

# DEHB'liler için Hayat Kurtaran Taktikler

8 kanita dayalı, bugün uygulayabileceėin strateji.

Kaydır → 10 Slayt

Doç. Dr. AliŐan Burak Yaşar · Psikiyatri

# Önce bunu bil:

*DEHB bir irade sorunu değil,  
beyindeki bir organizasyon sorunudur.*



## Biyolojik Temel

Beynin ön kabuğu — planlama, başlama, zaman yönetimi — farklı çalışır. Bu bir karakter meselesi değil.



## Döngüyü Kır

Sürekli başarısızlık, 'Ben yapamam' inancını besler. BDT bu döngüyü adım adım kırar.



## Beceri Meselesi

Bu taktikler beyni değiştirmez — ama sinir sistemini zorlayan durumları yönetmeyi öğretir.

## 1

## TAKTİK 1 · Çevresel Modifikasyon

# "Dış Beyin" Kur

'Akılda tutmak' en büyük risk. Hatırlamayı sisteme devret.



## Görsel Takvim

Her görevi bir zaman dilimine yaz. 'Akımda tutarım' deme.



## Kontrol Listesi

Büyük görevi küçük adımlara böl. Tik at, devam et.



## Görünür Zamanlayıcı

Masanda bir timer. Zaman geçmeden görmek her şeyi değiştirir.



## Fiziksel Hatırlatıcılar

Kapı koluna not, aynaya yapışkan kağıt. Gözün gittiği yere.

## 2

## TAKTİK 2 · Zaman Yönetimi

# Zamanı Kutula



25 dk çalış · 5 dk mola

*Kısa ve net aralıklar DEHB beynindeki dopamin sistemini destekler.*

1 **Görevi küçült:** 'Rapor yaz' değil → 'Sadece giriş paragrafını yaz.'

2 **Timer kur:** 25 dk. Telefon yüzüstü, bildirimler kapalı.

3 **Sadece o işi yap:** Başka sekme yok. Düşünce gelirse not al, devam et.

4 **Gerçek mola ver:** Kalk, hareket et. 'Oturup telefon bakmak' mola değil.

## 3

## TAKTİK 3 · Ön-Düzelme

# Tehlikeyi Önceden Gör

Kriz anında karar vermek zordur. Kriz gelmeden planla.

## ⚡ Toplantıya geç kalma tehlikesi varsa...

→ 10 dk önce alarm kur, çantayı bir gece önce hazırla.

## ⚡ Dikkat dağıtıcı bir ortama giriyorsan...

→ Kulaklık tak, arka sıra seç, telefonu çantaya göm.

## ⚡ Zor bir görevi ertelemek üzereysen...

→ 'Sadece ilk 5 dakikayı başlayacağım' de ve timer kur.

## 4

## TAKTİK 4 · Bilişsel Yeniden Yapılandırma

# Zihni Yeniden Programa Al

## ✗ Eski İnanç

## ✓ Yeni Çerçeve

"Ben her zaman  
geç kalırım."



Zaman yönetimi zayıf noktam — sistem kurarsam  
değişir.

"Asla organize  
olamam."



Organizasyonu dışarıdan (takvim, liste) sağlarsam  
işe yarıyor.

"Bir işi hiç  
bitiremiyorum."



Görev çok büyük. 5 dk'lık parçalara bölünce  
başlayabiliyorum.

## 5

## TAKTİK 5 · Davranışsal Aktivasyon

# Ertelemeyi Bitir



## 5 Dakika Kuralı

"Sadece 5 dakika başlayacağım" de — ve timer kur. Çoğu zaman devam edersin.

1

**Görevi küçült:** 'E-posta yaz' değil — 'sadece konu satırını yaz.'

2

**Ortamı temizle:** Tüm sekmeleri kapat. Sadece o iş ekranda olsun.

3

**Kaçınmayı fark et:** 'Meşgul görünmek' ile 'üretmek' aynı şey değil.

4

**Kendin ödüllendir:** Her tamamlanan adım sonrası küçük bir ödül belirle.

## 6

## TAKTİK 6 · Duygu Regülasyonu

# Duygu Fırtınasıyla Baş Et

DEHB = Ani öfke, aşırı hassasiyet, 0'dan 100'e. Bunlar tedavi edilebilir.

## STOP Tekniği

Dur · Nefes al · Gözlemler · Devam et. Tepkiyle eylem arasına boşluk koy.

## Duygu Termometresi

0-10'da neredesin? 7+ üstündeyse büyük karar verme, önemli şey söyleme.

## Bedensel Boşalma


Hızlı yürüyüş, soğuk su, müzik. Beden sakinleşmeden zihin sakinleşmez.


## Yeniden Çerçeveleme


'Beni reddetti' değil: 'Bu an zor ama geçecek. Tepkim orantılı mı?'

# Beyne Yakıt Ver

DEHB beyni uzun vadeli ödülü algılayamaz. Küçük adım tamamla → hemen ödülle.

 Görevi bitirince sevdiğin kahveyi yap

 Her tamamlanan bölüm = 3 dk müzik

 Tamamlananları listede işaretle — görsel tatmin güçlü

# Farkında Kal

 Günde 5-10 dakika yeter.

Düşünce geldiğinde onu yargılamadan fark et ve bırak. DEHB'de tepkiselliği ve dürtüselliği azaltır.

# Hatırla:

**T1**

Dış Beyin Kur

**T2**

Zamanı Kutula

**T3**

Tehlikeyi Önceden Gör

**T4**

Zihni Programla

**T5**

Ertelemeyi Bitir

**T6**

Duygu Yönet

**T7**

Anlık Ödül Kur

**T8**

Farkında Kal

**Bu taktikler işe yarıyor — ama yalnız yürümek zorunda değilsin.**

*Profesyonel destek için: [alisanburak.com](https://alisanburak.com) · DM her zaman açık*

Doç. Dr. Aışan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

#DEHB #ADHD #Psikiyatri #BDT #ZihinselSağlık



Bu dosyayı [alisanburak.yasar.com](https://alisanburak.yasar.com)' dan ücretsiz indirip paylaşabilirsiniz → DEHB'li biri bu bilgiyi bekliyor olabilir.