

# Kanıtla Dayalı Klinik Başvuru Kitabı DEHB

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

---

Doç. Dr. İsmail AKALTUN



Doç. Dr. İsmail AKALTUN

**KANITA DAYALI KLİNİK BAŞVURU KİTABI DEHB**  
**Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu**

ISBN 978-625-8656-40-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı zamanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Nisan 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş  
Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.  
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25  
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 77079

**İletişim**

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi  
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [yayinevi@pegem.net](mailto:yayinevi@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

#### **Bu Kitabı Nasıl Okuyacaksınız?**

- Kılavuzlar, uluslararası uzlaşI metinleri ve sistematik derlemelere dayanan öneriler özellikle tanı, tedavi, güvenlik ve izlem başlıklarında önceliklidir.
- Bazı bölümlerdeki klinik örnekler ve pratik yorumlar, kanıtı günlük uygulamaya tercüme eden klinisyen sentezidir; bunlar kılavuzların yerine geçmez.
- Metaforlar, ailelerin ve klinisyenlerin karmaşık süreçleri daha kolay kavraması için kullanılmıştır; açıklayıcıdır, tanı koydurucusu değildir.
- İlaç, doz, titrasyon ve kesme bilgileri eğitim amaçlıdır; her karar çocuğun yaşı, eşlik eden durumları, büyüme-gelişme özellikleri ve hekim değerlendirmesiyle bireyselleştirilmelidir.

# ÖN SÖZ

## KAPSAM, METODOLOJİ VE BİLİMSEL ÇERÇEVE

Bu kitap, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) alanındaki güncel uluslararası kılavuzlar, sistematik derlemeler ve meta-analizlerden derlenen kanıt dayalı bir klinik başvuru kaynağı olarak tasarlanmıştır. Metin, ailelerin günlük yaşamda ihtiyaç duyduğu açıklığı korurken, klinisyen ve eğitimcilerin yararlanabileceği bilimsel doğruluğu ve uygulama çerçevesini de aynı omurgada sunmayı hedefler.

### Kanıt Tabanı ve Kaynak Kriterleri

Çalışmada birincil kaynak olarak Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) DSM-5-TR tanı ölçütleri (2022), Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) DEHB klinik uygulama kılavuzu (2019), İngiltere Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü (NICE) önerileri (2018; son gözden geçirme 2025) ve Dünya Sağlık Örgütü ICD-11 sınıflandırması (2022) esas alınmıştır. Nörobiyoloji, etiyoloji, epidemiyoloji ve tedavi bölümlerinde Faraone ve ark. (2021), Barkley (2015, 2020), Hinshaw ve ark. (2022), Polanczyk ve ark. (2015) ile ENIGMA konsorsiyumu bulguları dahil olmak üzere PubMed ve Cochrane veri tabanlarında dizinlenmiş hakemli yayınlar kaynak olarak kullanılmıştır. Türkiye'ye özgü bölümlerde yerli popülasyona ait standart ölçek geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına ve ulusal epidemiyolojik verilere atıfta bulunulmuştur.

### Klinik Örneklerin Niteliği

Metindeki klinik örnekler ("Eren", "Can ve Murat Bey", "Mert" ve diğer olgular), yıllar içinde biriktirilen klinik gözlemlerden sentezlenen bileşik klinik örneklerdir; herhangi bir gerçek bireyi temsil etmemekte ve bireysel kimlik bilgisi içermemektedir. Bu uygulama, klinik eğitim literatüründe geçerli bir yöntem olarak kabul görmekte olup APA yayım kılavuzu (2020) çerçevesinde etik gerekliliklerle uyumludur.

### Atıf Sistemi

Kitap boyunca APA 7. baskı atıf standardı esas alınmıştır. Metin içi atıflar yazar soyadı ve yıl formatında verilmiş (ör. Barkley, 2020); kaynakça ise alfabetik sıra, tutarlı noktalama ve mümkün olan yerlerde DOI/URL bilgisiyle standartlaştırılmıştır.

### Kanıtın Dili Nasıl Okunmalı?

Bu kitapta kılavuz önerileri, sistematik derleme/meta-analiz bulguları, klinik sentezler ve aileye yönelik öğretici metaforlar aynı amaç için bir araya getirilmiştir; ancak aynı kanıt ağırlığını taşımaz. Doğrudan kılavuz ve derleme temelli ifadeler, karar omurgasını temsil eder. Klinik örnekler ve metaforlar ise bu omurgayı gündelik yaşama çeviren açıklayıcı araçlardır. Bu ayrımı görünür tutmak, hem aile okuru hem de klinisyen için metni daha doğru okumayı sağlar.

Hızlı okuma anahtarı: 'Kılavuz/uygulama önerisi' ibaresi güçlü karar omurgasını; 'kanıt orta düzeyde' ifadesi umut verici ama bağlama duyarlı alanları; 'klinik sentez' veya 'aileye çeviri' notları ise hekimin değerlendirmesini ve günlük yaşam uyarlamasını temsil eder. Böylece okur, önerinin hem yönünü hem de ağırlığını aynı anda görebilir.

## İÇİNDEKİLER

Ön Söz..... iv

### 1. BÖLÜM

#### DEHB'Yİ YENİDEN TANIMLAMAK

“Ne Zaman Anlayacaksınız?” .....	1
DEHB Nedir — Ve Neden Bu Kadar Yanlış Anlaşılır?.....	2
Bilgi ile Performans: En Sık Yanlış Anlaşılan Nokta.....	2
DSM-5-TR Tanı Kriterleri: Klinik Çerçeve.....	3
Yürütücü İşlevler: Günlük Yaşamın Görünmez Yöneticileri.....	4
Duygu Düzenleme: En Çok Gözden Kaçan Alan .....	5
Kız Çocuklarında Maskelenen Tablo.....	6
Günlük Yaşamda Sık Görülen Üç Yorum Tuzağı.....	6

### 2. BÖLÜM

#### EREN'İN GÜNÜ

Bölüm 1'den Bölüm 2'ye: Teoriden Sahneye.....	8
Vaka: Eren'in Bir Günü .....	9
Vaka Analizi: 7 Alanda Klinik Okuma .....	11
DEHB Belirti Üçgeni: Her Çocukta Aynı Görünmez.....	12
Eren'in Gününden Dört Temel Çıkarım .....	13

### 3. BÖLÜM

#### DEHB TANISI NASIL KONUR?

Bölüm 2'den Bölüm 3'e: Tanınan Tabloyu Adlandırmak.....	15
Neden Tek Bir Test Yeterli Değildir?.....	16
Klinik Değerlendirme Nasıl Yürür? .....	16
Öğretmen Formu: Şikâyet Değil, Klinik Veri .....	17
Türkiye Pratiğinde Kullanılan Temel Ölçekler .....	18
Turgay DEHB Ölçeği.....	18
SNAP-IV .....	18
Connors Derecelendirme Ölçekleri .....	18
Vanderbilt DEHB Değerlendirme Ölçekleri.....	18
WISC-V (Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği — 5. Sürüm).....	19
MOXO ve Bilgisayarlı Dikkat Testleri .....	19
Vaka: Mert — Ortama Göre Değişen Tablo.....	20
Ayırıcı Tanı: Benzer Görünen Her Şey DEHB Değildir.....	20
Değerlendirmeye Gitmeden Önce: Aile Rehberi.....	21

## 4. BÖLÜM

### DEHB'NİN NEDENLERİ: GENETİK BİR MİRAS MI, ÇEVRESEL BİR YÜK MÜ?

Bölüm 3'ten Bölüm 4'e: Tanıdan Anlama.....	23
“Neden Benim Çocuğum?”.....	24
Genetik Piyango: Boy Uzunluğu Kadar Kalıtsal .....	24
Beynin Kimyasal Trafığı: Dopamin ve Noradrenalin.....	25
Dopamin: Ödül ve Motivasyonun Yakıtı.....	25
Noradrenalin: Dikkat Sisteminin Fren Pedalı .....	25
Genetik Kökler ve Çevresel Yağmur .....	26
Epigenetik: Genlerin Işık Düğmesi.....	26
Vaka: Can ve Murat Bey — Kuşaktan Kuşağa Geçen Tablo .....	27
Yıkılan Efsaneler: Şeker, Ekran ve Kötü Ebeveynlik.....	28
Suçluluktan İşlevselliğe: Psikososyal Müdahale .....	29

## 5. BÖLÜM

### DEHB'Lİ ÇOCUKLARIN BEYİNİ: NORMAL ÇOCUKLARDAN FARKLI MI?

Bölüm 4'ten Bölüm 5'e: Nedenlerden Beyin Mimarisine.....	30
“Bilerek mi Yapıyor?” .....	31
Bir Şehrin Trafik Ağrı: DEHB'li Beyin Nasıl Çalışır?.....	31
Hangi Ağlarda Ne Tür Farklılıklar Görülür? .....	32
Nöroplastisite: Beyin Esnektir, Değişebilir.....	33
Mikro-Vaka: İki Kardeş, İki Farklı Yüz.....	34
“MR Çektirsek Anlaşılmaz mı?” .....	34
İlaçlar ve Destekler Beyinde Neyi Değiştirir?.....	35

## 6. BÖLÜM

### TEDAVİYİ ERTELEMEK, GÖRÜNMEZ ÇANTAYI DOLDURMAKTIR

Bölüm 5'ten Bölüm 6'ya: Beyin Esnektir — Ama Pencere Var .....	37
“Biraz Daha Bekleyelim” — Bu Cümlenin Arkasındaki Gerçek.....	38
Mutlak Tedavi Gerekli mi? .....	38
Çantaya Eklenen Taşlar: Altı Alan .....	39
Birikimin Özeti: Altı Alanda Ne Görülür?.....	41
“Büyüyünce Geçer” mi?.....	41
Ne Zaman Daha Aktif Tedavi Düşünmeli? .....	42
Tedavi Kararında Risk-Yarar Dengesi.....	42
Tedavi Neyi Değiştirir? .....	42

Vaka: Arda — “Bekledik, Pişman Olduk” .....	43
Aile İçin Karar Basamağı.....	43
Bölüm 6’dan Bölüm 7’ye: Çantayı Boşaltmanın İlk Adımı .....	44

## 7. BÖLÜM

### DİKKAT SÜRDÜRME, DALGINLIK VE ZİHNİN KAYMASI

DEHB’de Dikkat Sorunu Tam Olarak Nedir?.....	45
Neden Filtre Eksikliği?.....	46
Beynin 5 Dikkat Sistemi: Hangi Dişli Aksıyor?.....	47
Normal Dalgınlık mı, Klinik Güçlük mü? .....	48
Vaka: Ayşe — “Bakıyor Ama Yapamıyor” .....	48
Filtreyi Dışarıdan Kurmak: Dört Müdahale .....	48
Müdahale A — Sıfır Uyarıcı Masası.....	49
Müdahale B — Görsel Zamanlayıcı .....	49
Müdahale C — Mikro-Adımlar Tekniği.....	49
Müdahale D — Dil Değişikliği .....	50
Dikkati Güçlendiren 4 Aktivite .....	50

## 8. BÖLÜM

### UNUTKANLIK, EŞYA KAYBETME VE AKLINDA TUTAMAMA

Bölüm 7’den Bölüm 8’e: Filtreden Sonra Zincir .....	51
Garsonun Küçük Tepsisi: Çalışma Belleği Neden Taşar?.....	52
Geçmiş Değil, Geleceği Unutmak: Prospektif Bellek .....	52
Her Unutkanlık DEHB midir?.....	53
Vaka: Arda — “Hep Bir Şey Eksik” .....	54
Arda’nın Örüntüsünü Klinik Okumak .....	54
Tepsiye Sıgdırmak Değil, Tepsinin Dışına Taşımak.....	55
Müdahale 1 — Sabah Kontrol Kartı: Görünür Bellek .....	55
Müdahale 2 — Çanta Kapatma Ritüeli: Son Halka.....	55
Müdahale 3 — İstasyon Kuralı: Eve Giriş Kör Noktasını Çözmek .....	56
Müdahale 4 — Kancalama Tekniği: Zayıf Zinciri Güçlüye Bağlamak .....	56
Müdahale 5 — Performans Noktasında Uyarı: Hatırlatıcı Nerede Olursa İşe Yarar.....	57
Okulda Unutkanlığı Desteklemek: Öğretmenle Köprü.....	58
Başarıyı Görünür Kılmak: Zincirin Tamamlandığını Hissettirmek.....	58

## 9. BÖLÜM

### DAĞINIKLIK VE ORGANİZASYON SORUNLARI

Bölüm 8'den Bölüm 9'a: Tepsi Küçük, Şef de Yok .....	60
Dağınıklık mı, Şefsiz Orkestra mı? .....	61
Gözden Iraksa Zihinden de Irak: Eşyalar Neden Yüzeylerde Kalır? .....	62
Vaka: Selin — “Her Şey Ortada Ama Hiçbir Şey Hazır Değil” .....	62
Şefe Baton Vermek: Beş Psikososyal Müdahale .....	63
Müdahale 1 — Şeffaf Kutular: Nesne Sürekliliğini Onarmak.....	63
Müdahale 2 — 3 Kategori Kuralı: “Odanı Topla” Felcini Önlemek.....	64
Müdahale 3 — Beden İkizliği: Başlatma Motorunu Ateşlemek .....	64
Müdahale 4 — Mekik Dosya: Evrak Siyah Deliğini Kapatmak.....	65
Müdahale 5 — Akşam Kapanış Rutini: Sabah Panikini Önce Akşam Kurmak.....	65
Beş Müdahalenin Özeti: Şefe Baton.....	66
Okulda Organizasyonu Desteklemek: Öğretmenle Köprü .....	66
Dilden Sisteme: Suçlamayı Bırakmak .....	67

## 10. BÖLÜM

### ÖDEVİ BAŞLATAMAMA, ERTELEME VE BİTİREMEME

Bölüm 9'dan Bölüm 10'a: Şef Podyumda Ama Bisiklet Bozuk.....	68
Başlatmak, Sürdürmek, Tamamlamak — Üç Farklı Beceri .....	68
Neden Oyun 3 Saat, Ödev 5 Dakika?.....	69
Her Ödev Güçlüğü DEHB midir? .....	71
Vaka: Mert — “Ödev Masası Her Akşam Aynı Yere Takılıyor” .....	71
Aktivasyon Eşiğini Düşürmek: Altı Müdahale.....	72
Müdahale 1 — 5 Dakika Kuralı ve Mikro-Başlangıç.....	72
Müdahale 2 — Geçiş Köprüsü: Ekrandan Ödeve .....	72
Müdahale 3 — Beden İkizliği .....	73
Müdahale 4 — Görsel Zamanlayıcı.....	73
Müdahale 5 — Duygu Dili: “Yapamam” Anında .....	73
Müdahale 6 — Kapanış Rutini.....	73

## 11. BÖLÜM

### YARIM BIRAKMA VE TAKİP SORUNLARI

Bölüm 10'dan Bölüm 11'e: Pedal Döndü, Ama Hedef Kayboldu .....	75
Başlamak, Sürdürmek, Tamamlamak — Üç Farklı Yürütücü İşlev Halkası .....	76
Sürdürme Güçlüğü: Ana Hedef Neden Kaybolur? .....	76
Her Yarım Bırakma DEHB midir? .....	77
Vaka: Elif — “Her Şey Var Ama Hiçbir Şey Bitmedi” .....	78

Zinciri Onarmak: Beş Müdahale.....	79
Müdahale 1 — Görünür Adım Kartı: Halka 2 için.....	79
Müdahale 2 — Fikir Otoparkı: Sürdürme İçin.....	79
Müdahale 3 — Hedef Fotoğrafı: Bitiş Halkasını Kilitlemek.....	79
Müdahale 4 — Kapanış Rutini: Halka 3 için.....	80
Müdahale 5 — Kısa Görev Blokları: Her İki Halka İçin.....	80
Hangi Halkada Kopuyor? Üç Örüntü, Üç Müdahale.....	80
Dilden Sisteme.....	81

## 12. BÖLÜM

### HAREKETLİLİK, İÇ HUZURSUZLUK VE YERİNDE DURAMAMA

Bölüm 11'den Bölüm 12'ye: Zincir Tamamlandı — Ama Beden Duramıyor.....	82
Masadaki Kıvrıdanma Neden Dikkatin Dağılması Değildir?.....	83
Her Hareketlilik DEHB midir?.....	84
Vaka: Kerem — “Vücudu Hiç Durmuyor”.....	84
Dinamoyu Yönetmek: Altı Müdahale.....	85
Müdahale 1 — Fidget Araçları: Dinamoyu Sessizleştirmek.....	85
Müdahale 2 — Aktif Oturma: Beden Hareket Ederken Zihin Çalışır.....	85
Müdahale 3 — Ağır İş Molaları: Sistemi Topraklamak.....	86
Müdahale 4 — Kısa Görev Blokları: Yapılandırılmış Dinamo Molası.....	87
Müdahale 5 — Yavaşlayan Akış: Gece Rutinini Aşamalı Kurmak.....	87
Müdahale 6 — Sınıfta Motor Düzenleme: Öğretmenle İş Birliği.....	88

## 13. BÖLÜM

### ÇABUK SİNİRLENME VE DUYGUSAL TAŞKINLIK

Bölüm 12'den Bölüm 13'e: Dinamonun Yanında Bir de Basınç Var.....	89
Küçük Bir Şeye Neden Bu Kadar Büyük Tepki? Çalkalanmış Gazoz Şişesi.....	90
Her Duygusal Taşkınlık DEHB midir?.....	91
Vaka: Zeynep — “Küçük Şeye Büyük Tepki”.....	91
Kriz Anında Beyin Nasihat Duyamaz: Amigdala Gaspı.....	92
Regülasyon Bulaşıcıdır: Birlikte Yatışma.....	92
Zeynep'e Uygulanan Beş Müdahale.....	93
Müdahale 1 — Erken İşaretleri Haritalamak: Patlama Öncesini Görmek.....	93
Müdahale 2 — Geçişleri Yumuşatmak: Ani Kapanış Yerine Köprü.....	94
Müdahale 3 — Kriz Anında: Sıfır Kelime, Sadece Güvenlik.....	94
Müdahale 4 — Onarım Becerisi: Fırtına Sonrasında.....	94
Müdahale 5 — Gün İçi Basıncı Azaltmak: Şişeyi Az Çalkalamak.....	95
Dilden Sisteme: Zeynep'in Gazoz Şişesini Onarmak.....	96

## 14. BÖLÜM

### ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖFKE PATLAMALARI

Bölüm 13'ten Bölüm 14'e: Zeynep'ten Berke .....	97
Öfke Patlaması Her Zaman DEHB Değildir .....	98
Zihnin Duygu Barajı .....	99
Vaka: Berk — "O An Kendimi Tutamadım" .....	100
BDT Çerçevesinde Berk ile Çalışmak .....	101
Berk'e Uygulanan Altı Müdahale .....	102
Müdahale 1 — Aile Dönüşümü: Disiplinden Baraj Mühendisliğine .....	102
Müdahale 2 — Erken İşaret Haritası: Çatlakları Önceden Görmek .....	102
Müdahale 3 — Geçiş Yapılandırması: Baraj Duvarına Gülle Atmamak .....	103
Müdahale 4 — Kriz Anında Ebeveyn Protokolü .....	103
Müdahale 5 — Onarım Becerisi: Barajı Yeniden İnşa Etmek .....	104
Müdahale 6 — Gün İçi Su Basıncını Azaltmak .....	104

## 15. BÖLÜM

### EKRAN, OYUN VE DİJİTAL GEÇİŞ ÇATIŞMALARI

Bölüm 14'ten Bölüm 15'e: Barajdan Jakuziye .....	105
"Oyundan Kalkamıyor Ama Ödeve Oturamıyor" — Bu Çelişkinin Cevabı .....	106
Sıcak Jakuzi ve Buzlu Havuz: "Kapat Şunu!" Anının Nörolojisi .....	106
Her Çok Kullanan Çocuk Bağımlı mı? .....	107
Vaka: Aras — "Kapatacağımı Biliyorum Ama Tam O Anda Olmuyor" .....	108
Köprüyü İnşa Etmek: Dokuz Müdahale .....	108
Müdahale 1 — Aile Medya Planı: Kurallar Kriz Anında Değil, Sakin Zamanda .....	109
Müdahale 2 — 15-10-5-1 Kuralı: Jakuziden Kademeli Çıkış .....	109
Müdahale 3 — Geçiş Köprüsü: Boşluğa Düşmeyi Önlemek .....	109
Müdahale 4 — Dopamin Menüsü: Alternatif Regülasyon .....	110
Müdahale 5 — Uyku Hijyeni: Dijital Tampon Bölge .....	110
Müdahale 6 — Zaman Görünür Kılmak: Jakuzi İçinde Saat Yok .....	111
Müdahale 7 — Okul Günü ve Hafta Sonu Planlarını Ayırmak .....	111
Müdahale 8 — Kısa ve Nötr Komutlar: Jakuzi'yi Bağırmeden Kapatmak .....	111
Müdahale 9 — Dijital Uygulamalara Gerçekçi Beklenti .....	112
Ne İşe Yarar — Ve Neden .....	112

## 16. BÖLÜM

### SOSYAL İLİŞKİLER VE ÖZGÜVEN

Bölüm 15'ten Bölüm 16'ya: Jakuziden Dışarıya Çıkınca .....	114
Vaka: Duru — "Beni Kimse Sevmiyor" .....	117

Sosyal Zorlanma Her Zaman DEHB midir?.....	117
Duru'ya Uygulanan Beş Müdahale .....	118
Müdahale 1 — Sosyal Otopsi: Genellemeyi Kılmak .....	118
Müdahale 2 — Büyüteci Küçültmek: Bilişsel Esneklik.....	118
Müdahale 3 — 2 Saniye Kuralı: Telsizin Dinleme Moduna Geçmesi.....	119
Müdahale 4 — Onarım Dili: Tamir Cümleleri .....	119
Müdahale 5 — Özgüven İnşası: Gerçek Yeterlilik Deneyimleri.....	120
Beş Müdahalenin Özeti .....	120

## 17. BÖLÜM

### OKUL HAYATI VE KOPAN TESLİM ZİNCİRİ

Bölüm 16'dan Bölüm 17'ye: Sosyal Alandan Okula.....	122
Okul Neden Bu Kadar Kritik Bir Alan?.....	123
Ekran ve Uyku: Okul Gününü Ağırlaştırılan Görünmez Çarpan .....	123
Teslim Zinciri: Fabrika Sağlam, Kargo Yolda Kopuyor .....	124
Vaka: Bora — “Ödevi Yapmış ama Teslim Etmemiş” .....	125
Okul Güçlüğü Hangi Durumlarla Karışabilir? .....	125
Görünmez Tehlike: Okul Reddi Döngüsü .....	126
Bora ve Ailesine Uygulanan Sekiz Müdahale .....	126
Müdahale 1 — Öğretmenle İletişimi Şikâyet Değil Hedef Odaklı Kılmak.....	126
Müdahale 2 — Teslim Zincirini Görünür Hale Getirmek.....	127
Müdahale 3 — Sınıf İçi Küçük Düzenlemeler .....	127
Müdahale 4 — Sınav ve Değerlendirmede Makul Uyarlamalar.....	127
Müdahale 5 — Ekran-Uyku-Ödev Üçgenini Birlikte Düzenlemek .....	128
Müdahale 6 — BEP ve Kaynaştırma Başvuru Eşliğini Netleştirmek.....	128
Müdahale 7 — Zedelenen Okul Kimliğini Onarmak.....	128
Müdahale 8 — Haftalık 10 Dakikalık Okul Gözden Geçirme .....	129
Bölüm 17'den Bölüm 18'e: Okuldan Ergene.....	129

## 18. BÖLÜM

### ERGENLİKTE DEHB: DONAN İŞLETİM SİSTEMİ

Ergenlikte DEHB = Donan İşletim Sistemi .....	131
Neden ‘Her Şeyi Biliyor da Başlayamıyor’?.....	132
Nörobiyolojik Temel: Sinaptik Gerçek.....	133
Vaka: Emir'in Kilitlenen Lise Günü .....	134
Ergenlikte DEHB Hangi Durumlarla Karışabilir? .....	134
Emir'e Uygulanan Psikososyal Müdahaleler .....	135
Müdahale 1 — Başlatma Motoru: 5 Dakika Kuralı + Pomodoro .....	135
Müdahale 2 — Uzun Vadeli Projeleri Parçalamak: Zaman Körlüğüne Panzehir .....	136

Müdahale 3 — Akşam Kapanış Rutini ve Dijital Checklist .....	136
Müdahale 4 — Öz-Savunma (Self-Advocacy) Eğitimi .....	137
Müdahale 5 — Gece Döngüsünü Kırmak: Uyku ve Dopamin .....	137
Dilden Sisteme: Aile Dilini Değiştirmek .....	138

## 19. BÖLÜM

### EŞLİK EDEN SORUNLAR

Bölüm 18'den Bölüm 19'a: Donan Sistemin Altındaki İkinci Kat .....	139
İlk Rahatlamadan İkinci Değerlendirmeye: Neden Tek Tanı Yetmez? .....	140
Sorun Sadece Odaklanamamak Değil: Sisli Gözlük ve Ağırılık Yeleği .....	140
Vaka: Alp'in Katmanlaşan ve Kilitlenen Hayatı .....	142
DEHB'ye En Sık Eşlik Eden 8 Ağırılık Yeleği .....	143
Her Yeleği Tanımak: Klinik Ayırıcı Tanı Rehberi .....	143
Psikososyal Müdahaleler: Sırtındaki Yelekleri Nasıl Hafifleteceğiz? .....	146
Müdahale 1 — Hiyerarşik Önceliklendirme: Önce Güvenlik, Sonra Uyku .....	146
Müdahale 2 — Kaygı ve Depresyon İçin: BDT ve Davranışsal Aktivasyon .....	147
Müdahale 3 — Öğrenme Güçlüğü İçin: Sistemi Çocuğa Uydurmak .....	147
Müdahale 4 — Uyku Hijyeni: Biyolojik Ritmi Korumak .....	148
Dilden Sisteme: Suçlayan Dilden İşlevsel Dile .....	148
Bölüm Sonu: Aile İçin Beş Somut Adım .....	149

## 20. BÖLÜM

### AİLE YORGUNLUĞU VE KARDEŞ İLİŞKİLERİ

Bölüm 19'dan Bölüm 20'ye: Çocuğun Yükü Evin Yüküne Dönüşünce .....	151
Evin Duygusal Jeneratörü ve Kaçak Yapan Priz .....	151
Sayısal Gerçek: Bu Tablo Ne Kadar Yaygın? .....	153
Vaka: Deniz'in Çöken Duygusal Jeneratörü .....	153
Evliliğe Binen Görünmez Yük: Kutuplaşma ve Suçlama Sarmalı .....	154
Kardeşin Görünmez Yükü: İki Patolojik Rol ve Klinik Ayırıcımları .....	155
Psikososyal Müdahaleler: Jeneratörü Soğutmak ve Işıkları Tüm Odalara Dağıtmak .....	156
Müdahale 1 — Evlilik Cephesini Birleştirmek: Ortak Ebeveyn Dili .....	156
Müdahale 2 — Adalet ile Eşitlik Arasındaki Farkı Öğretmek .....	157
Müdahale 3 — Kardeşi 'Ebeveyn' Rolünden Kurtarmak .....	157
Müdahale 4 — Kardeşe 'Bölünmez ve Kesintisiz' Zaman: Sönük Lambayı Yakmak .....	157
Müdahale 5 — Ebeveynin Mola Hakkını Meşrulaştırmak: Oksijen Maskesi Kuralı .....	158
Müdahale 6 — Ebeveyn Tükenmişliği İçin Profesyonel Destek Almak .....	158

Dilden Sisteme: Suçlamadan İşleve.....	159
Bölüm Sonu: Aile İçin Altı Somut Adım.....	160

## 21. BÖLÜM

### KIZLARDA DEHB

Bölüm 20'den Bölüm 21'e: Aynı Fırtına, Farklı Bir Ses Tonu.....	162
Yanılıcı Maske: Zarif Kuğu ve Su Altındaki Çırpınış .....	162
Maskeleye (Camouflaging): Görünmez Olmanın Bedeli.....	163
İçe Dönük Hiperaktivite ve Akşam Çöküşü .....	164
Vaka: İpek'in Düşen Maskesi .....	165
Ergenlik ve Hormonların Yıkıcı Etkisi: Östrojen ve Dopamin Dansı.....	165
Kızlarda DEHB Hangi Etiketlerle Karışır? Klinik Ayırım Rehberi.....	167
Psikososyal Müdahaleler: Kuğunun Ayaklarını Dinlendirmek .....	167
Müdahale 1 — Psikoeğitim: Utanç Yükünü Kaldırmak.....	168
Müdahale 2 — BDT: Mükemmeliyetçilikle Barışmak.....	168
Müdahale 3 — Enerji Yönetimi: Akşam Toparlanma Alanı.....	168
Müdahale 4 — Okul İş Birliği: Sessizliği 'Sorunsuzluk' Sanmamak .....	169
Müdahale 5 — Hormonal Farkındalık ve Öz-Şefkat .....	169
Dilden Sisteme: Görünmez Yükü Adlandırmak .....	170
Bölüm Sonu: Aile İçin Beş Somut Adım .....	170

## 22. BÖLÜM

### YETİŞKİNLİKTE DEHB

Klinik Çerçeve: DSM-5-TR, Geriye Dönük Kanıt ve Değerlendirme Araçları .....	172
Bölüm 21'den Bölüm 22'ye: Aynı Beyin, Yirmi Yıl Sonra .....	174
Görünmez Kaos: Açık Denizde Pusulasız Kaptan Metaforu.....	174
Yetişkinlikte DEHB Belirtileri Nasıl Değişir?.....	176
İlişkileri Yıkan Gizli Silah: RSD (Reddedilme Duyarlılığı).....	176
Neden Bu Kadar Geç Fark Ediliyor? Yanlış Tanılar ve Maskeleye .....	177
"DEHB Vergisi" — Finansal ve Kariyer Yükü.....	178
Bölüm Sonu: Yetişkinler İçin Eylem Adımları — DEHB Hack'leri.....	178

## 23. BÖLÜM

### GÜNLÜK HAYATTA ARAÇLAR

Bölüm 22'den Bölüm 23'e: Pusuladan Sisteme .....	181
Giriş: Neden Söylemek Yetmiyor?.....	182

Merdiven mi, Rampa mı? Bir Metafor.....	182
Olgu Analizi: Ece'nin Başlatıp da Bitiremediği Gün.....	183
Klinik Okuma .....	184
Neden Sözlü Uyarılar Yetmez? .....	184
En Sık İşe Yarayan Beş Görünür Sistem .....	185
Araçları Çocukla Birlikte Tasarlamak.....	187
Yaş ve Gelişim Aşamasına Göre Araç Seçimi .....	187
Ailelerin En Sık Düştüğü Hatalar .....	188
Bölüm Sonu: Aile İçin Eylem Adımları.....	189

## 24. BÖLÜM

### AİLE DİNAMİKLERİNE DÖNMEK: GÜVENLİ LİMAN OLMAK

Konumlandırma Notu .....	190
Bölüm 23'ten Bölüm 24'e: Araçtan Limana .....	190
Giriş: Yük Neden Bu Kadar Ağır? .....	191
İki Yorucu Uç Arasında: Orta Yolu Bulmak .....	191
Sistemin Özü: Güvenli Liman Olmak.....	192
Altı Altın Kural: Sadeleşmek ve Sürdürülebilir Olmak .....	192
Jeneratörü Korumak: Ebeveynin Kendine Bakışı .....	195
Bölüm Sonu: Aile İçin Eylem Adımları.....	196

## 25. BÖLÜM

### DEHB Mİ, BAŞKA BİR ŞEY Mİ?

Bölüm 24'ten Bölüm 25'e: Limandan Haritaya.....	197
Aileye Kısa Özet: Bu Bölüm Nasıl Okunmalı? .....	197
Giriş: Neden Bu Kadar Sık Karışır?.....	198
Dört Eksenli Klinik Çerçeve .....	199
Semptom Düzeyinde Hızlı Yön Tayini .....	199
Cinsiyet Farklılıkları: Kız Çocuklarında Kaçırılan Tanı Sorunu.....	201
Kız çocuklarında DEHB neden gözden kaçır? .....	201
Değerlendirme Araçları: Klinik Kullanım İçin Standart Ölçekler .....	202
DEHB — Mani/Hipomani Hızlı Karşılaştırma Tablosu .....	206
Olgu Analizleri.....	219
Büyük Karşılaştırma Tablosu .....	220
Karar Ağacı ve Klinik Kontrol Listesi .....	222
Tedavi Önceliği İlkeleri.....	222
Aile Görüşmesine Hazırlık: Hedef Sorular .....	223

## 26. BÖLÜM

### BÖLÜMÜN YAPISI

Bölüm 25'ten Bölüm 26'ya: Haritadan Tedaviye .....	225
İlaç Tedavisi.....	225
Aileye Kısa Çeviri: İlaç Kararı Neyi Değiştirir?.....	225
Giriş: İlaç Neden, Ne Zaman ve Kime Başlanır? .....	226
Kanıt Düzeyi ve Klinik Mantık.....	226
Türkiye'de Klinik Pratikte Kullanılan Temel Seçenekler .....	227
Karar Algoritması — 4 Adımlı Klinik Rehber .....	227
Yaş Gruplarına Göre İlk Basamak Tercih (NICE NG87 + AAP sentezi) .....	228
1. Metilfenidat — Stimulan Birinci Basamak .....	229
Metilfenidat Yan Etki Yönetim Tablosu (Detaylı) .....	231
2. Atomoksetin — Selektif Non-Stimulan.....	232
Atomoksetin Yan Etki Yönetim Tablosu (Detaylı) .....	233
3. Guanfasin — Alfa-2A Agonist Non-Stimulan .....	234
Guanfasin Yan Etki Yönetim Tablosu (Detaylı).....	235
4. Kombinasyon Tedavileri — Kanıt ve Pratik Rehber.....	236
5. Antipsikotikler — Yalnızca Adjuvan, Hiçbir Zaman Birinci Basamak Değil .....	237
6. Eşlik Eden Durumlarda Tedavi — Klinik Algoritma .....	237
7. Güvenlik Protokolü ve İzlem Çizelgesi.....	239
8. Türkiye'de Ruhsatsız — Uluslararası Seçenekler (Klinisyen Bilgi Notu) .....	240
9. Sık Sorulan Sorular .....	240
Sonuç ve Bölüm Sonu Eylem Planı .....	241
Kapanış: Bu Kitaptan Geriye Ne Kalsın? .....	241
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>243</b>

# 1. BÖLÜM

## DEHB'Yİ YENİDEN TANIMLAMAK

*Bir irade meselesi değil, bir beyin mimarisidir*

### **Bu bölümde ne bulacaksınız?**

DEHB'nin gerçekte ne olduğunu ve neden bu kadar yanlış anlaşıldığını  
Bilgi ile performans arasındaki kritik uçurumu — ailelerin en çok takıldığı noktayı  
DSM-5-TR tanı kriterlerini ve sunuş biçimlerini, hem aile hem klinisyen perspektifinden  
Yürütücü işlevlerin ve duygu düzenlemenin günlük yaşamdaki görünmez rolünü  
Kız çocuklarında sessizce maskelenen DEHB örüntüsünü  
Ailelerin en sık düştüğü üç yorum tuzağını ve bugünden uygulanabilir adımları

### **“Ne Zaman Anlayacaksınız?”**

Her sabah aynı tablo. Çocuğunuzu uyandırıyorsunuz; on dakika sonra hâlâ çorabını arayarak yatağın başında oturuyor. Banyoya gitti mi, aynadaki yansımasıyla oyalanmaya başladı. Çantayı hazırladınız ama suluk mutfakta kaldı, ödev dosyası salonda. Okul çıkışında öğretmenden gelen mesaj bir öncekinin devamı. Akşam ödev saati yeniden bir savaş alanına döndü.

Ve siz kendinizi giderek daha sık şu soruyla baş başa buluyorsunuz: Bu tembellik mi? Ben mi yanlış yapıyorum? Yoksa gerçekten farklı bir şey mi bu?

Klinikte yıllardır bu soruları dinliyorum. Ve şunu fark ettim: Bu soruların altındaki duygu çoğu zaman öfke ya da hayal kırıklığı değildir. Asıl duygu yorgunluktur — anlamak isteyen, yardım etmek isteyen ama bir türlü tam olarak nereye basacağını bulamayan bir yorgunluk. “Ne yanlış yaptık?” diyor bazı aileler. “Keşke daha önce anlasydık” diyor bazıları. Bu kitap tam o cümlelere karşı yazıldı.

Okuma anahtarı: Bu bölüm DSM-5-TR/ICD-11 ekseninde ilerler; aile diline çevrildiğinde temel hedef suçlayıcı dilden işlevsel dile geçiştir. Sunuş biçimleri, yürütücü işlev modeli, duygu düzenleme alanı ve kız çocuklarında maskelenen tablo özellikle vurgulanır (APA, 2022; Barkley, 2020; Hinshaw ve ark., 2022).