

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU BÜYÜDÜĞÜNDE

Ekim ayı, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu farkındalık ayıdır. DEHB sadece çocukluk dönemi hastalığı değildir. Erişkin dönemde de devam eder. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), çocukluktan erişkinliğe geçerken bazı belirtiler düzelme gösterse de, %60 oranında erişkin dönemde devam eder. Erişkin dönemde kişinin yaşamını birçok alanda etkiler. Artık okul yaşamı olmasa da, olumsuz olarak etkilenen yeni alan olarak karşımıza iş yeri ve iş gücü çıkar. DEHB olan kişilerin okulu bırakma, sık iş değiştirme ve çalıştıkları işlerde mutsuz olma oranları diğerlerinden fazladır. Genellikle düşünmeden sık iş değiştirme, zamanlama sorunları nedeniyle bitmeyen projeler ya da kaçırılan toplantılar, organizasyon sorunları nedeniyle kaybolan evraklar kişinin kapasitesi oranında verimli olmamasına neden olur. Aynı zamanda çabuk uyarılma nedeniyle diğer çalışanlarla çıkan sürtüşmeler iş yeri için sorun yaratır. Bunlarla baş etmenin yolu kişinin zayıf noktalarını bilip, yaratıcılık gibi güçlü olduğu yönlerini ortaya çıkaracak kariyerler seçmeleri ve çalışmalarını kontrol etmeleridir.

TEDAVİ EDİLMEMİŞ DEHB OLABİLİRSİNİZ

Yapamadığınızı sandığınız ve eleştirildiğiniz bazı sorunların aslında DEHB nedeni ile olduğunu fark etmek önemli bir adımdır. Çünkü DEHB tanısı bir hekim tarafından konulduğunda ve tedaviye başlanıldığında sorunların büyük kısmı ortadan kalkacaktır. Tedavi sadece ilaç kullanmakla olmayacağı için, onun yanında destekleyici ve yönlendirici terapiye devam etmek ve bunlara düzenli olarak uymak gerekir. Eğer zamanı ayarlayamamak, dikkatinizin çabuk dağılması, hareketsiz duramadığınız için toplantıları sonuna kadar dinleyememek, geç kalmak, organize olamamak, duyularınızı denetleyememek, başkalarının sözleri bitmeden kesmek gibi belirtileriniz varsa bunların "huy" değil, DEHB olabileceğini düşünmeniz gerekir.

DEHB olan kişileri iş arkadaşları çoğunlukla sorumsuz, dağınık, saygısız hatta tembel olarak görebilir. Oysa DEHB olan kişiler denetleyemedikleri bu durum nedeniyle çoğunlukla diğerlerinden daha çok çalışmak ve zaman harcamak zorunda kalırlar. Parlak fikirleri ve yaratıcılıkları; zamanlama eksikliği, ilgisinin çabuk dağılması veya organizasyon zorluğu nedeniyle bir kenara itilebilir. Tüm bunlara öfke ve isteklerini erteleyememe eklendiğinde sorun büyür. Ayrıca DEHB ile birlikte ona eklenen kaygı, depresyon, düşük benlik saygısı süreci iyice zorlaştırabilir.

BAŞARI ARTAR MI?

Kendinizi verimli ve iyi hissetmek, iş yeriniz ve arkadaşlarınız tarafından onaylanmanın yolu bir an önce sorununuzu tanımlamak ve bir hekimden doğrulamak olmalıdır. Sonra bir yandan tedavinize devam ederken, diğer yandan hem kariyerinizi hem çalışma şeklinizi gözden geçirerek gereken düzenlemeleri yapmanız gerekir.

Öncelikle seçtiğiniz işin size uygun olup olmadığına bakmak uygun olur. Sizin için uygun olan iş, tutkularınızı gerçekleştirirken sorun olan özelliklerinizi kontrol edebileceğiniz bir iş olmalıdır. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu iş yerinde sorun yaratabilir. Ancak çözümleri hem çalışanın hem iş yerinin araması, iş yerinde bazı alanlarda çok verimli ve yaratıcı çalışmalar yapabilecek bir elemanın kazanılmasını

sağlar. Kişinin kendi sorunu ile barışması ve çözüm araması ise onu hem çalışırken mutlu yapacak, hem de kendisine olan güvenini koruyacaktır.

Kaynak: Prof. Dr. Bengi SEMERCİ