

## ***ERGENLERDE DÜRTÜSELLİK***

**Dürtüsellik**, uyarana karşı tepkinin hızlıca, hiç düşünmeden plan ve sonuçları düşünülmeden verilmesi eğilimidir. Dürtüsellik, özellikle ergenler ve yaşadıkları problemler söz konusu olduğunda sıklıkla karşımıza çıkan kavramlardan biridir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ergenlik döneminde yaşanan birçok problemin dürtüsellikle ilişkili olduğu görülmektedir.

Tek başına psikiyatrik bir bozukluk olmayan dürtüsellik bazı psikiyatrik bozuklarla ilişkilidir. Bunlara depresyon, karşı gelme bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite örnek olarak verilebilir.

Erken tedavi süreçleri ve doğru yönlendirme yapılan bireylerde dürtüsellik sebebiyle yaşanan sıkıntılar önlenmektedir. Peki, dürtüsellik belirtileri nelerdir? Bir bireyde dürtüsellik olduğu nasıl anlayabilir ve doğru yönlendirmede bulunabiliriz?

Belirtiler;

- Sabırsızlık
- Dikkatsizlik
- Kötü etkilerine rağmen madde kullanımında ısrar etme
- Zarar görme ihtimalini düşük hesaplama
- Sonunu düşünmeksizin harekete geçme
- Bireyin kendini tehlikeler içine atması
- Toplumsal kuralların ihlal edilmesi
- Aklından geçtiği gibi davranma
- Sıklıkla bir başkasının sözünü kesme
- Uygunsuz iletişim



Dürtüsellik ile ilgili yapılan bir çalışmada ergenlerde tek bir dürtüsellik belirtisinin bile fiziksel şiddet uygulama, sık sigara içme, sık alkol kullanımı, madde kullanımı, kendine zarar verme, ilişki sorunları ve akademik başarısızlık sorunlarına neden olduğu saptanmıştır. Yürütülen farklı bir çalışmada ise dürtüsellik düzeyi arttıkça okul devamsızlığı ve akademik başarısızlığın arttığı bulunmuştur.

Dürtüsel bir birey hem bireyin kendisi için, hem ebeveynleri için hem de öğretmenleri için zorlayıcı olabilir. Ancak bireyin durumunun farkında olmamak, yargılayıcı bir tutum içerisinde olmak işleri olduğundan daha zor bir hale getirebilir. Böyle bir durumda bireyle sağlıklı bir iletişim kurmaya özen göstermek, davranışların size karşı değil de bir bozukluğun belirtisi olabileceğinin farkında olmak, bireye empatik bir bakış açısıyla yaklaşmak, anlaşıldığını hissettirmek ve uzman yardımı almasını sağlamak oldukça önemlidir. Böylece dürtüsellikğin psikiyatrik bir bozukluğa sebep olması önlenir.

***Bağcılar Gazi Anadolu Lisesi-Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi***