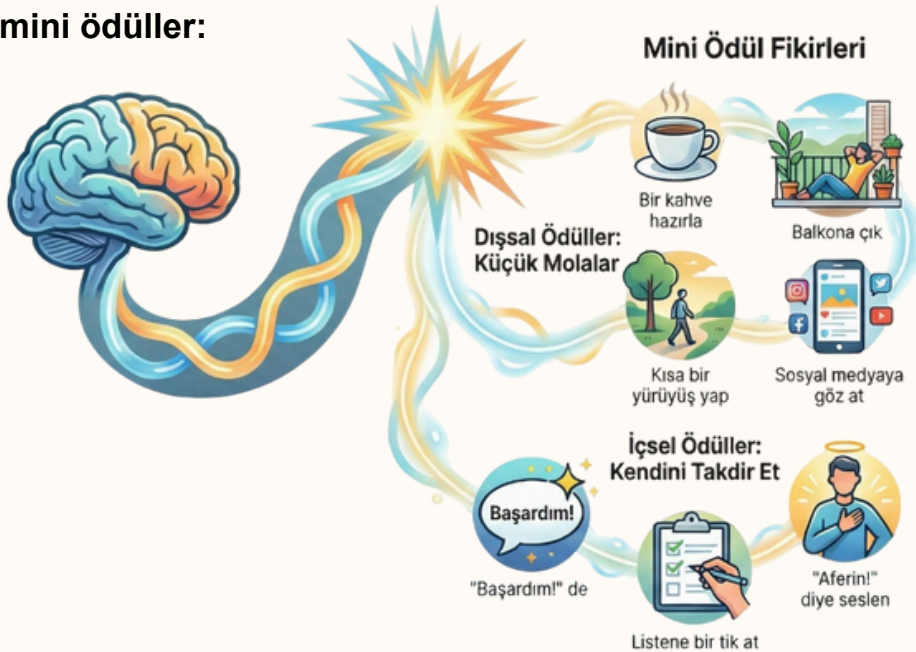
6.Kendine minik bir ödül vaadi koy (İçsel + küçük dışsal ödül)

Beyin bir çocuk gibidir: “Şimdi çalış, sonra tatlı var” dendiğinde daha iyi motive olur.

Çünkü davranışın hemen ardından gelen küçük bir pekiştirme, odaklanmayı artırır ve dopamin döngüsünü canlı tutar.

Ama dikkat: burada “çalışmazsam ceza” değil, “bitince mini haz” yaklaşımı işe yarar. Ceza korkusu kısa vadede çalıştırır ama uzun vadede motivasyonu söndürür. Oysa küçük ödüller, beynine “yapınca iyi hissediyorum” mesajı verir — ve bu sürdürülebilir bir dopamin kaynağıdır.

🔗 Örnek mini ödüller:



Küçük not:

Başlamak bir düzenleme becerisidir. Zorlandığın için başarısız değilsin. Sadece beyninin çalışma temposuna uygun stratejiyi bulduğunda, odaklanmak daha kolay hale gelecektir.

Unutma: Kendini cezalandırarak değil, kutlayarak ilerle (tıpkı bağımlılık yapan oyunlardaki gibi). Her “başladım” yeni bir challenge, her “bitti” küçük bir zaferdir.

4. Huzursuzluk veya Sürekli Bir Şey Yapma İhtiyacı Varsa:

DEHB’de de bağımlılıkta da sıkça karşımıza çıkan huzursuzluk sadece “yerinde duramamak” değildir. Bazen düşüncelerin hızlanması, bazen bedenin hareket araması, bazen de “bir şey yapmalıyım” hissini içten içe baskı yapması şeklinde ortaya çıkar. Bu durum, beyin dopamin seviyelerindeki dengesizlikle ilişkilidir. Ama doğru yönlendirmelerle yönetilebilir. Aşağıdaki stratejiler, sinir sistemini düzenlemeye ve içsel gerginliği azaltmaya yardımcı olabilir:

1. Huzursuzluğu durdurmak değil, yönlendirmek



2. Mikromola ver



3. Bedensel “çapa” oluştur



4. İçsel huzursuzluğu yazıya dök



5. Kendine şunu hatırlat: Huzursuzluk bir düşman değil, bir sinyaldir.



6. Yavaş dopamin aktiviteleriyle dengele



1. Huzursuzluğu durdurmak değil, yönlendirmek

DEHB’de ve bağımlılıkta dopamin ve norepinefrin gibi dikkat–motivasyon kimyasalları daha hızlı dalgalanabildiği için, uzun süre aynı pozisyonda kalmak ya da tek bir işe yoğunlaşmak huzursuzluk hissine sebep olabilir. Bu; beyin “daha fazla uyarana ihtiyacım var” demesidir. Bu yüzden onu bastırmaya çalışmak yerine uygun bir çıkış yolu bulmak daha etkilidir.

Huzursuzluğu Yönet: DEHB ve Bağımlılık İçin Stratejiler

Sorun: Huzursuzluğun Kaynağı



Çözüm: Hızlı ve Etkili Stratejiler



Neden işe yarar?

Beden hareket ettiğinde dopamin ve norepinefrin doğal biçimde artar. Bu artışla birlikte beyin "tamam, uyarıldım" der, gerginlik azalır ve odaklanma kolaylaşır. Böylece oturup işe dönmek daha kolay hâle gelir.

Yani, huzursuzluk bir düşman değil; beyninin harekete, aktiviteye veya uyarıcıya ihtiyaç duyduğunu gösteren bir sinyaldir. Onu susturmak yerine küçük bir çıkış yolu verdiğinizde, dikkatini toplamak çok daha kolaylaşır.

2. Mikromola ver: 90 saniyelik sinir sistemi sıfırlama

DEHB'de sinir sistemi çok hızlı uyarılır, ancak aynı hızla yorulur. Bir işe odaklanırken bir anda "boğulmuş" ya da "sıkılmış" hissetmenin sebebi budur. Böyle anlarda sistemi resetlemeye ihtiyaç olabilir. Mikromolalar, beynin "şu anki uyarı düzeyi fazla/düşük" sinyalini yeniden ayarlamasına yardım eder. Yani sistemi kapatmaz, resetler.

Neler yapabilirsin:

Hızlı Sıfırlama Teknikleri



Pencereden Dışarı Bak
90 saniye boyunca sadece dışarıyı izle.



Nefes Egzersizi Yap
Bir dakika boyunca 4 saniye nefes al, 6 saniye ver.



Duyularını Harekete Geçir
Yüzüne soğuk su çarp veya elinde sıcak/soğuk bir nesne tut.



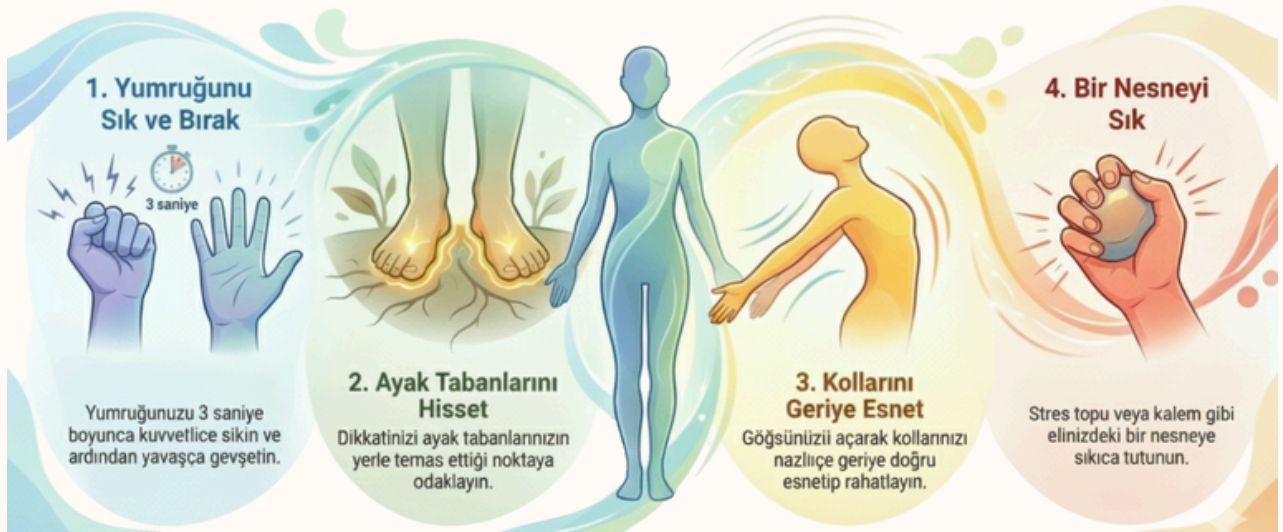
Fiziksel Gerilimi Bırak
Avuç içlerini birbirine sürt veya sıkıktığın yumruğunu yavaşça gevşet.

Neden işe yarar?

Bu küçük duyuşal değişimlere odaklanmak, beynin alarm merkezine (amigdala) “tehlike yok” sinyali gönderir. Böylece gerilim azalır, dikkat yeniden toplanır, işe dönmek daha kolay olur. Kısacası mikromolalar zaman kaybı değil; beynin enerji ayarını yeniden yapmak için en hızlı araçlardan biridir.

3. Bedensel “çapa” oluşturun (uzun süreli huzursuzlukta çok etkili)

Bedenin gergin olduğunda kendini düzenleyebilmesi için bir “çapa hareketi” seçebilirsiniz. Bu hareketi huzursuzluk geldiği anda otomatik olarak yaparsınız. Örnekler:



Neden işe yarar?

Araştırmalar, beden farkındalığını artıran kısa duyuşal müdahalelerin (nefesi düzenleme, soğuk/sıcak temas, kas sık-bırak gibi) amigdala aktivitesini azalttığını ve prefrontal korteksi yeniden devreye sokarak sakinleşmeyi kolaylaştırdığını göstermektedir. Bu hareketler beyindeki “beden farkındalığı devresini” aktif eder ve huzursuzluk kendiliğinden azalır.

4. İçsel huzursuzluğu yazıya dök (düşünce akışını yavaşlatır)

Bazen huzursuzluk bedenden değil, zihnin hızından gelir. Düşünceler üst üste biner ve beyinde baskı yaratır. Bu anlarda 1 dakika boyunca aklınızdan geçen her şeyi, noktalamaya, düzene, anlama dikkat etmeden sadece aklınızdan çıkması için yazabilirsiniz.



Neden işe yarar?

Yazmak prefrontal korteksi aktive eder. Düşünceler yavaşlar, duygu yoğunluğu düşer.

5. Kendine şunu hatırlat: Huzursuzluk bir düşman değil, bir sinyaldir.

“Şu an huzursuzum çünkü beynim uyarılmak istiyor. Bu his geçici. Biraz yönlendirmem yeterli.”

Kendini suçlamak yerine anlamaya çalışmak, huzursuzluğu çok daha hızlı söndürür.

6. Yavaş dopamin aktiviteleriyle dengele

Eğer sürekli telefon–oyun–alkol gibi hızlı dopamin kaynaklarına yöneliyorsanız, beyninizde “hızlı haz” alışkanlığı gelişmiş olabilir. Bu da hızlı haz alamadığında huzursuzluk yaşamınıza sebep olur. Bunu kırmak için gün içine yavaş dopamin eklemek işe yarar.

Peki anlık hazlardan nasıl uzaklaşılır? Cevap dopamin detoksu değil, dopamin dengesidir. Hepimizin bir miktar dopamin salınımına ihtiyacı vardır. Mesele, onu daha sağlıklı kaynaklardan elde edebilmektir. Yani hızlı ve yoğun dopamin patlamaları yaratan yolları, daha yavaş ama kalıcı dopamin kaynaklarıyla dengelemek gerekir.

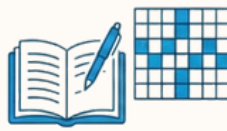
Bu değişim bir anda olmaz; hatta anlık haz veren uyarıcıları tamamen hayatımızdan çıkarmak da gerekmez. Ama hayatımızdaki “keyif alma yüzdesinin” büyük kısmını, bizi uzun vadede iyi hissettiren etkinliklerden alabiliriz.

Peki bu ne demek? Eğer eve gelir gelmez saatlerimizi sosyal medyada geçiriyorsak, bu rutine küçük bir değişiklik ekleyebiliriz. Örneğin, sadece molalarda veya gerçekten dinlenmek istediğimizde kısa süreliğine sosyal medyaya göz atmak, geri kalan zamanı ise “yavaş dopamin” sağlayan etkinliklerle doldurmak, ilgi alanına göre yürüyüş yapmak, bitki yetiştirmek, yavaş müzikler dinlemek, bulmaca çözmek, günlük yazmak, kitap okumak, resimle uğraşmak, temizlik yapmak, bir arkadaşla buluşmak, tiyatroya gitmek... Böylece hem eski alışkanlığı keskin biçimde bırakmamış hem de beynine daha dengeli bir ödül sistemi kazandırmış olursunuz.

Başlamak için, bırakmak istediğin alışkanlığı en çok hangi zamanlarda yaptığını fark et. Bu anları yeniden düzenlemek ilk adım olabilir. Unutma: değişim her zaman küçük adımlarla başlar. Örneğin:



1. Doğa yürüyüşleri ve açık hava etkinlikleri



2. Kitap okumak, günlük yazmak veya bulmaca çözmek



3. Yaratıcı hobiler (resim, müzik, bitki yetiştirme)



4. Güne ekransız başlamak (ilk 30 dakika)



5. Şeker ve kafein tüketimini azaltmak

Bu alışkanlıklar, beynin “anlık değil, sürdürülebilir ödüllerle” tatmin olmayı yeniden öğrenmesini sağlar. Zamanla beyin, az miktarda dopaminle de motive olmayı başarır ve eskiden zor gelen şeyler gitgide daha kolay hissettirmeye başlar.

Neden işe yarar?

Yavaş dopamin aktiviteleri sinir sistemini yatıştırır ve içsel huzursuzluk yaşama sıklığını azaltır.

5. Uyku ve Egzersiz: En Basit Nörokimyasal Denge

DEHB’de odaklanmayı, duyguları ve dürtü kontrolünü etkileyen en temel şeylerden biri beynin nörokimyasal dengesidir. Bu dengeyi en güçlü biçimde etkileyen iki alışkanlık ise şaşırtıcı derecede basittir: Uyku ve hareket (egzersiz).

Uyku Neden Bu Kadar Etkili?

Uyku eksikliği, beyindeki dopamin reseptörlerinin duyarlılığını azaltır. Bu olduğunda ödül sistemi adeta şöyle der: “Ne yapsam yetmiyor... Daha fazlası lazım.”

Bu yüzden uykusuz bir günde:



Özellikleri artar.

Yani uykusuzluk sadece “yorgunluk” değildir; beynin dopamin dengesini bozan biyolojik bir strestir. Eğer DEHB belirtileri ya da bağımlılığa yatkın davranışlar varsa, beyniniz zaten biraz fazla mesai yapıyordur. Bu yüzden uyku ve hareket, önemsiz bir öneri değil; beyninizi desteklemenin en güvenli, en basit yollarından biri olabilir.

Egzersiz: En doğal dopamin düzenleyici

Egzersiz, beynin dopamin, norepinefrin ve serotonin salgılamasını sağlar. Bu yüzden sadece 10–15 dakikalık hafif bir hareket bile zihinsel gerginliği azaltır, odaklanmayı artırır, huzursuzluğu düşürür, ruh hâlini stabilize eder.

DEHB'li bireylerde egzersizin etkisi daha belirgindir çünkü ödül sistemi hareketten güçlü şekilde beslenir. Egzersiz yapmak illa ağır bir antrenman ya da spor salonu demek değildir; günlük yaşama ekleyeceğiniz küçük hareketler bile benzer olumlu etkileri yaratabilir. Örneğin:



Bunların hepsi beynin nörokimyasal dengesini düzeltmeye yardımcı olur. Çözüm her zaman karmaşık değildir. Bazen sadece biraz daha iyi uyumak, gün içinde biraz hareket etmek, beynin “yeniden dengeleme” sinyalini alması için fazlasıyla yeterlidir.

Destek Almak Zayıflık Değil Bir Düzenleme Becerisidir

Hem DEHB hem de bağımlılık döngüsünde en önemli gerçeklerden biri şudur: Beyin, bazı durumlarda kendi kendini düzenlemekte zorlanabilir. Bu bir kusur, güçsüzlük ya da irade eksikliği değildir. Tam tersine, nörobiyolojik süreçlerin doğal bir sonucudur. Bu yüzden destek almak, “yapamıyorum” demek değildir; “Bu süreci tek başıma taşımak zorunda değilim” demektir.

Özellikle üniversite döneminde; akademik yük, sosyal stres, belirsizlik, duygusal dalgalanmalar zihni daha fazla zorlayabilir. Tam da bu nedenle profesyonel destek, sadece “sorun çözmek” için değil; zihnin dengeye kavuşması için de çok değerli bir araçtır.

Psikolojik Danışmanlık Merkezleri Ne Sağlar?

Konya Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde sunulan hizmetler:



Danışmanın görevi seni yargılamak değil; anlamak, desteklemek ve işini kolaylaştırmaktır.

Ne zaman psikiyatri desteği düşünülmeli?

Bazı durumlarda sinir sisteminin dengesini sağlamak için tıbbi destek gerekebilir. Özellikle:



İlaç tedavisi, kişiliği değiştirmek için değil; beynin nörotransmitter dengesini (Bahsettiğimiz dopamin, norepinefrin gibi maddelere nörotransmitter denir.) düzenlemek için kullanılır. Bu da psikoterapi ve alışkanlık değişimlerini daha uygulanabilir hâle getirir.

Unutma: Yardım istemek güçsüzlük değil, sağlıklı bir baş etme yoludur.

KAYNAKLAR

Barkley, R. A. (2015). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.). Guilford Press.

Hallowell, E. M., ve Ratey, J. J. (2021). *Driven to distraction*(Revised ed.). Anchor Books.

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

İstanbul Rumeli Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi. (2024). Duygu çarkı [Görsel]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DAD03ymto-b/>

Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness(Revised and updated ed.). Bantam Books.

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., ve Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>

Linehan, M. M. (2015). DBT skills training manual (2nd ed.). Guilford Press.

Mirze, F., ve Sarı, C. (2023). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireyler için fiziksel aktivite. *Sağlık ve Spor Alanında Güncel Yaklaşımlar*, 103–120.

MSD Manual Professional Edition. (2025). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Merck Sharp & Dohme LLC. <https://www.msdmanuals.com/>

Öner, P., Öner, Ö., ve Aysev, A. (2003). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 12(3), 97-99. <https://www.ttb.org.tr/sted/sted0303/dikkat.pdf>

Sedgwick, J. A. (2018). University students with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A literature review. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 35(3), 221–235. <https://doi.org/10.1017/ipm.2017.20>

Soysal Açar, Ş. (2019). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu: Ruh sağlığı çalışanları, alan uzmanları, öğrenciler ve aileler için kuramdan uygulamaya. Nobel Akademik Yayıncılık.

Yulaf, Y. (2010). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı alan çocuk ve ergenlerde yürütücü işlevlerin davranışsal ve nörokognitif yöntemlerle değerlendirilmesi(Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=NzOKpGg27rWzZQ1mfMuLLA&no=6ksE237rFlhtn0gD-2mBCw>

Volkow, N. D., Wang, G. J., Telang, F., Fowler, J. S., Logan, J., Wong, C., ... Jayne, M. (2008). Sleep deprivation decreases binding of [11C]raclopride to dopamine D2/D3 receptors in the human brain. *Journal of Neuroscience*, 28(34), 8454–8461. <https://www.jneurosci.org/content/28/34/8454>

White, H. A., ve Shah, P. (2011). Creative style and achievement in adults with ADHD. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 673–677. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.015>

Willcox, G. (1982). The feeling wheel. *Transactional Analysis Journal*, 12(4), 274–276. <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>