

BÖLÜM 3

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve EMDR

Çiğdem UZUN EREN¹
Sevim Berrin İNCİ İZMİR²

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ülkemizde toplum tarafından son zamanlarda bilinmeye başlasa da tüm dünyada çok uzun yıllardan beri bilinen bir bozukluktur. Son yıllarda yapılan çalışmalar DEHB'nin nörogelişimsel yani yaşam boyu devam eden bir bozukluk olduğunu göstermektedir. DEHB ile ilgili yapılan çalışmalar, DEHB'nin ortaya çıkışında pek çok faktörün bir araya geldiğini göstererek DEHB'ye yönelik müdahale çalışmalarının da çok yönlü olması gerektiğine işaret etmiştir. Bu bölümde DEHB tanısı olan çocuklarda EMDR'ın kullanımı ele alınmıştır. Ancak unutulmamalıdır ki DEHB biyolojik kökeni olan bir bozukluktur. EMDR ile amaç tedavi sürecini desteklemek, çocuğun kaynaklarına dair farkındalığı arttırmak, DEHB kaynaklı oluşan olumsuz yaşantıları ele almak ve bunlarla daha gerçekçi bir şekilde baş edebilmelerini sağlamak, çocukların benlik saygısı ve ego güçlerini arttırmaktır.

DEHB Nedir?

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanımlamasına göre DEHB, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan dikkat sorunları, aşırı hareketlilik ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) ile kendini gösterir.

¹ Uzman psikolog, uzm.psk.cigdemuzun@gmail.com, ORCID id: 0009-0007-3129-4610

² Dr. Klinik Psikolog, berrininci@gmail.com, ORCID id: 0000-0001-8776-3825

Aile içinde rutinlerin oluşturulması önemlidir. DEHB’de zihin zaten dağınıktır onu toplamak için çevresel koşulların daha toplu olması gerekmektedir. Bunu sağlamak adına net ifadeler ile rutinler oluşturulmalıdır. Rutin oluştururken ya da çocuğunuza bir görev verirken kısa ve net ifadeleri görünür de kılabiliriz. Kağıtlar, resimler, çizelge ve post-it kullanımları bunun için uygundur.

DEHB sadece dikkat, dürtüsellik gibi alanları değil aynı zamanda onun sebep olduğu durumlardan kaynaklı öz saygı düşmesine de sebep olabildiği için olumsuz ifadelerden kaçınmak önemlidir. Hem sorumluluk söylerken hem de çocuğumuz ile ilgili bir durumda. Ne yapmaması gerektiğinden çok ne yapması gerektiğine ve bunu nasıl yapabileceğine odaklanmak daha sağlıklı olacaktır. Ve çocuğunuzun hep yapamadığı değil olumlu olan yönlerine de odaklanmak gerekmektedir. İyi şeyler kavanozu hazırlayarak çocuğumuzun pozitif yönlerini yazıp biriktirebilir ve bunu onunla beraber okuyarak bu davranışları pekiştirebilirsiniz.

Aile içi çatışmaların ve aynı zamanda öz saygısının onarılabilmesi adına çocuğunuza vakit ayırmak beraber etkinlikler yapmak da süreç için sağlıklı olacaktır.

DEHB çocuğun ev, okul ve sosyal olan her alanını etkileyebildiği için ebeveynler için de zorlu bir süreç yaşanabilmektedir. O yüzden ebeveynlerin kendilerine ayırdığı zaman dilimleri de çok önemlidir. Uçaklardaki anonslar gibi “ oksijen maskesini lütfen önce kendinize takınız”.

Terapistin Notu

DEHB hem okul ve aile için hem de çocuk için zorlayıcı etkilere sahip olabilmektedir. Ancak her söylenmeyen ya da söylenemeyen şeyler duyulmak istenir. Tarafları anlayan ve özellikle yaşananların birinci kişisi olan danışanıya iyi bir ilişki kuran bir terapist olabilmek iyileştirici bir faktör olmaktadır. İlişki ile birlikte söylenen travmatik deneyimler EMDR ile çalışıldıkça ve bunun yanı sıra güçlü yönler onarılarak ön plana çıkarıldıkça somut bir şekilde iyileşme gözlenmektedir.

Kaynaklar

1. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5. Edition). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
2. Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (3rd ed.). The Guilford Press.
3. Akay, A. P., & Ercan, E. S. (2018). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. *Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları*, 9, 213-230.

4. Polanczyk, G., de Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., & Rohde, L. A. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and meta-regression analysis. *The American journal of psychiatry*, *164*(6), 942–948. <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.6.942>
5. Ercan, E. S., Unsel-Bolat, G., Tufan, A. E., Karakoc Demirkaya, S., Bilac, O., Celik, G., Kılıç, B. G., Akyol Ardic, U., Yalin Sapmaz, S., Aksu, H., Yolga Tahiroglu, A., Karacetin, G., Tural, U., Aktepe, E., Rodopman Arman, A., Başgöl, S., Coşkun, M., Dursun, O. B., Durukan, İ., Perdahli Fiş, N., ... Ünal, F. (2022). Effect of Impairment on the Prevalence and Comorbidities of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in a National Survey: Nation-Wide Prevalence and Comorbidities of ADHD. *Journal of attention disorders*, *26*(5), 674–684.
6. Nussbaum N. L. (2012). ADHD and female specific concerns: a review of the literature and clinical implications. *Journal of attention disorders*, *16*(2), 87–100. <https://doi.org/10.1177/1087054711416909>
7. Polanczyk, G., & Rohde, L. A. (2007). Epidemiology of attention-deficit/hyperactivity disorder across the lifespan. *Current opinion in psychiatry*, *20*(4), 386–392. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3281568d7a>
8. Biederman, J. (2005). Attention-deficit/hyperactivity disorder: a selective overview. *Biological psychiatry*, *57*(11), 1215–1220. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2004.10.020>
9. Dalsgaard, S., Mortensen, P. B., Frydenberg, M., & Thomsen, P. H. (2002). Conduct problems, gender and adult psychiatric outcome of children with attention-deficit hyperactivity disorder. *The British journal of psychiatry*, *181*, 416–421. <https://doi.org/10.1192/bjp.181.5.416>
10. Gaetz, B. W., Sawyer, M. G., Hazell, P. L., Arney, F., & Baghurst, P. (2001). Validity of DSM-IVADHD subtypes in a nationally representative sample of Australian children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *40*(12), 1410–1417. <https://doi.org/10.1097/00004583-200112000-00011>
11. Joelsson, P., Chudal, R., Gyllenberg, D., Kesti, A. K., Hinkka-Yli-Salomäki, S., Virtanen, J. P., Huttunen, J., Ristkari, T., Parkkola, K., Gissler, M., & Sourander, A. (2016). Demographic Characteristics and Psychiatric Comorbidity of Children and Adolescents Diagnosed with ADHD in Specialized Healthcare. *Child psychiatry and human development*, *47*(4), 574–582. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0591-6>
12. İnci, S. B., İpci, M., Akyol Ardic, U., & Ercan, E. S. (2019). Psychiatric Comorbidity and Demographic Characteristics of 1,000 Children and Adolescents With ADHD in Turkey. *Journal of attention disorders*, *23*(11), 1356–1367. <https://doi.org/10.1177/1087054716666954>
13. Faraone, S. V., Asherson, P., Banaschewski, T., Biederman, J., Buitelaar, J. K., Ramos-Quiroga, J. A., Rohde, L. A., Sonuga-Barke, E. J., Tannock, R., & Franke, B. (2015). Attention-deficit/hyperactivity disorder. *Nature reviews. Disease primers*, *1*, 15020. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.20>
14. Huang, F., Tang, Y. L., Zhao, M., Wang, Y., Pan, M., Wang, Y., & Qian, Q. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD: A Randomized Clinical Trial in China. *Journal of attention disorders*, *23*(9), 1035–1046. <https://doi.org/10.1177/1087054717725874>
15. Burk, J. A., Blumenthal, S. A., & Maness, E. B. (2018). Neuropharmacology of attention. *European journal of pharmacology*, *835*, 162–168. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2018.08.008>

16. Thompson, R., & Miller, N. J. (2013). *Adhd : cognitive symptoms genetics and treatment outcomes*. Nova Biomedical. Retrieved January 27 2023 from <http://site.ebrary.com/id/10683475>.
17. de Melo, B. V., Trigueiro, M. J., & Rodrigues, P. (2019). Systematic Overview of Neuro-anatomical Differences in ADHD: Definitive Evidence. *American Journal of Occupational Therapy*, 73(S1), NA. <https://link.gale.com/apps/doc/A610761885/AONE?u=anon~4bf87d2b&sid=googleScholar&xid=91888d7c>
18. Shaw, P., Eckstrand, K., Sharp, W., Blumenthal, J., Lerch, J. P., Greenstein, D., Clasen, L., Evans, A., Giedd, J., & Rapoport, J. L. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(49), 19649–19654. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707741104>
19. Sonuga-Barke, E. J., & Halperin, J. M. (2010). Developmental phenotypes and causal pathways in attention deficit/hyperactivity disorder: potential targets for early intervention?. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 51(4), 368–389. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02195.x>
20. Zhu, J., Lee, K. P., Spencer, T. J., Biederman, J., & Bhide, P. G. (2014). Transgenerational transmission of hyperactivity in a mouse model of ADHD. *The Journal of neuroscience*, 34(8), 2768–2773. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4402-13.2014>
21. Larsson, H., Chang, Z., D’Onofrio, B. M., & Lichtenstein, P. (2014). The heritability of clinically diagnosed attention deficit hyperactivity disorder across the lifespan. *Psychological medicine*, 44(10), 2223–2229. <https://doi.org/10.1017/S0033291713002493>
22. Huizink, A. C., & Mulder, E. J. (2006). Maternal smoking, drinking or cannabis use during pregnancy and neurobehavioral and cognitive functioning in human offspring. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 30(1), 24–41. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.04.005>
23. Linnet, K. M., Dalsgaard, S., Obel, C., Wisborg, K., Henriksen, T. B., Rodriguez, A., Kotimaa, A., Moilanen, I., Thomsen, P. H., Olsen, J., & Jarvelin, M. R. (2003). Maternal lifestyle factors in pregnancy risk of attention deficit hyperactivity disorder and associated behaviors: review of the current evidence. *The American journal of psychiatry*, 160(6), 1028–1040. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.6.1028>
24. Franke, B., Michelini, G., Asherson, P., Banaschewski, T., Bilbow, A., Buitelaar, J. K., Cormand, B., Faraone, S. V., Ginsberg, Y., Haavik, J., Kuntsi, J., Larsson, H., Lesch, K. P., Ramos-Quiroga, J. A., Réthelyi, J. M., Ribases, M., & Reif, A. (2018). Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan. *European neuropsychopharmacology*, 28(10), 1059–1088. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.001>
25. Ercan, E. S. (2009). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu* (5. Baskı). İstanbul: Doğan Kitap.
26. Jaberghaderi, N., Greenwald, R., Rubin, A., Zand1, S.O. & Dolatabadi1, S. (2004). A comparison of CBT and EMDR for sexually-abused Iranian girls. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 358–368.
27. Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: basic principles, protocols and procedures* (2nd edn). New York, NY: Guilford Press.
28. Greenwald, R. (2005). *Child trauma handbook: A guide for helping trauma-exposed children and adolescents*. Haworth Maltreatment and Trauma Press/The Haworth Press.

29. Soysal, A.Ş., & Özdemir, B. (2004). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna genel bir bakış. *STED*,13(3), 89-90.
30. Çiftçi A, Ovalı İ, Evren C, Eyuboglu M, Eyuboglu D (2021). Madde kullanımı bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerdeki travmatik yaşantılar ve sosyal destek algısı açısından farklılıklar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 394 - 404. 10.5505/kpd.2021.50375
31. Ünalı N, Alyanak B (2018). Travma ile ilişkili Bozukluklar ve Dışsallaştırma Boyutu. Alyanak B, editör. *Çocuk ve Ergenlerde Travma ve Travmatik Durumların Etkileri ve Çözümleyici Yaklaşımlar*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, p.53-8.
32. Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden Kayıt Tutar*. Önder Kavakçı ve Hayal Demirci (Ed.), EMDR. Nobel Yaşam, İstanbul.
33. Spann, M. N., Mayes, L. C., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., Mazure, C. M., Sinha, R., & Blumberg, H. P. (2012). Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child neuropsychology*, 18(2), 182–189. <https://doi.org/10.1080/09297049.2011.595400>
34. Kaan, H., Karayağmurlu, A., & Soylu, N (2020). Treatment with Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for an Adolescent Patient with Comorbidity of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 23(1), 116-120
35. Gökçen, C., Yılmaz-Saygılı, G., & Karadağ, M. (2022). ADHD Symptoms Persist Even When PTSD Symptoms Progress: An EMDR Case Report. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 35(1), 64 - 68. 10.14744/DAJPNS.2022.00174