

Hiperfokus DEHB'nin *Çift Taraflı Kılıcı*

Aynı dikkat sistemi, hem büyük başarıyı hem ihmali doğurur. Mekanizması, sınırları, yönetimi.

Kaydır → 13 Slayt

Beş saat geçti. Hiç fark etmedin.

Telefonun çaldı, açmadın. Yemek bekliyor, unuttun. Sırtın kasıldı, hissetmedin. Sonra birden "saat kaç?" diyorsun.

KAVRAM

Bu, irade gücü değil.

DEHB'nin az konuşulan ama klinikte sık karşımıza çıkan bir yüzü: hiperfokus. DSM-5'te tanımlı bir kriter değil — ama hastaların %68'i sık yaşadığını bildiriyor.

Hiperfokus

(yoğun, daralmış ve uzun süreli odaklanma hali)

Zaman algısı kaybolur

Saatler dakika gibi geçer. Sürenin nereye gittiğini fark etmezsiniz.

Çevreye duyarsızlaşma

Açlık, sesler, fiziksel rahatsızlık — uyarılar arka plana düşer.

Görevden çıkamama

Bitirmek istenir ama bırakmak zorlaşır; "bir an önce" yarım saat sürer.

~%68

DEHB tanılı yetişkinde sık hiperfokus deneyimi bildirilmektedir.

10/25

DEHB yetişkininin daha güçlü endorse ettiği özelliklerden biri hiperfokustur (kontrol grubuna kıyasla).

saatler

Tek bir epizodun süresi tipik olarak saatler — bazı katılımcılarda günlere uzayabilir.

Eksiklik değil, *ayar bozukluğu.*

Dopamin ödül eşiği

DEHB beyinde nucleus accumbens ödül yolağı düşük baz aktiviteyle çalışır. "İlgi çekici" bir uyarın bu eşiği aşınca sistem sıradışı yoğunlukta devreye girer.

Default Mode Network frenleyemez

Sağlıklı dikkat geçişi için DMN'nin bastırılması gerekir. DEHB'de motivasyon eşiği yüksek olduğundan, eşik aşıldığında DMN aşırı baskılanır — dışarı çıkmak zorlaşır.

Yürütücü işlevler — özellikle geçiş

Görev değiştirme (set-shifting) ve durdurma (inhibition) ağları zayıf çalıştığı için, başlanan bir görevden çıkmak nörolojik olarak pahalıdır.

Aynı beyin *hem dağınık, hem kilitlenir.*

GENEL ALGI

Dikkat eksikliği

- Odaklanmakta zorluk
- Dağınıklık
- Sürdürememe

KLİNİK GERÇEK

Dikkat dengesizliği

- İlgi çekmeyen göreve — yetersiz dikkat
- İlgi çeken göreve — aşırı dikkat
- Sorun: ayarlayamamak

Kontrolü bulduğunda...

Hiperfokus, doğru iş ve doğru koşulda DEHB'nin en güçlü bilişsel kaynağına dönüşebilir.

Derin üretkenlik

Yaratıcı ve esnek rollerde olağanüstü çıktı kapasitesi.

Yaratıcılık

DEHB özelliklerinin ıraksak düşünmeyle ilişkilendirildiği gösterilmiştir.

Kriz performansı

Yüksek baskı altında konsantrasyonu kilitleyebilme avantajı.

Tutku odaklı uzmanlık

İlgi alanına gömülen kişi alanında derinleşir, fark yaratır.

...kontrolü kaybettiğinde

Aynı yoğunluk, sorumlulukları, ilişkileri ve bedensel sinyalleri silebilir. Hiperfokus seçilmez — kişiye gelir.

%40

Hiperfokus epizodu sonrası sorumlulukların ihmalı (öz bakım, randevu, yemek, uyku).

%55

İlişkilerde olumsuz etki — partner ve aile üyeleri "yok sayıldığını" belirtir.

↑↑

İnternet bağımlılığı ile güçlü ilişki: hiperfokus bu ilişkide aracı değişkendir.

↑

Anksiyete, depresyon ve düşük yaşam kalitesi ile pozitif korelasyon (özellikle olumsuz deneyim alt boyutu).

Hiperfokus hangi alanlarda devreye girer?

%35

İş / kariyer görevleri

Özellikle esnek, yaratıcı ve sınır belirsiz işlerde — bir projeye saatlerce kilitlenmek.

%25

Yaratıcı aktiviteler

Yazı, müzik, çizim, kod, el işi. Estetik üretim sürecinde içsel ödül sistemi yoğun çalışır.

%20

Oyun ve dijital içerik

Video oyunları, sosyal medya akışı, dizi izleme. Hızlı geri bildirim döngüsü dopamini sabit besler.

Bu sinyaller varsa hiperfokus yönetim gerektirir.

1 Bir göreve girdikten sonra çıkmakta sürekli güçlük yaşıyorsanız.

2 Yakınlarınız "yok sayıldıklarını" söylüyorsa ve bu bir örüntüye dönüştüyse.

3 Yemek, uyku, tuvalet gibi temel ihtiyaçları rutin olarak erteliyorsunuz.

4 Hiperfokus sonrası şiddetli yorgunluk, sinirlilik veya boşluk hissi yaşıyorsanız.

5 Yapmanız gereken ile odaklandığınız iş giderek birbirinden uzaklaşıyorsa.

Dışarıdan sınır koy.

Hiperfokus içeriden durdurulamaz. Sistem önceden kurulmalı.

1

Sert dış alarmlar

Telefonu değil, sesli/titreşimli bir dış zamanlayıcı kullanın (mutfak timer'ı, akıllı saat). Aynı odadan kalkmak gerektirsin.

2

Başlamadan biten saati belirleyin

Başlangıç anında "saat 18:00'de kalkıyorum" deyip sesli not bırakın. Karar görev öncesi alınsın.

3

Fiziksel ihtiyaç işaretleri

Su, atıştırmalık, tuvalet — masaya görünür yerleştirin. Hatırlatmayı bedene değil çevreye devredin.

4

Dış kişi köprüsü

Ev içinde / iş yerinde bir kişiyle "saat X'te gelip beni çağırır mısın" anlaşması. Sosyal müdahale en güçlü kesicidir.

İçeriden farkındalık geliştir.

Hiperfokus tamamen bastırılacak bir özellik değil — yönlendirilecek bir kapasitedir.

Tetikleyici haritası tut

2 hafta boyunca hiperfokusa girdiğin anları kaydet: ne yapıyordun, hangi durumdaydın? Örüntü görünür hale gelir.

Önemli işe önce yerleştir

Hiperfokus gelirse istemediğin yere değil, gerekli yere gitsin. Sabah ilk saat = öncelikli iş penceresi.

Çıkış ritüeli oluştur

Alarm çaldığında yapılacak 30 saniyelik sabit ritüel: kalk, üç derin nefes, su iç, ekrandan uzaklaş. Otomatikleşince geçiş kolaylaşır.

Mindfulness pratiği — düşük doz, sürekli

Meta-analiz: günlük 10-15 dk farkındalık çalışması DEHB semptomlarında küçük-orta etkili. Asıl katkı: "şu an neredeyim" sorusunun otomatikleşmesi.

BDT desteği değerlendirin

Erişkin DEHB'de bilişsel davranışçı terapi semptom ve işlevsellikte anlamlı iyileşme sağlar — özellikle hiperfokus-kaynaklı işyeri ve ilişki sorunlarında.

Hiperfokus bir kusur değil, *yönetilecek bir güçtür.*

Dikkat eksikliği değil, dikkat dengesizliği.

Doğru kanala akarsa üretkenlik; akmazsa ihmal.

İçeriden değil — dışarıdan kurulmuş bir sistemle yönetilir.

Makale özetleri ve referanslar için → alisanburak.com

#DEHB · #ADHD · #Hiperfokus · #Psikiyatri · #Nörobilim