

### NPİSTANBUL BEYİN HASTANESİ

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18 34768  
Ümraniye / İstanbul

T: 0216 633 06 33 F: 0216 634 12 50

www.npistanbul.com bilgi@npistanbul.com

### NP FENERYOLU TIP MERKEZİ

Ahmet Mithat Efendi Cad. No:17 (Bağdat Cad. Sahil Yolu  
Kalamış Mevkii) 34726 Fenerbahçe-Kadıköy / İstanbul

T: 0216 418 15 00 F: 0216 418 15 30

www.nptipmerkezi.com np.feneryolu@uskudar.edu.tr

### NP ETİLER TIP MERKEZİ

Nispetiye Cad. No:19 Etiler 34330

Levent-Beşiktaş / İstanbul

T: 0212 270 12 92 F: 0212 270 17 19

www.nptipmerkezi.com np.etiler@uskudar.edu.tr

### ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sok. No:14 34662  
Üsküdar / İstanbul

T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56

www.uskudar.edu.tr bilgi@uskudar.edu.tr

### Referanslar;

1. Mash, E. J. & Barkley, R. A. (2003). Child Psychopathology, Chapter 2: Behavior Disorders. 75-144, Second Edition.
2. Bögels, S., Hoogstad, B., Dun, L. V., Schutter S. & Restifo, K. (2008). Mindfulness Training for Adolescents with Externalizing Disorders and their Parents. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36, 193-209.
3. Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M.E. (2011). Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish. Education and Science, 36(160), 224-235.
4. Yılmaz, H., & Ergin, F. E. (2000). The study of the correlation with the EQ level of university students and 16 personality traits. Konya: Selçuk University Social Science Institute Unpublished Master Thesis.
5. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. Journal Consult Clinical Psychology, 78(2), 169-183.
6. Bergsma, E. W., Formsa, A. R., Bruin, E. & Bögels, S. M. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. Journal of Child Family Studies, 21:775-787.

“Hastaya zarar vermenin biçimlerinden birisi de hastayı tedavisiz bırakmaktır”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

### NP Sağlık Grubu Bünyesinde Tedavi Seçenekleri

NP Sağlık Grubu, hastalığı anlamak ve müdahale etmek için size ve sevdiğinizinize yardımcı olacak kaynaklar sunar. Temel yaklaşımlarımız: Önce kapsamlı inceleme ve nöropsikolojik tarama yaparak teşhisi netleştirmek.

Daha sonra ölçmeye dayanan metotlarla tedavi planı yapmak. Güçlü ve yeterli yöntemlerle beyin kanıtlarını izleyerek tedavi uygulamaktır.

1. Son teknolojik özellikler eklendiği ameliyathaneler, yoğun bakım hizmetleri sadece beyin cerrahisi değil bütün cerrahi hizmetlere uygun altyapıya sahiptir.

2. Görüntüleme sistemleri MR, Angio BT, intraoperatif uygulamalar, mobil röntgen USG dahil geniş bir yelpazeye sahiptir.

3. Nöromodülasyon Merkezi'nde beyin uyarım tedavileri en yeni yöntemlerle uygulanmaktadır.

4. Psikoterapiler: Amaç, eksiklikleri ve kayıplar ortadan kaldırma, duygusal destek sağlama, yaşam olaylarına yönelik uygulanabilir bilgi ve beceri kazandırma, uyumsuz davranışların yerine uyumlu davranışların konmasıdır. Nöro-biofeedback, EMDR, psikanalitik psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, hipnoterapi, NPGRUP bünyesinde sunulan bazı terapi yöntemleridir.

5. Yataklı Tedaviler: Kişinin kendisinin ve çevresinin güvenliğini riske attığı, hayati tehlikenin olduğu, tedaviye direncin yaşandığı durumlarda yatarak tedavi etkili bir seçenektir.

6. Genel Tıbbi Süreç: Genel tıbbi hizmetlerle bağlantılı olarak altyapımızı "Beyin odaklı" bir hastane olarak sunmaktayız.

7. İmplant Uygulamaları: Hastanemizde Naltrexon İmplant ve Disulfiram İmplant uygulamaları yapılmaktadır. Kullanılan maddenin türüne göre uygulanan implantlar değişiklik göstermektedir.

8. Aile Bilgilendirme Eğitimleri: Bağlımlık sadece kullanan kişiyi değil tüm aileyi etkileyen bir hastalıktır. Dolayısıyla tedavide kişi ile birlikte ailenin de değişimi hedeflenmektedir. Bu sebeple hem ailelerin bu hastalık hakkında bilgilenmeleri hem de yakınlarının bırakmayı sürdürmelerini destekleyecek uygun davranış ve tutumları öğrenmeleri için eğitimler düzenlenmektedir.

9. Klinik Farmakogenetik Laboratuvarı (İlaç Kan Düzeyi ve DNA Analizi): İlaç kullanan hastalarda, ilaç kan düzeylerinin tedavi değerlerinin üstüne çıkmasına ya da ilaç etkileşimleri beyin işlevlerinde bozulmaya yol açabilir. Bunu saptamak için kullanılan ilaçların kan düzeyleri (TDM) ölçülür.

Genetik profile göre ilaç betirlelenmesi ve kullanılan ilaçların kan düzeylerinin monitörizasyonu ile tedavinin başarı şansı artırılır. Kişiyi tedavi ile gereksiz veya yan etkisi yüksek olabilecek ilaçlar önceden saptanarak tedavi akılcı biçimde şekillendirilir. Gerekirse "DNA analizi" yapılır.

10. Elektrokonvülsif Tedavi: Hastalıkların alevli dönemlerinde hastanede yatarak anestezi EKT uygulaması yapılabilir. Beyne çok düşük elektrik akımı verilerek nöbet oluşturulur ve beyin bozulmuş olan elektro- kimyasal süreçleri düzenlenir.

11. Transkraniyal Manyetik Uyarım Tedavisi (TMU): Psikiyatrik ve nörolojik hastalıklarda kullanılan yeni bir tedavi yöntemidir. Beynin hastalıklardan etkilendiği düşünülen bölgelerine kısa aralıklarla uygulanan manyetik alan aracılığıyla, beyin elektriksel aktivitesi

düzenlenir. İlaçlara göre daha hızlı ve güçlü tedavi sağlar. Merkezlerimizde ilaç tedavisine dirençli depresyon vakalarında kullanılmaktadır. Elektrokonvülsif tedavinin uygulanmadığı bazı durumlarda (hasta ve ailenin tercihi, anestezisi riski), manik ataklarda düşük frekanslarda uygulanmaktadır.

12. EMDR: Son yıllarda geliştirilen özgül psikoterapi tekniklerinden biri de kısaca EMDR olarak adlandırılan ve travmatik yaşantılarda ilgili genellikle olumsuz duygu ve düşünceleri zihinde yeniden işlemden geçirmeye dayanan bir yöntemdir.

13. Hipnoterapi: Hipnoz esnasında kişinin bilinçaltı ile etkileşim gerçekleştirilerek, tedavi amacı doğrultusunda yaşamda olumlu, önemli ve kalıcı değişiklikler elde edilebilmektedir.

14. Nörofeedback: Nörofeedback eğitiminde kişinin o andaki EEG'sinden gelen beyin dalgalarıyla ilgili bilgiler kişiye görsel ve/veya işitsel sinyallerle bildirilir ve kişiden bunun belli yönlere kontrol altına alınması istenir. Kişinin yaşadığı soruna veya ihtiyacına göre beynin hangi bölgesinde hangi frekanstaki dalgayı arttırmak/azaltmak gerekirse ona göre bir tedavi protokolü düzenlenerek öğrenme ortamı yaratılır. Kişi o andaki düşüncesi ile beyin dalgaları arasındaki bağı görür ve istediği yönde kontrol edilemeye öğrenir.

15. Biofeedback: Vücut ısısı, cilt direnci, solunum sayısı, kas gerginliği ve kalp atım sayısını özel elektrotlar ile ölçerek kişinin bedensel duyumları ve düşünceleri arasındaki ilişkileri görselleştiren bir sistemdir.

16. Biofeedback Destekli Sanal Gerçeklik Tedavisi: Psikoterapide biofeedback destekli sanal gerçeklik tedavisi ile dış dünyada kişiyi kaygı veren uyaranlar terapi odasına taşınır. Kişi sanal gerçeklik gözlüğü ile kaygı veren durumu yaşantıların otonom sinir sistemindeki değişiklikler biyolojik geribildirim metodu sayesinde an be an izleniyor. Böylece korku, kaygı ve takıntılarla yüzleşmesi ve başa çıkması sağlanıyor. Kişiyi bir gözlük takılıyor. Kişi üç boyutlu bir şekilde ortamda gibi kendini deneyimleyebiliyor. Terapist de bilgisayar ekranından o anda kişinin ne gördüğünü iki boyutlu olarak gözleyor. Biofeedback'ten gelen sinyalleri izleyerek danışanın anksiyetesindeki artış ve azalmaları takip edebiliyor.

17. Rehacom (Bilgisayarlı eğitim modülleri): Zihinsel becerilerin tekrar kazanılması ya da mevcut becerilerin artırılması için kişiyi özel dikkat eğitim programı yapılabilir. Planlama, organizasyon, dikkat yönetimi gibi kognitif becerilerin rehabilitasyonu, bilgisayarlı eğitim modülleri kullanılarak yapılır.

18. Uyku Laboratuvarı: Uyku odası, fototerapi odası, uyku deprivasyon odası ve merkezi dijital tetkik sistemi ile uyku laboratuvarı oluşturulmuştur. Uyku laboratuvarları; nöroloji, KBB, göğüs ve psikiyatri uzmanlarının ortak disiplinler yaklaşımı gereken bir faaliyettir. Tedavide psikiyatrik yaklaşım çoğu defa gerekir. Laboratuvar sorumluluğu bu birlekle yürütülmektedir.

19. İleri Toksikolojik Doğrulama Laboratuvarı ile bağımlılık hastalarının tedavisinde önemli avantajlar sağlanmaktadır.



**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE MINDFULNESS ODAKLI GRUP TERAPİSİ**



araştırmalara göre DEHB tanısı almış çocuklarda ve gençlerde de etkinliği saptanmıştır.

DEHB'li çocuklar/gençler ile yapılan bilinçli farkındalık temelli grup programı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci grup DEHB tanısı almış çocuk/gençlerden oluşurken, ikinci grup bu çocuk/gençlerin ailelerinden oluşmaktadır. **8 haftalık grup programı haftada 1,5 saat olarak yapılmaktadır. Çocuk/Genç ve aile grupları eş zamanlı olarak aynı gün içerisinde 2 farklı uzman tarafından yürütülmektedir.**

Bu grup programı ile DEHB tanısı almış çocuklarda "Beyin Eğitimi" amaçlanmaktadır. Beynimizin özellikle ön bölgesi; dikkat becerisi, kişinin kendisini kontrol edebilmesi, duyguları yönetebilmesi ve sağlıklı karar alabilmesi gibi, yaşamda önem arz eden becerilerden sorumludur. DEHB'li çocuk/gençlerin bu becerilerde güçlük yaşadığı bilinmektedir. Bunların yanı sıra DEHB'li çocuk/gençlerde sık sık kendini eleştirme, düşük benlik saygısı, yüksek kaygı, öfke kontrol sorunları ve arkadaş ilişkilerinde bozulmalar görülebilir. DEHB bilindiği üzere yaşam boyu devam eden bir durumdur. DEHB'nin tedavisinde hangi yöntem tercih edilirse edilsin, temel tedavi hedefleri DEHB'nin getirmiş olduğu belirtilerin azaltılması, çocuk/gençin ve ailenin bu durum ile baş edebilmesini ve psikososyal düzenin sağlanmasını içermektedir. Bu grup programı ile, DEHB tanısı konmuş çocuk/genç, zihni ve bedeni hakkında farkındalık kazandırmak, kendi davranışlarını kontrol edebilmesini öğretmek, onun dikkat becerilerini, özgüven seviyesini, öfke



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB); çocukluk çağında sık görülen, dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ile kendisini gösteren nörogelişimsel bir durumdur. DEHB tanısı almış bir çocukta/gençte, aşırı hareketlilik, dikkati sürdürmede zorluk, arkadaş ilişkilerinde ya da toplumsal durumlara uyum sağlamada güçlük çekme ve okul başarısızlığı sıklıkla görülmektedir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre DEHB'nin ortaya çıkmasında; biyolojik, genetik, psikososyal ve ailesel etmenlerin rol oynadığı belirlenmiştir. Tek bir faktör ile açıklanamayan bu durumun tedavisi de değişkenlik göstermektedir. DEHB'nin tedavisinde ilaç kullanımı ile psikososyal yöntemler sıklıkla bir arada kullanılmaktadır. Tedavide hangi yöntemin, hangi sıklıkta kullanılacağı çocuk psikiyatrisi uzmanının değerlendirmesinin sonucuna göre kararlaştırılmaktadır.

DEHB'nin tedavisinde psikolojik yöntemlerin giderek arttığı görülmektedir. Bunlardan bir tanesi olan "Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Terapisi Programı", dünyada ruh sağlığı çalışanları tarafından giderek yaygın olarak kullanılmaya başlanan bir yöntem hâline gelmiştir. Bilinçli farkındalık, şimdiki "an"ı yargısız bir biçimde dikkati verebilmek ve bu anda her ne yaşanıyorsa kabullenmek üzerine temellendirilmiştir. Farkındalığı ve bilinçliliği içeren bu yaklaşımda; kabullenme, yargısızlık, kendini gözlemleme ve odaklanma temel bileşenlerdir. Kişi bilinçli farkındalık hâline iken, dikkatinin her saniye nereye yöneldiğinin ve zihninin neler ile meşgul olduğunun farkına varabilir. Bilinçli farkındalık temelli grup terapilerinin ilk olarak kronik ağrı, depresyon, kaygı ve yeme bozukluğunda etkisi kanıtlanmıştır. Son

kontrol becerisini, sosyal ortamlara uyumunu arttırmak ve kişiler arası ilişkileri daha sağlıklı hale getirmek amaçlanmaktadır.

DEHB sadece çocuk/genç etkileyen bir durum değildir. Çocuk/Gençten sonra çok etkilenen kişiler aile üyeleridir. Bu yüzden grup programının **daha etkili** olabilmesi için aileler de programın içine dâhil edilmişlerdir. Yapılan çalışmalar DEHB tanısı konmuş çocuk/gençlerin ailelerinin sıklıkla DEHB tanısını kabullenmede, çocukları ile sağlıklı iletişim kurabilmede, kriz durumlarını yönetebilmede zorluklar yaşadıklarını göstermektedir. Bunun yanı sıra, ailelerde çocuklarını zaman zaman istemeden de olsa yargılama, eleştirme ve ani davranışlar sergileme baş gösterebilir. Bu durum ailelerde bir süre sonra kendilerini suçlamaya ve daha ilerleyen zamanlarda depresyona sebebiyet verebilir. **Bu grup programı ile ailelerin çocuklarıyla iletişimlerinin daha sağlıklı düzeye gelmesi, çocuğa yönelik yargılayıcı ve tepkisel tutumlarının azalması, istenmeyen kriz durumlarını daha etkili yönetebilmeyi öğrenmeleri, diğer aile üyelerinin**



birbirleri ile olan iletişimlerinin kuvvetlendirilmesi, hem çocuklarının hem kendilerinin istek ve arzularına daha öz-şefkatli yaklaşmayı öğrenmeleri hedeflenmektedir. Çocuk-aile etkileşimine katkısının yanı sıra, ailenin kendi yaşamlarına yönelik farkındalıklarının ve dikkat becerilerinin artırılması, kendilerine yönelik daha az yargılayıcı olmayı, stresli ve değiştirilmesi mümkün olmayan durumlar ile baş edebilmeyi, sakin kalabilmeyi öğrenmeleri amaçlanmıştır.

"Hekim sadece yapılan tedavilerden değil yapılmayan tedavilerden de sorumludur."

Prof. Dr. Nevzat Tarhan