

www.psikeart.com

psikeart

tembellik

Motivasyon eksikliği bozukluğu
HAKAN ATALAY

Her tembel, tembel değildir
KÜLTEGİN ÖGEL

Tanrı'nın pencerelerini seyretmek
KEMAL SAYAR

Bradypus variegatus'un günlüğü
KÜÇÜK İSKENDER

Bir elmanın yaptığı
MEHMET ALİ KILIÇBAY

Çalışmak yorar
İSMAİL GEZGİN

Tembellik üzerine çalışmalar
TUBA AKYOL

Seçkin Selvi:
"Tembellik
nasıl yapılır?"
Söyleşi:
ASLI KAPROL

Mor vampir
GÜROL TONBUL

Çalışkanlığa övgü
HAYDAR ERGÜLEN

Tembel hayvan
LEVENT METE

Oblomovluk
FİGEN ABACI

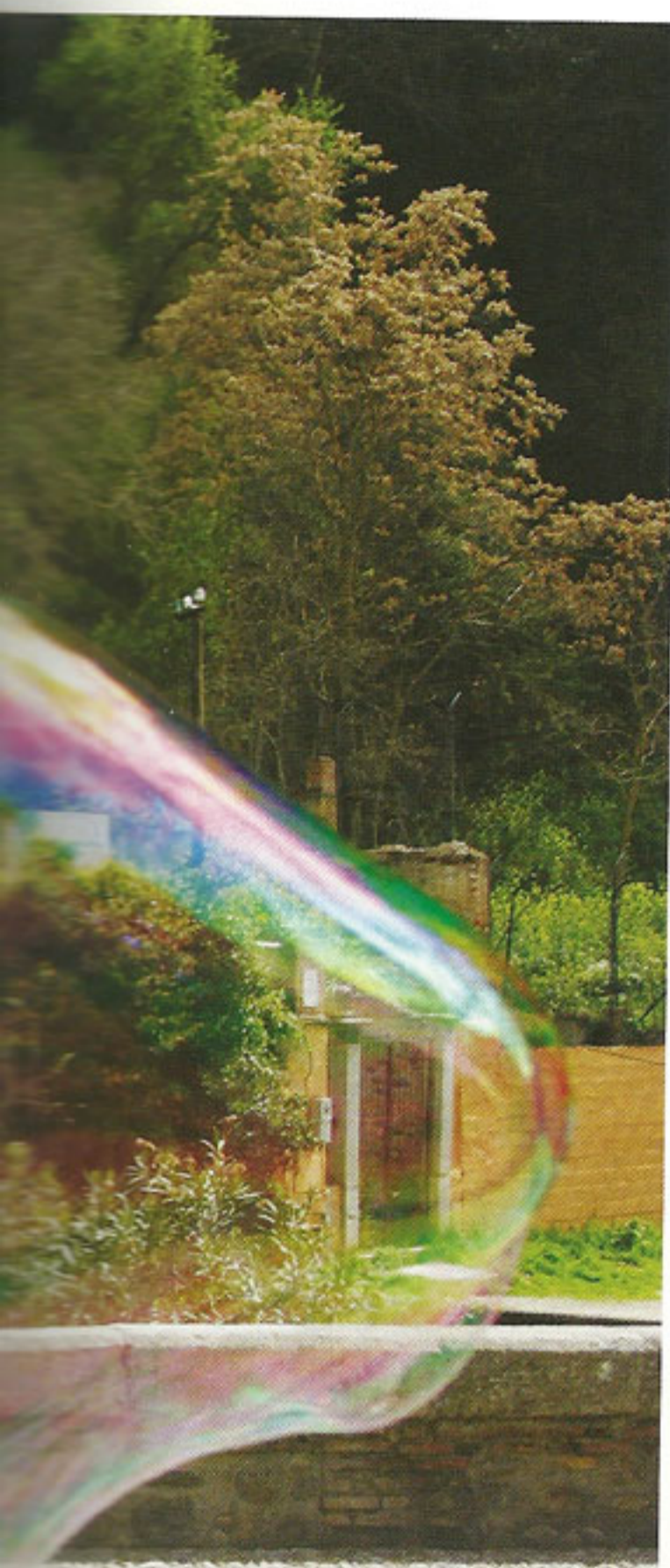


10 TL
KASIM - ARALIK
ISSN 1308-70450-1
9 771308 704501
SAYI 24 / 2012



Tembellik psikiyatrik bir tanı olur mu?

Psikiyatri pratiğinde yaygın kullanılan “DSM IV” tembellik konusuna yer vermemiş olsa da bundan sonraki düzenlemelerde (DSM VI veya en geç VII) tembellik konusunun psikiyatrik bir sorun olarak ele alınma olasılığı çok yüksek! Bu düşünceyle, ilerde karşılarna çıkma olasılığı çok yüksek olan “tembellik tanı kriterlerini” Psikeart okuyucuları için şimdiden hazırladım.



İçinde yerini alacaktır, çünkü insanların mümkün olduğu kadar kısa sürelerle mümkün olduğu kadar çok iş sığdırmak zorunda kaldığı, yoksa kolayca kendisi ya da başkaları tarafından tembellikle suçlandığı zamanlarda yaşıyoruz. Psikiyatri pratiğinde yaygın kullanılan "DSM IV" (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-4. düzenleme) tembellik konusuna yer vermemiş olsa da bundan sonraki düzenlemelerde (DSM VI veya en geç VII) tembellik konusunun psikiyatrik bir sorun olarak ele alınma olasılığı çok yüksek! Bu düşünce ile ilerde karşınıza çıkma olasılığı çok yüksek olan "tembellik tanı kriterlerini" Psikeart okuyucuları için şimdiden hazırladım. Aşağıda 2050'li yıllarda DSM VI'da (veya VII'de) yer alması muhtemel kriterleri bulacaksınız. Ayağınızı şimdiden denk almanız dileğiyle...

1500. Tembellik Bozukluğu

Tanısal Özellikler:

Tembellik, kişinin yapması gereken eylemin önemini kavradığı ve yeterli zamanı olduğu halde bu eylemi gerçekleştirmekten uzak durduğu durumlarda kullanılan tanıdır. Kişinin gerçekleştirmesi gereken eylem kendisinin yapmak istediği ya da başkaları tarafından yapması beklenen bir eylem olabilir. Kişi eyleme geçmesi gerektiğini bilir ancak bu bilgisini eyleme dönüştürmekte güçlük çeker. Tembellik bazı kişilerde isteksizlik, erteleyicilik, inatçılık, boş vermişlik, umursamazlık şeklinde kendini gösterebilir. Kişi eyleme geçmeyişi açıklamak için mantıklı nedenler üretme çabası içine girebilir. Bazı kişilerde de eyleme geçemeyişi açıklamak için çeşitli bahaneler bulma, eyleme

geçemeyiş nedenini çevresel koşullara bağlama; çevreyi ve başkalarını suçlama eğilimi yaygındır.

Bu grupta yer alan bozukluklar kişinin belli bir eyleme geçmesini gerektiren durumlarda eylemi gerçekleştirememesi ile karakterize bozukluklardır. Bir arada ele alındıklarında bu kategorideki bozukluklar kişinin eylemlerinin yalnızca dış koşulların ağır biçimde zorlaması ile ortaya çıktığı, bunun dışında ertelendiği, yapılamadığı, kaçınıldığı durumları içerir. Erteleme ve yapmama kişinin şimdiki durumunda yaşam kalitesini bozabilir, kendisi ve çevresi ile ilişkilerinin bozulmasına ve genel benlik saygısının azalmasına neden olur.

Eşlik eden tanımlayıcı özellikler:

Tembellik kişinin yaşamının farklı yönlerini ciddi biçimde bozucu etki yapar. İşsizlik, aile problemleri ve akademik sorunlar özellikle kronik tip tembellik bozukluğu yaşayan bireylerde sıklıkla soruna eşlik eder. Bireyler tembelliklerini mantıksal biçimde açıklamak ya da çevresel etkenlere bağlamak için aşırı bir çaba içinde olabilirler. Bu durum bireyin çevreye karşı tepkili olmasına ve ilişkilerinin olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Tembellik hareketsizlik ve sosyal izolasyona neden olabilir. Benlik saygısının düşüklüğü, yetersizlik duyguları bu bireylerde sıklıkla görülür. Tembellik ve tembelliği yenme çabaları genellikle bireyin aşırı enerji harcamasına neden olduğundan bu bireylerde kronik yorgunluk, mutsuzluk, aşırı yeme nedeniyle obezite ve hareketsizlik nedeniyle ortaya çıkan çeşitli sistemik hastalıklara sık rastlanır. Bu bireylerde alkol ve sigara gibi madde kullanımı bozukluklarının da artmış olduğu

Tembellik psikiyatrik bir tanı değil ama neden olmasın? Psikiyatrik tanı sistemleri insan yaşamının yeme, içme, okuma, yazma gibi her alanında norm dışı kabul edilen durumlarla ilgili tanı kategorileri içerirken bir "eylem bozukluğu" olarak tembelliğin bu tanı sistemlerinde ele alınmaması şaşılacak bir durum! Ancak ben inanıyorum ki pek yakın bir gelecekte tembellik de tanılar

bildirilmiştir. Genellikle yapılacak işe başlamadan önce bir sigara daha içmek ya da dertlenip alkol almak ve bunun sonucunda gelişen bağımlılıklara tembellikle birlikte sık rastlanır.

Gidiş:

Tembellik yaşamın her alanını kapsadığında "genelleşmiş tip", yalnızca belli bir alanı kapsadığında ise "özgül tip" olarak tanı konur.

Genelleşmiş tipte tembellik genellikle okula başlama yaşı ile birlikte başlar. Özellikle okuldaki derslere karşı isteksizlik gösteren çocukların aile ve öğretmenlerden aldıkları tepkiler sonucunda dersler konusunda daha da isteksiz hissetmeleri ve giderek tembelliğin kendisi ve çevresi tarafından kişinin özelliği olarak algılanması durumu ağırlaştırır. Çocuklukta ortaya çıkan tembellik aile içi çatışmalara neden olduğunda çocuğun kişilik gelişimini ve sosyal ilişkilerini ve akademik yaşamını ileri derecede bozabilir. Erişkin tipi tembellik ise bireyin yeni sorumluluklar üstlenmesi gereken durumlarda ortaya çıkar. Bu durumlar iş yaşamı ya da aile yaşamı ile ilişkili olabilir. Kişi üstlenmesi gereken görevlere karşı hevesiz ve isteksizdir. Erteleme ve bahaneler üretme davranışları ile tembellik gizlenmeye çalışılır. Özellikle ergenlikle birlikte "tembellik" bizzat tembelliğin mazereti olarak kullanılır ve böylece eylemden kaçınma hedeflenir. Genelleşmiş tip tembellikte belirtiler genelde ego-sintoniktir. Yani çevresindekiler rahatsız olsa bile birey bu durumundan dolayı rahatsızlık duymaz.

Özgül tip tembellikte ise kişinin eyleme geçmekte zorlandığı belli bir konu ile bağlantılı tembellikten söz edilebilir. Özgül tip tembelliğe en sık rastlanan durum akademik ortamlardaki tez yazma sorunudur. Tez yazma ya da sınava çalışma gibi uzun süreli çaba gerektiren durumlarda kişi yapması gerekeni bilir ancak işi yapmaya başlamakta ya da sürdürmekte güçlük çeker. Bu konudaki uzun düşünceler ve konuşmalar genellikle özgül tip tembelliğin bir özelliğidir. Yapması gereken iş kişi için düşünsel bir aşırı uğraş haline gelebilir. Zamanının çoğunu bu konuyu düşünmek, planlamak, bu konuda hayal kurmak ya



da bu konuyu konuşmakla geçirmesine rağmen işin başına oturamaz ya da otursa bile çok kısa süre içerisinde rahatsızlık hisseder ve genellikle tekrar başlayınca kadar uzun aralar verilir. Özgül tip tembellik genellikle ego-distontiktir. Kişi durumdan aşırı derecede rahatsızdır, çözüm arayışı içindedir. Ancak çözüm arayışları genellikle tembellik sürecinin parçası haline dönüşür.

Kültüre, yaşa ve cinsiyete bağlı özellikler: Tembelliğe yaklaşım konusunda kültürler arasında büyük farklılık görülür. Doğu kültürlerinde tembellik eylemsizlik (oturma ya da yatma) şeklinde gözlemlenirken batı kültürlerinde daha olumsuz karşılandığından erteleme ve gereksiz başka eylemlerle tembelliği gizleme daha belirgindir. İklimsel farklılıklar da tembellik üzerinde rol oynar. Sıcak iklimlerde yaşayan topluluklarda

tembellik daha sık rastlanan ve meteorolojik açıklamalar çerçevesinde görece doğal karşılanan bir durum olarak uzun süre tanı almadan kalabilir. Tembellik konusunda cinsiyetler açısından belirgin bir farklılık vardır. Tembellik erkeklerde çok daha yaygın görülen bir özelliktir. Ailesel yetiştirilme koşulları bu farklılığın ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

Ayırıcı Tanı:

Tembellik çocuklukta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ile karışabilir. DEHB'nin özellikle dikkat eksikliği ön planda olan tipinde çocuklar dağınık, ilgisiz, yavaş bir görünüm verebilirler. Bu grupta sorun dikkat süresinin kısılgı ve hedeflenen eyleme odaklanamamaktan kaynaklanır. Bu çocuklar çabalarının sonuçsuz kaldığını gördüklerinde umutsuzluğa kapılır ve giderek eyleme geçme çabalarını azaltabilirler. Bu grupta tembellik ikincil gelişen bir sorundur. DEHB'nin diğer belirtileri ve dikkat sorununun varlığında tembellik tanısı konmaz.

Eğer kişi tembelliği bir sorun olarak görüyor ise tembelliğe genellikle depresyon eşlik eder. Ancak tersi de olabilir. Depresif bireylerin genel isteksizliği tembellikle karışabilir. Bu durumda depresif bireyin tembellik nedeniyle kendisi ya da çevresi tarafından suçlanması depresyonu daha da ağırlaştırabilir. Bu durumlarda depresyonun diğer belirtilerinin dikkatle araştırılması ve tembellik tanısından kaçınılması gereklidir.

Sosyal fobide, sosyal ilişkileri gerektiren durumlardan kaçınma belirgindir. Bu durum sosyalleşmeye ilişkin bir tembellik gibi algılanabilir ancak sosyal fobinin diğer belirtileri eşlik ediyorsa tembellik tanısı konulmamalıdır.

Tembellik bazı kişilik bozukluklarında zaman zaman ortaya çıkan bir belirti olarak görülebilir. Bu durumlarda eğer tembellik tek belirti değilse ve kişilik bozukluğunun eşlik eden diğer özellikleri de görülmekte ise kişilik bozukluğu tanısı konmalıdır. Örneğin kaçınan kişilik bozukluğu olan bireylerdeki olumsuz değerlendirilme kaygısı ve bu nedenle sorumluluk almada isteksizlik; sosyal tutukluk tembellik olarak

nitelenmemelidir.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu görülen bireylerde düzen, kontrol ve mükemmeliyetçilik gibi konulardaki aşırı takıntılılık bireyin yapılacak işi aşırı gözünde büyütmesine ve kaçınmasına neden olur. Bu bireyler genel olarak her işe başlarken düşünme, planlama, koşulları düzenleme faaliyetlerine aşırı zaman harcadıklarında yapmaları gereken işe başlama veya bitirmede zorluk yaşayabilirler.

Ailesel Özellikler:

Tembellik aşırı eleştirici veya aşırı hoşgörülü ailelerde yetişen bireylerde daha sık görülür. Aşırı eleştirici ailelerde tembellik inatlaşma, erteleme, çevresel koşulları suçlama biçiminde daha sık görülürken aşırı hoşgörülü ailelerden gelen bireylerde tembellik; unutma, umursamama, sorumluluk almama biçiminde kendini gösterebilir.

Tembellik Bozukluğu Tanı Kriterleri:

A. Kişinin en az bir yıl süreyle yapması gerektiğini bildiği işe veya işlere başlayamama ve sürdürememe durumudur. Bu bir yıl süresince kişinin hemen her gün, zamanının büyük bölümünü yapması gereken işi/işleri düşünerek ya da istemsiz biçimde hatırlayarak geçirmesi ya da çevresindeki kişiler tarafından yapılacak işin/işlerin sürekli hatırlatılıyor olması gereklidir.

B. Bu bir yıl süresince aşağıdakilerden en az dördü zamanın büyük bölümünde vardır:

1. Yapması gereken iş/işler ile ilgili düşünme, konuşma, hayal kurma, plan yapma ile kendini gösteren aşırı zihinsel uğraşı hali.
2. Yapması gereken iş/işleri yapmadığı için diğer eylemlerden yeterince zevk almama.
3. Yapması gereken iş/işleri yapmadığı için kişinin kendisini suçlaması.
4. Kişinin yapması gereken işi yapmak üzere harekete geçtikten kısa süre sonra kendisini televizyon, bilgisayar gibi pasif eylem gerektiren durumlarda bulması.
5. Kişinin yapması gereken işe başlamadan önce odasını düzenlemek, masasını temizlemek gibi faaliyetlerde aşırı zaman harcaması.

6. Kişinin yapması gereken işi yapmasını engelleyeceğini düşündüğü her tür durumda aşırı tepki göstermesi, bu durumlara isteksizce katlanması.
7. Kişinin yapması gereken işi kendisine hatırlatan kişi ve ortamlardan uzak durmak için aşırı çaba göstermesi.
8. Kişinin yapması gereken işi engelleyecek durumlarda (bu durumlar fiziksel hastalık gibi rahatsız edici bile olsa) uygunsuz bir rahatlama ve mutluluk duygusu yaşaması.
9. Bu süreçte kişinin kendisini sürekli yorgun, enerjisiz hissetme durumu.
10. Kişinin zamanın büyük bölümünü yapması gereken işi/işleri neden yapmadığına dair mantıksal açıklamalar üreterek geçirmesi.
11. Kişinin yapması gereken işi/işleri sürekli unutması.
12. Kişinin yapması gereken işi/işleri genellikle yapması mümkün olmayan zamanlarda (örneğin uyku öncesi) hatırlaması.

C. Belirtiler kişide klinik olarak belirgin strese neden olmakta ya da yaşamının iş, sosyal ilişkiler gibi önemli alanlarında belirgin işlev bozukluğu yaratmaktadır.

D. Belirtiler fiziksel hastalık, alkol/madde kullanımı, depresyon, DEHB gibi diğer hastalıkların seyri esnasında ortaya çıkmış değildir, bu durumlarla açıklanamaz. Kişilik bozukluklarının diğer belirtilerinin varlığında kişilik bozukluğu tanısı kullanılır.

Tipleri:

1500.1: Erken başlangıçlı tip (belirtiler 12 yaşından önce ortaya çıkmıştır.)

1500.2: Geç başlangıçlı tip (belirtiler 12 yaş sonrasında ortaya çıkmıştır.)

Ayrıca belirtiniz:

1501: Genelleşmiş tip: Tembellik yaşamın her alanında genel olarak ortaya çıkan bir durumdur.

1502: Özgül tip: Tembellik yalnızca yaşamın tek bir alanına ya da tek bir işe özgü ortaya çıkan bir durumdur.

Not: Akademik çalışma yapanlarda görülen tez yazma tembelliği ya da öğrencilerde görülen sınava hazırlanma tembelliği gibi durumlar bu grupta belirtilmelidir. ●