

# DEHB'de Duygu Düzenleme Problemi

*Unutulan dördüncü çekirdek belirti*

Yetişkin DEHB hastalarının **%50–70'inde**  
duygu düzenleme bozukluğu eşlik eder.

# Küçük bir aksilik büyük bir tsunami gibi mi hissettiriyor?

Sabah trafikteki bir hareket, gününüzü bozuyor mu?

Mesajınıza geç dönen biri içinizi 'çökertiyor' mu?

Eleştiri aldıktan saatler sonra hâlâ olayı çevirip duruyor musunuz?

Sıkıldığınızda kendinizi tutamayıp patlıyor musunuz?

# *Duyguyu hissetmek değil, duyguyu yönetmek bozulur.*

## **DUYGUSAL DÜRTÜSELLİK (EI)**

Duygunun ortaya çıkışını frenleyememe: sinirin, hayal kırıklığının, sevincin anında patlaması.

## **EKSİK DUYGUSAL ÖZ-DÜZENLEME (DESR)**

Tetiklendikten sonra duyguyu yatıştırma, dikkati kaydırma ve dengeye dönme zorluğu.

*Faraone et al., J Child Psychol Psychiatry, 2019*

**%50-70**

*yetişkin DEHB hastasında  
duygu düzenleme bozukluğu eşlik eder.*

Çocuklarda meta-analiz (77 çalışma, n=32.044): DEHB'li çocuklarda duygusal reaktivite/labilite **kontrollere göre belirgin yüksek (d = 0.95 — büyük etki).**

# *Patlamalar değil, dalgalar.*

DEHB'de duygu disregülasyonu öfke ile sınırlı değildir.

## **Düşük frustrasyon toleransı**

*Trafik, kuyruk, beklemek dayanılmaz olur.*

## **Hızlı tetiklenme**

*0'dan 100'e geçiş saniyeler içinde gerçekleşir.*

## **Duygusal labilite**

*Aynı gün içinde sevinç-öfke-hüzün geçişleri.*

## **Uzayan etki süresi**

*Küçük bir aksilik saatlerce yatıştırılmaz.*

*Shaw et al., Am J Psychiatry, 2014 · Christiansen et al., Curr Psychiatry Rep, 2019*

# Küçük bir 'hayır' büyük bir 'çöküş' gibi.

## REDDEDİLME DUYARLI DİSFORİ

Algılanan eleştiri ya da reddedilme — gerçek olsun ya da olmasın — DEHB'li kişide **ani, yoğun ve orantısız bir çöküntü hissi** yaratabilir.

### Klinik gözlemler:

- Sosyal geri çekilme ve içe kapanma
- 'Maskeleye' ile gerçek duyguları örtme
- Bedensel gerilim, mide-kalp çarpıntısı
- Kariyer ve ilişki tercihlerinde belirgin etki

# İki yönlü bir denge bozulmuş.

## BOTTOM - UP

### Aşırı duyarlı duygu üretici

#### Amigdala

*uyarana orantısız yanıt verir.*

#### Orbitofrontal korteks

*duygunun değerini yanlış okur.*

## TOP - DOWN

### Zayıf duygu freni

#### Medial prefrontal korteks

*amigdalayı yeterince susturamaz.*

#### Yürütücü işlevler

*dikkati duygudan çekmekte zorlanır.*

*Shaw et al., Am J Psychiatry, 2014 · Christiansen et al., Curr Psychiatry Rep, 2019*

# Saatler, günler değil.

DEHB'de duygusal değişimler hızlıdır, geniş haftaları kaplamaz.

## DEHB'DE DUYGU DİSREGÜLASYONU

- Tetiğe bağlı, dakikalar-saatler
- Çoklu duygu — öfke, hüzün, sevinç
- Yatıştırma zor, ama 'döner'
- Çocukluktan beri var
- Komorbiditeden bağımsız aile riski

## DUYGUDURUM BOZUKLUĞU

- Süreğen, haftalar/aylar
- Tek yönlü baskın duygu
- İlgililik-kayıp eşlik eder
- Belirgin başlangıç dönemleri
- Vejetatif belirtiler ön planda

Surman et al., Am J Psychiatry, 2011 · Faraone et al., JCPP, 2019

# İşlevselliği en çok bozan boyut.

## İlişkiler

*Sık çatışma, kopma, yakın bağ kurma güçlüğü*

## İş yaşamı

*Ani tepkiler, işten ayrılmalar, kariyer kırılmalığı*

## İçselleştirici sorunlar

*Anksiyete ve depresyona köprü oluşturur*

## Yaşam kalitesi

*Genel doyum belirgin biçimde düşer*

# Önce tanı, sonra plan.

## ADIM 1 · DOĞRU TANI

Yetişkin DEHB'de duygu disregülasyonu, tek başına **bipolar bozukluk, sınır kişilik veya depresyon olarak yorumlanırsa tedavi yanlış kurulur**. Çocukluktan beri süreklilik gösteren bir patern aranır.

## ADIM 2 · FARMAKOTERAPİ

Meta-analiz (21 RKÇ): DEHB ilaçları duygu disregülasyonunda küçük–orta etki sağlar:

- **Lisdeksamfetamin SMD = 0.50**
- **Metilfenidat SMD = 0.34**
- **Atomoksetin SMD = 0.24**

# Beceri öğrenilir, beyin yeniden eğitilir.

## ADIM 3 · DBT BECERİ EĞİTİMİ

Duygu düzenleme + sıkıntıya tahammül modülleri; DEHB için uyarlanmış DBT etkili (COMPAS, n=433).

## ADIM 4 · MBCT / BCT YAKLAŞIMLARI

Mindfulness temelli bilişsel terapi (8 hafta): yetişkin DEHB'de klinisyen-puanlı belirtilerde anlamlı azalma ( $d \approx 0.41$ ).

## ADIM 5 · YAŞAM TEMELLERİ

Düzenli uyku, aerobik egzersiz, kafein-alkol denetimi; stres maruziyetinin azaltılması seyri belirgin etkiler.

*Janssen et al., Psychol Med, 2018 · López-Pinar et al., Psychother Psychosom, 2023*

# DEHB, sadece dikkat değil duyguların da bozukluğudur.

Tedavi planı kurulurken bu boyut atlanırsa,  
**ilaç ve terapi etkisi yarım kalır.**

*Doğru tanı + farmakoterapi + beceri eğitimi → işlevsellik yeniden kazanılır.*