Randevular çakışıyor, son tarihler kaçıyor. DEHB mi, nasıl anlaşılır?

Yetişkin DEHB tanısında kullanılan bir görüşmenin içinden.

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

Düzen kurmakta güçlük, iki ayrı yaşta.

ÇOCUKLUKTA		YETİŞKİNLİKTE
Ödev son geceye kalır	→	Rapor son saate kalır
Çanta ve defter hep dağınık	→	Evrak ve faturalar birikir
Ödev defteri birkaç haftada bırakılır	→	Ajanda sürmez, randevular çakışır

Örnekler testin maddeleri değil, temalarından esinlenerek yazıldı.

Bu örnekler çok kişiye tanıdık gelir.

Kısa tarama ölçeği

Eşiği aşanların yaklaşık üçte biri, ayrıntılı görüşmede tanı ölçütlerini karşılamadı.

Kaygıyla karışabilir

Kişinin kendi doldurduğu ölçekler DEHB ile kaygıyı ayırmakta zorlandı.

Sosyal medya testleri

#adhdtest videolarının en popüler 50'sinden 46'sı geçerli tarama sorularıyla örtüşmüyordu.

Ustun ve ark. (2017) · Grogan ve ark. (2018) · Verma ve Sinha (2025)

Tanıyı hekim, yarı yapılandırılmış bir görüşmeyle koyar.

Hekimle görüşme

DIVA-5, DSM-5 ölçütlerine dayanan, hekimin yürüttüğü bir görüşmedir. Mümkünse bir yakın da dinlenir.

İki dönem

Her ölçüt için çocukluktan ve bugünden somut örnekler istenir.

Hayata etkisi

Belirtilerin başlama yaşı ve hayatı hangi alanlarda zorladığı da sorulur.

Hong ve ark. (2020)

Bugünkü güçlük tek başına yetmez.

12 yaş şartı

Tanı için belirtilerin 12 yaşından önce başlamış olması gerekir. Belirtiler yıllar içinde biçim değiştirebilir.

İki ayrı oran

Çocukluk şartı aranmadan bakılınca yetişkinlerin %6,76'sı belirti ölçütlerini karşılıyor. Çocukluktan süren DEHB ise %2,58.

Majarwitz ve Perumareddi (2023) · Song ve ark. (2021)

Kendini tanımak bir listeyle değil, bir görüşmeyle başlar.

1. Örnekleri not et: çocukluktan ve bugünden, somut olarak.

2. Mümkünse çocukluğunu bilen bir yakınınla konuş.

3. Bir psikiyatristle görüş. Liste doldurmak tanı değildir.

4. Zaman yönetimi çalışılabilir: bir denemede grup ve bireysel ergoterapiyle bu beceri gelişti.

Lidström Holmqvist ve ark. (2026)

DIVA-5 de kusursuz değil. Kore'de psikiyatrist tanısıyla %92, İran'da başka bir yapılandırılmış görüşmeyle %81,66 uyuştu.

Hong ve ark. (2020), Neuropsychiatr Dis Treat 16

Zamani ve ark. (2021), J Atten Disord 25(12)

Ustun ve ark. (2017), JAMA Psychiatry 74(5)

Grogan ve ark. (2018), Br J Clin Psychol 57(1)

Verma ve Sinha (2025), Australas Psychiatry 33(1)

Majarwitz ve Perumareddi (2023), Prim Care 50(1)

Song ve ark. (2021), J Glob Health 11

Lidström Holmqvist ve ark. (2026), Disabil Rehabil 48(14)

Hong ve ark. (2020) · Zamani ve ark. (2021)

Tanıyı bir liste değil, çocukluktan bugüne uzanan bir görüşme koyar.

Bu örüntüyü kendinde görüyorsan bir psikiyatristle konuşmak iyi bir başlangıçtır.