

Hem dağınık hem *mükemmeliyetçi* olabilir mi?

DEHB ile Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu (OKKB) bir arada olduğunda — özellikle yüksek zekâ ve yüksek işlevsellik altında — yıllarca gözden kaçabilir.

Kaydır → 13 Slayt

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

İki uçta görünen iki tablo, aynı kişide buluşabilir.

DEHB

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

- Dikkati toparlamada zorluk
- Düşük dürtü kontrolü
- Erteleme, başlatma güçlüğü
- Anlık ödül arayışı
- Duygu dalgalanmaları

OKKB

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu

- Aşırı mükemmeliyetçilik
- Katı düzen ve kontrol ihtiyacı
- Aşırı işkoliklik
- Yetkilendirmede zorluk
- Esneklikten yoksun standartlar

OKKB ≠ OKB

OKKB bir kişilik bozukluğudur — kişinin dünyaya bakış biçimine yerleşmiştir. OKB ise tekrarlayan istem dışı düşünceler (obsesyon) ve ritüellerle (kompulsiyon) seyreden farklı bir tabludur.

İ ç g ö r ü

OKKB: Tutumlarını “doğru” bulur, rahatsız değildir

OKB: Düşüncelerinden rahatsızdır, yargılar

D a v r a n ı Ő

OKKB: Sürekli kontrol, düzen, mükemmeliyetçilik

OKB: Belirli ritüellerle anksiyeteyi azaltma

Ö d ü l k o n t r o l ü

OKKB: AŞIRI ödül erteleme — aşırı öz-kontrol

OKB: Obsesyonlar; öz-kontrol normal düzeyde

Sandığımızdan daha sık birlikte.

%2,5

Yetişkinlerde DEHB

(Simon et al., Br J Psychiatry, 2009)

%3-8

Genel popülasyonda OKKB

(Diedrich et al., Curr Psychiatry Rep, 2015)

x2

**DEHB'de kişilik bozukluğu
prevalansı**

(Miller et al., J Abnorm Psychol, 2007)

Choi et al., PLOS ONE (2022) — kişilik bozuklukları yetişkin DEHB'nin en sık 4 komorbiditesi arasında

Yüksek dürtüsellik + yüksek mükemmeliyetçilik

1.353 kişiyle yapılan bir profil analizinde, dürtüsellik ve mükemmeliyetçiliği aynı anda yüksek olan grup — yani DEHB ve OKKB'nin örtüşme alanı — örneklemin neredeyse YARISINI oluşturdu.

Bu birleşik grup, ölçülen 10 farklı psikopatolojinin çoğunda EN YÜKSEK ya da ikinci en yüksek skoru aldı.

→ Dürtüsel + mükemmeliyetçi kombinasyonu, tek başına dürtüsellik ya da tek başına mükemmeliyetçilikten daha riskli bir profildir.

Geleneksel olarak bu iki özellik birbirine zıt sayılır — biri kontrol kaybı, diğeri katı aşırı kontrol. Oysa veriler, aynı kişide yan yana var olabildiklerini gösteriyor.

İçeride çatışma, dışarıda görünmez.

Saatlerce hazırlanır,

ama iş başlamadan önce 'son bir kez' kontrol etmek için yine erteler.

Kusursuz bir liste yapar,

ama listenin kendisini kaybeder ya da ona uyamaz; bu ikisi de utanç verir.

Kuralları katı uygular,

ama kendi kuralının dışına bir kez çıkınca her şey çöker — 'ya hep ya hiç'.

Yetkilendiremez, devredemez,

çünkü 'kimse benim kadar iyi yapamaz' der; sonra her şeyi yetiştiremez.

Beyin, eksigi telafi etmek için aşırı çalışır.

Yüksek zekâ DEHB belirtilerini ortadan kaldırmaz — onları bir süreliğine örter. Yapılan derlemelere göre yüksek IQ'lu bireyler kompensasyon (telafi) stratejileri ile semptomları maskeler; bu durum tanının yıllarca atlanmasına yol açar.

Aşırı planlama

Her saati planlayarak unutmayı kapatır

Aşırı çalışma

Aynı işi 3 kat sürede yapıp kaliteyi korur

Aşırı kontrol

Listeler, takvimler, alarmlarla dış iskele kurar

Aşırı sessizlik

Yorgunluğu, zorlandığını kimseye göstermez

Aynı eksen iki uç nokta.

Pinto ve ekibi (2014, Biological Psychiatry) ödül erteleme görevinde net bir spektrum gösterdi:



Aynı insanda iki uç birden olabilir: bazı durumlarda dürtüsel patlama, bazılarında katı erteleme. Tedavide bu çift dinamik gözden kaçırılmamalıdır.

Pinto et al., Biol Psychiatry (2014) — n=100, intertemporal choice task

Dört yapısal kör nokta.

1

Belirtiler birbirini örter

OKKB'nin aşırı düzeni, DEHB'nin dağınıklığını maskeler. Görünen yüzeyde 'dakik ve titiz' bir kişi vardır.

2

Yüksek zekâ telafi eder

Performans normal sınırdaki kaldığı sürece — sıkıntı içeride büyürken — klinik şüphe uyanmaz.

3

Hasta, sorunu sorun olarak getirmez

OKKB içgörüsüzlüğü nedeniyle kişi 'titizliği' kişilik özelliği sayar; sadece DEHB belirtilerinden yakınır.

4

Klinisyen 'ya o ya bu' bakar

Geleneksel olarak dürtüsellik ile katı kontrol zıt kabul edildiğinden ikisinin bir aradalığı atlanabilir.

Dışarıda başarı, içeride yıpranma.

Tanı konmadığında dışarıdan görünen 'yüksek işlev' içsel bedellerini saklar:

Kronik tükenme

Aynı işi yapmak normalden çok daha fazla enerji ister; gece bittiğinde geriye düşecek halin bile kalmaz.

İlişkilerde mesafe

Yetkilendirememek, esneyememek, hata kabul edememek partnerle ve ekiple aşınma yaratır.

Anksiyete & depresyon

Yüksek IQ'lu DEHB'lilerde majör depresyon, OKB ve YAB anlamlı olarak daha sık.

Kendine yabancılaşma

'Asıl ben kimim?' sorusu ortaya çıkar — sürekli rolünü oynayan biri yorulur.

Bu, karakter zayıflığı değildir.

X ESKİ DİL

“Hem dağınık hem ukala.”

“Niye bu kadar zorlanıyor?”

“Bu kadar parlakken, bir liste yapamamasına ne demeli?”

“Disiplinsiz ama detaycı.”

✓ YENİ ÇERÇEVE

İki farklı sinir devresi aynı insanda buluşmuştur.

Dürtü kontrolü zayıftır — ama bunu telafi etmek için katı bir iç standart kurulmuştur.

Yüksek zekâ semptomları örtmüş; ama altta sürekli bir ip cambazlığı vardır.

Doğru tanı, doğru tedavinin başlangıcıdır.

Bu içerik tıbbi tanı/tedavi yerine geçmez. Şüpheli halde ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Beş somut klinik adım.

1

Çocukluğa kadar git

DEHB belirtileri 12 yaş öncesi başlar — okul karneleri, öğretmen yorumları tanı için kıymetlidir.

2

Belirti listesini ayrı ayrı tara

Hem dürtüsellik/dikkat hem mükemmeliyetçilik/katılık ayrı ayrı sorgulanmalı — ya o ya bu değil.

3

İşlevselliği değil iç maliyeti sor

“Ne kadar başarılı?” yerine “Bu başarıyı nasıl bir bedelle sürdürüyorsunuz?” diye sor.

4

Çift tedavi planı kur

DEHB için psikoeğitim + farmakoterapi; OKKB için BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) — birlikte daha etkili.

5

Mükemmeliyetçiliği motive değil hedef yap

Mükemmeliyetçilik DEHB'yi telafi eden bir destek değil, kendisi de tükenmenin kaynağıdır.

Diedrich et al., Curr Psychiatry Rep (2015) · Faraone et al., Neurosci Biobehav Rev (2021)

İki tablo arasında sıkışmak *değil*, ikisini de tanımak *kurtarır*.

Makalelerin tam özeti ve referansları:

alisanburak.com · ücretsiz indirilebilir

Profesyonel destek için DM her zaman açık.

#DEHB · #OKKB · #Psikiyatri · #YüksekIQ · #BDT · #ZihinselSaęlık