



## Düzenli ve planlı olmaya çalışın

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuna sahip birinin düzenli ve planlı olmasının çok fazla çaba gerektirdiğinin farkındayız. Ancak tercihen uyarıların daha az olduğu gece saatlerinde ertesi gün yapmanız gereken işleri planlamak, sorumluluklarınızı yazarak listelemek, tamamlamanız gereken görevleri önceliklendirmek gibi küçük planlamalar ertesi gün zihninizin çok daha az meşgul olmanızı ve daha iyi odaklanabilmenizi sağlayabilir. Günlük planlayıcılar, hatırlatıcı mobil uygulamalar, zamanlayıcılar, küçük notlar ve takvim kullanımı zihinsel yükünüzü önemli derecede hafifletebilir ve gün içinde daha sakin kalmanıza yardımcı olabilir.



## Dikkat dağıtıcıları azaltın

Odaklı çalışmanız gereken zamanlarda çevrenizde dikkatinizi dağıtan çevresel uyarıların tüm kaynaklarını ortadan kaldırın. Yüksek sesli müzik, diğer insanların birbiriyle konuşması, dışarıdan gelen inşaat sesleri ya da televizyon gibi uyarı kaynaklarının dikkatinizi dağıttığını fark ettiğinizde kapatabildiklerinizi kapatın, kapatabadıklarınız içinse kulak tıkacı ya da gürültüyü kesen bir kulaklık kullanın. Bildirimleriniz dikkatinizi dağıtmaması için çalışırken telefonunuzu uçak moduna alabilir, çalışma alanınızı daha sessiz bir odaya taşıyabilir, alanınızı, odağınızı korumanıza yardımcı olacak şekilde düzenleyebilirsiniz.



## Zamanla ilgili beklentilerinizde gerçekçi olun

Tamamlamanız gereken işleri diğer insanlara kıyasla daha uzun sürede tamamlamanız ya da önemli günleri hatırlayamamanız yetersiz ya da beceriksiz olduğunuzdan değil yalnızca beyninizin diğer insanlarınkinden daha farklı şekilde yapılandırılmış olmasından kaynaklanıyor. Bu nedenle sorumluluklarınız için kendi ihtiyaç duyduğunuzda mola vermeyi ihmal etmeyin. Zaman yönetimiyle ilgili sorun yaşadığınızı düşünüyorsanız Pomodoro Tekniği gibi mola ve çalışma zamanlarınızı ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğiniz zaman yönetimi tekniklerinden faydalanabilirsiniz.



## Fazla Enerjinizi kanalize edin

Yapılan araştırmalara göre dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan yetişkinlerde düzenli egzersizin, bozukluğun semptomlarını önemli ölçüde azalttığı yönündedir. Hiperaktif olduğunuzu düşünüyor ya da oturduğunuz yerde huzursuz hissediyorsanız fazla enerjinizi kanalize etmenin sağlıklı bir yolunu bulmak size iyi gelebilir. Egzersiz yapmak, dans gibi hareket edebileceğiniz bir hobiye vakit ayırmak, hatta dışarı çıkıp yarım saat yürümek bile kendinizi daha iyi hissetmenize aracı olabilir. Hareket ettikten sonra, daha odaklanmış hissedeceksiniz.



## Durmayı ve yavaşlamayı önceliklendirin

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan bireyler çoğu zaman dürtüsel davranma eğiliminde oldukları için başkalarının sözünü kesmek ya da öfke patlamaları gibi günlük yaşamlarına ve ilişkilerine zarar verebilecek tepkiler verebilirler. Dürtülerinizi sağlıklı şekilde yönetebilmek, durmayı ve yavaşlamayı alışkanlık haline getirebilmek için mindfulness ve nefes pratiklerinden destek alabilirsiniz. Ayrıca, kriz anında harekete geçmek yerine yavaş nefes alırken 10'a kadar saymayı denerseniz, dürtünüzün ne kadar hızlı ortadan kalktığını görebilirsiniz.



## Hayır demeyi öğrenin

Dürtüsel davranışlarınız, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip olmanın bir yan etkisi olabilir ve bu, zihninizin kaldırabileceğinden daha fazla yükü taşıyabileceği yanılgısı yaratabilir. Kendinizi bunalmış ve tükenmiş hissettiğiniz zamanlarda mümkün olduğunca 'hayır' demeyi alışkanlık haline getirin ve kendinize sorun: "Bunu gerçekten yapabilir miyim?" Neyin mümkün olup neyin olmadığı konusunda rahat olduğunuzda, evet dediğiniz şeylerden daha fazla keyif alabileceksiniz.



## Kendinizi ödüllendirin

Odaklanma sorunu yaşadığınız, dikkatinizi veremediğiniz ancak yapmak zorunda olduğunuz şeyler için sonunda kendinize bir ödül koymanız, sorumluluklarınızı yerine getirmenizi kolaylaştırabilir. Herhangi bir projeye başlamadan ya da yapmak zorunda olduğunuz bir işe girişmeden önce bittiğinde kendinizi nasıl ödüllendireceğinize daha başlamadan karar verin. Özellikle içsel motivasyon kaynaklarını hedef alan olumlu pekiştiriciler kararlılığınızı ve odağınızı korumanıza yardımcı olacaktır.



## Yardım almaktan çekinmeyin

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu veya bağlantılı başka bir psikiyatrik problem için doktorunuzun reçete ettiği herhangi bir ilaç kullanmak durumdaysanız, bunları tam olarak reçete edildiği şekilde kullanmaya dikkat etmelisiniz. İlaç tedavisinin yanı sıra bir ruh sağlığı uzmanından psikoterapi desteği alabilir siz ya da terapistiniz ilaç kullanımıyla ilgili herhangi bir yan etki fark etmeniz durumunda doktorunuzla konuşabilirsiniz.

ÖZYEGİN  
ÜNİVERSİTESİ

Her türlü sorunuz için Engelsiz ÖzÜ Birimi ile iletişime geçebilirsiniz.

[specialneeds@ozyegin.edu.tr](mailto:specialneeds@ozyegin.edu.tr)

[f/ozyeginuniversitesi](https://www.facebook.com/ozyeginuniversitesi) [@/ozyeginuni](https://www.instagram.com/ozyeginuni) [y/ozyeginuni](https://www.youtube.com/ozyeginuni) [t/ozyeginuni](https://www.tiktok.com/ozyeginuni)

Nişantepe Mah. Orman Sok. No: 34-36, 34794 Alemdağ - Çekmeköy / İstanbul  
T: 0216 564 90 00 | [www.ozyegin.edu.tr](http://www.ozyegin.edu.tr)

ÖZYEGİN  
ÜNİVERSİTESİ

