

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nu başta sağlık ve eğitim alanında çalışanlar olmak üzere çocuk ile ilgili tüm profesyoneller ve aileler tarafından mutlak bilinmesi gerekir.

“Benim çocuk çok fazla hareketli. Hiç yerinde durmuyor. Dikkati çabuk dağılıyor. Eşyalarını da kaybedip duruyor. Sanırım hiperaktif..!” Bunlar tek başına DEHB teşhisi koymak için yeterli belirtiler olsaydı tüm çocuklara DEHB teşhisi koymak gerekebilirdi. Çünkü hemen hemen her çocukta zaman zaman bu belirtilerin bir kısmı görülebilir. Anne-babalar olarak kimi zaman çocuklarımızın davranışlarına çok fazla anlam yükleyip gereksiz endişelere kapılabiliyoruz, kimi zamansa “hiperaktif” kelimesinin değerini biraz düşürüp gördüğümüz her hareketli çocuk için kullanabiliyoruz. Her iki durumda da istemediğimiz sonuçlarla karşılaşabiliriz. Çünkü ya olanı kabullenmiyoruz hafife alıyoruz demektir ya da var olmayan bir sorun için çözüm arıyoruz...

Oysa DEHB'li birinin içinde bulunduğu durumun asıl kaynağı beyninin içinde saklıdır. DEHB'nin belirtileri sıklıkla tembellik, umursamazlık, ilgisizlik, kabalık, hatta bazen zeka eksikliği olarak yorumlanmaktadır. Gerçeğin ise bunlarla yakından uzaktan hiçbir ilgisi yoktur.

DEHB aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve dürtüsellik olarak sınıflandırılabilen üç temel belirtiden oluşur.

DEHB'nin Üç Temel Belirtisi:

1. Aşırı Hareketlilik (Hiperaktivite)

- Aslında her çocuğun hareketli ve enerjili olması beklenir. Çocuk koşar, düşer ve gürültü çıkararak oynar. Bunların hepsi doğaldır. Hiperaktivite kısaca, kıpırtılı olma, oturamama ya da oturmayı becerememe olarak tanımlanabilir.
- Hiperaktivite okul öncesi dönem (3-6 yaş arası) çocuklarında daha belirgin ve fark edilen bir belirtidir. Bu çocuklar oturmayı sevmezler, ev içinde koşuşturur, dur ve yapma sözünden anlamazlar. Oturmaları gereken durumlarda ise elleri ayakları kıpır kıpırdır. Zıplamayı, yükseklere tırmanmayı ve atlamayı çok severler. Ders çalışırken hatta televizyon seyrederken dahi şekilden şekile girerler. Çok konuşur, iki kişi konuşurken sık sık lafa girerler. Masanın başında oturamaz, dolayısıyla derslerini masada çalışmayı sevmezler. Yaş ilerledikçe belirtilerde azalma gözlemlenir.

2. Dikkat Eksikliği

- Dikkat eksikliği çocuğun dikkat süresinin yaşına göre kısa olması ve özellikle okuma, yazma ve matematik gibi akademik alanlarda dikkatinin kolay ve çabuk dağılması anlamına gelir. Ödev yapmayı sevmez, anne, baba ya da öğretmenin zoruyla ödev yaparlar. Çeşitli bahanelerle (tuvalete gitme, su içme gibi) sık sık masa başından kalkarlar. Ders çalışırken sürekli yanlarında birini isterler. Üzerlerine aldıkları bir işi bitirmekte zorlanır, bir işi bitirmeden başka işe geçerler.
- İşitsel dikkati bozuk olan çocuklar, sanki konuşulduğunu dinlemiyormuş görüntüsü verirler. Bir komutu bir kaç defa söyledikten sonra yerine getirirler. Bir komut verdiğinizde "tamam" der ancak söyleneni yapmazlar. Sınıfta öğretmeni dinlemekte zorlanırlar ve dışarıdan gelen uyarılarla hemen dikkatleri dağılır. Elindeki kalem, defter ve oyuncak gibi malzemeye uğraşır, dersi takip edemezler. Derste sıkılmaları nedeniyle sınıfın

dikkatini ve huzurunu bozacak konuşma, arkadaşlarına laf atma ve garip sesler çıkarma gibi davranışlar sergileyebilirler. Bazıları ise ders anlatılırken dalıp gider ve akıllarından başka şeyler geçirir, gün içinde olanları ya da olacakları düşünür hayaller kurarlar. Bu durum dersleri kaliteli dinleme ve takip etmelerine engel olur. Sınıf öğretmeni çocuğun ya derste çok konuştuğundan ya da derste daldığından şikâyet eder.

- Okuma ve yazma kaliteleri yaşlılarından kötü, defter düzeni ve yazıları bozuk olabilir. Okurken sık hata yapabilirler. Genellikle kelime uydurma, hece atlama ya da eklemelerine sık rastlanır. Unutkan olabilirler, öğrettiğiniz ve iyi öğrendiklerini düşündüğünüz bir bilgiyi de çabuk unutabilirler. Zaman yönetimleri iyi değildir, organize olamazlar. Kendilerine uygun bir çalışma düzeni ve sistemi geliştiremezler. Sabırsızlıkları ve çabuk sıkılmaları sebebiyle sorulan soruları yanlış okuma ve dolayısıyla da yanlış anlamalarına neden olur. Sınavlarda bildiklerinden daha az not alırlar.
- Dikkat eksikliği olan çocuklar günlük yapmaları gereken işler konusunda sorumluluk almak istemezler. Genellikle dağınıktırlar ve kurallardan hoşlanmazlar. Dikkat sorunu olan çocuklar sevdikleri ve zevk aldıkları etkinliklerde ise uzun süre ilgilenebilirler. Daha çok kurallı öğrenmeye karşı isteksizdirler. Dikkat eksikliği olan çocukların bir kısmı aşırı hareketli değil çok ağır hareket eden çocuklar olabilir. Çocukluk döneminde hiperaktivitesi olanların bir kısmı ergenlik dönemine girdiklerinde aşırı hareketlilikleri kalmaz ve hipoaktif olabilirler.

3. Dürtüsellik

- Çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında dürtüleri ile hareket eder, başta aile olmak üzere sosyal çevrenin etkisiyle giderek dürtülerini kontrol edebilmeyi

öğrenirler. Bu nedenle acıktığında ağlayan, isteklerinin olması konusunda ısrar eden, zaman ve mekân tanımadan rahatça hareket eden bir çocuğun yaptıkları bebeklik döneminde bizleri rahatsız etmez. Çünkü neden sonuç ilişkilerini düşünebilme, karşı tarafın duygularını anlayabilme ve zarar vermenin boyutunu algılayabilme bilincinde olmadıklarından, davranışlarını kontrol etme konusunda yetersizdirler. Sonunu düşünmeden eyleme geçme olarak tarif edilebilecek olan dürtüsellik, bu çocukların sosyal uyumlarını bozan en ciddi belirtidir.

- Sabırsızlıkları, sırasını beklemekte güçlük çekmeleri ve yönergeleri dinlememeleri tipik özellikleridir. Sonuçta kendileri ve çevresindekiler için zararlı olabilecek fevri hareketleri ve sınır tanımadaki zorlukları davranış sorunlarının ilk habercileri gibidir.
- Bu çocuklar disipline olmadaki zorlukları nedeniyle kuralları sevmezler ve kurallara ve otoriteye karşı gelirler. Kendi düşüncelerine göre hareket etmeyi severler. Oldukça cesur davranır, hatalardan ders çıkaramazlar. Kendileri ile konuştuğunuzda eylemin sonucunda olabilecekleri tahmin eder ve bu konuda sağlıklı yorumda bulunabilirler. Ancak kendilerini durduramadıkları için yapılmaması gereken birçok eylemi gerçekleştirebilirler.
- Aslında tüm çocuklar hatalı ve yanlış davranışlarda bulunabilirler. Bu yanlış davranışların sonucunda çevreden gelen uyarılar ve edindikleri kötü tecrübeler sayesinde olaylardan ders çıkartarak bu yanlış davranışları tekrarlamazlar. Oysa dürtüseliği olan çocuklar genellikle ceza ve ödül anlamadıkları gibi, başlarına gelen üzücü ya da kötü bir olaydan ders çıkarmazlar. Ailenin sürekli konuşup nasihat etmesi, yanlışları konusunda çocuğu uyarması bir sonraki yanlışların oluşumunu engellemez. Verdiğimiz ceza, ödül işe yaramaz.
- Bu çocuklar korkusuzluklarıyla da dikkat çekerler. Özellikle davranışlar ve eylemler konusunda oldukça

cesurdurlar. Yine bu çocuklar diğer taraftan çok basit sayılabilecek korkulmayacak şeylerden de korkabilirler. Cesurca davranışları nedeniyle zaman zaman adeta kazaya davetiye çıkartırlar. Dürtüsellığı olan çocuklar yalnızca anne baba ve yakın akrabalarıyla olan ilişkilerinde sorun yaşamazlar. Aynı zamanda sosyal ortamlara girdiklerinde çevresindeki insanlarla da uyum sorunu yaşarlar. Otoriteyi dinlemez, onun sözlerini ve uyarılarını yerine getirmez, kendi bildiği şekilde davranırlar. Bazı çocuklar ilk girdiği kurallı bir ortamda kısa bir uyum sorunu yaşayabilirler. Ancak bir süre sonra yaşadıkları ortamın kurallarına ve düzenine uymayı başarırlar.

- Dürtüsellığı olan çocuklar ev dışında anne ve babanın olmadığı ortamlarda ve öğretmenin uyarılarını göz ardı ederek çizdiği sınırları aşmak için çabalarlar. Çoğunlukla gösterilen bütün sabır ve olumlu yaklaşıma rağmen sınıf ortamının düzenini bozma, diğer arkadaşlarını rahatsız etme, hatta bazen diğer arkadaşlarına zarar verme davranışı devam eder.
- Dürtüsellığı olan çocuklar diğer çocuklarla birlikte olduklarında oyun oynarken ya da bir grup etkinliğine katılırken sürekli kendi isteklerinin yerine getirilmesi için çaba sarf ederler. Oyunun kurallarını kendileri belirler, kuralları kendilerine göre yorumlar, zaman zaman kuralları bozar ve tüm hâkimiyeti ellerine almak isterler. Böyle bir durumda diğer çocuklar oldukça rahatsız olur ve ya oyunu bırakır, ya da kavga çıkmasına neden olacak hareketler yaparlar. Arkadaşıyla oyuncaklarını paylaşamama, en iyisinin hep kendisinde olmasını isteme, yenilgiye asla tahammül edememe, sıra bekleyememe, sabır gerektiren durumlarda sabredememe yine arkadaş ilişkilerini bozan önemli nedenler arasındadır. Bu çocuklar şiddeti, şiddet içerikli görüntüleri, oyunları ve oyuncakları çok severler.

Dikkat Eksikliği Hipoaktivite Belirtileri:

- Hipoaktivite ve dikkat sorunu olan çocuklar, aile içinde yoğun gerginlik oluştururlar. “Tembel ve sorumsuz” olarak nitelendirilip, fazlaca üzerilerine gelinir ve suçlanırlar. Aile bunu bir hastalık olduğunu bilmiyor ise baskıyı artırır. Çocuğu aşığılar, sert davranır ve ceza verir. Ailenin bu tutumu çocuğu daha da geri götürür. Durumu düzeltmek için hiç çabalamaz, aileye duyduğu öfke nedeniyle yapacağı, becerebildiği işlerde dahi sorun yaşamaya başlar. Aile ve çocuk arasındaki bu çatışma ergenlik döneminde üst düzeye ulaşır. Ergenliğin getirdiği sıkıntılar bu tabloya eklenince evdeki huzursuzluk daha da artar. Sadece bu nedenle aileyle bağı kopan ve yaşam boyu sorun yaşayan bireyler vardır.
- Hipoaktivitede asıl sorun dikkat eksikliği bozukluğudur. Dikkatini yoğunlaştırmakta güçlük çeken çocuklar planlı ve organize hareket etmekte zorlanırlar. Bazen basit bir işe dahi başlamakta ya da o işin sonunu getirmekte zorlanabilirler. Dikkatleri kolayca dağıldığı için yaptıkları işin süresi uzar. Oyalanarak iş yaparlar. Bu da onlara hayatın her alanında zorluklar yaşatır. Dikkat Eksikliği Bozukluğu, yapısal bir sorundur. Beynimizin biyokimyasal yapısı ile ilişkili bir problemdir. Aile öncelikle, çocuğunda dikkat eksikliği bozukluğu probleminin varlığını kabul etmeli ve çocuğun davranışlarını yönlendirirken bu durumu mutlaka göz önünde bulundurmalıdır.
- Dikkat sorunu çocuğun yaşam kalitesini olumsuz olarak etkiliyor veya akademik başarısını düşürüyor ise mutlaka ilaç tedavisi uygulanır. Aile bu konuda bilgi sahibi olmalı ve bir çocuk psikiyatristi ile tedaviyi sürdürmelidir. Dikkat Eksikliği Bozukluğu “görme bozukluğu” gibi bir sorundur. Çocuğun elinde olmadan gelişen bir klinik tablodur. Bu durumda çocuğun tedavi edilmemesi aslında çocuğa yapılan bir haksızlıktır. Dikkat Eksikliği Bozukluğu olan bir çocuğa sahip anne babanın çok sabırlı ve anlayışlı olması gerekir. Tedavisi uzun zaman alan bu klinik tablonun çözümünde

ailenin rolü büyüktür. Amacımız çocuğa yardımcı olmak, onun yaşam kalitesini arttırmak ve özgüvenini zedelememektir.

- Bu çocuklar iki alanda zorluk yaşarlar. Akademik alanda yaşadıkları zorlukları aşmak için anne babanın desteği gerekir. İlkokul birinci sınıfından itibaren eğitimi yakın takibe alınmalıdır. Anne baba, dersleri sürekli takip etmelidir. Ödevlerini tek başına yapmakta çok zorlandıkları için birlikte ödev yapmak gerekir. Biz yardım etmediğimizde ödev yapmaları saatler alabilir. Anne babanın ödev konusundaki yardımı ise çocuğu tembelliğe itecek nitelikte, onun yerine ödev yapma şeklinde değil, ödev organizasyonu, planlaması ve anlamadığı konularda yardım şeklinde olmalıdır. Hiç yardım etmese dahi anne babanın ödev yaparken çocuğun yanında oturması ödevlerini daha kaliteli ve kısa sürede yapmasına neden olur.
- Anne baba, çocuk ile ders çalışırken sabredemiyor ve sürekli çatışma oluşuyorsa mutlaka bire bir özel eğitim desteği almak gerekir. Günlük hayatta yaşanan zorluklar için de aile desteği çok önemlidir. Suçlamadan, azarlamadan, hakaret etmeden, ısrarla ve sabırla sorumluluklarını ve yapmaları gerekenleri hatırlatmak gerekir. Bu çocukların diğer çocuklardan farklı olduğu kabul edilmeli ve kimseyle özellikle de kardeşlerle kıyaslanmamalıdır. Evde yapması gerekenler konusunda önem sırasına göre bir liste tutulmalı ve önemli saydığımız birkaç konu öne alınarak üzerinde ısrarla durulmalıdır. Ancak bunu yaparken çocuğun teşvik edilmesi ve ödüllendirilmesi gerekir. Cezalar bu çocuklarda genellikle işe yaramaz. Aileler böyle bir çocukla ilişkilerini düzenlemekte zorlandıklarında mutlaka danışmanlık almalıdırlar.

Dikkat Eksikliği Hipoaktivite Belirtileri:

Unutkanlık, Dalgınlık, Dağınıklık, Tembellik, Zevk aldığı

işler dışındaki işlerde aşırı isteksizlik, Sürekli TV seyretme ya da bilgisayar oyunu oynama, Bir yere giderken sürekli geç kalma, Boş vermiş bir tavır sergileme, Hırslı olmama, olanla yetinme, Sakarlık, beceriksizlik, spora yatkın olmama, Zamanı iyi kullanamama, sürekli oyalanma, zaman yönetiminin iyi olmaması, Başladığı bir işi bitirememe, Çabuk sıkılma, Evdeki basit sorumlulukları yerine getirmeme (temizlik, düzen, vs.), Erteleme, Verilen bir komutu “tamam” ya da “bir dakika” deyip yapmama, Ödev yapmanın çok uzun sürmesi, Hayali oyunları fazlaca sevme, Verilen komutları sanki duymuyor gibi hareket etme, komutları yerine getirmeme...

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu İle İlgili Yanlış İnanışlar Nelerdir ?

1. DEHB’li çocuğun davranışlarını normal kabul ederek “çocuktur yapar, zamanla düzelir” demek bir işe yaramaz. Tedavi edilmeyen DEHB olgularında başta akademik başarısızlık olmak üzere, ileriki yaşamlarında ağır davranış bozuklukları gelişme riski yüksektir.
2. DEHB oluşumunda suçlu aile veya çevresi değildir. “Hep babası yüzünden, dedesi şımartmasaydı böyle davranmazdı vs” sözler bir işe yaramaz. DEHB biyolojik temeli olan bir bozukluktur. Dolayısıyla DEHB bir terbiye edebilme sorunu değildir.
3. DEHB, büyüünce düzelebilen bir bozukluk değildir. DEHB, tedavisi ve danışmanlığı gereklidir.
4. DEHB tanısını mutlaka bir Çocuk Psikiyatrisi koymalıdır. DEHB’nin benzer belirtiler gösteren başka psikiyatrik bozukluklar ile karışma riski vardır. Ayrıca DEHB başka psikiyatrik bozukluklar ile birlikte görülebilir. Örneğin, Depresyon, Kaygı Bozukluğu, Tikler, Takıntılar gibi.
5. DEHB, tedavisinde kafanıza göre ilaç kullanamazsınız. DEHB tedavisinde ilacı kesmeden önce mutlaka hekiminize danışmalı ve hekim gerekli görürse ilacı kesmelisiniz. Tedavide farklı ilaç alternatifler gündeme gelebilir.
6. DEHB’nin bilimsel tedavisi dışında ailenin ilgisini çekecek

alternatif bazı yöntem uygulayanlara dikkat etmemelisiniz.

7. DEHB, tedavisinin yanında özel eğitim desteği gerekirse almalısınız.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Uygulanan Yöntem Nedir ?

DEHB'de başarı ile kullanılan Davranış Terapisi'nde çocuğun güçlüklerle başa çıkma becerisinin geliştirilmesi hedeflenir. Çocuk organize olmayı ve zamanı iyi kullanmayı öğrenir. İlk görüşmede, ebeveyn ve çocuğun seansa gelmesi istenir. Aileden detaylı bilgi alınır ve DEHB belirtileri olan çocuğa yaşına uygun psikometrik testler yapılır, aynı zamanda çocuğun öğretmeni ile iletişime geçilir. Terapinin ilk seansında anne ve babaya bilgi verilir. Ebeveyne, çocuğa yaklaşım ve eğitim hakkında bilgi verilir. Aynı zamanda aile başa çıkamadığı sorunları paylaşır ve uzmandan destek alır. Kardeş varsa bu görüşmeye dâhil edilir ve olası problemler değerlendirilir. Destek ve bilgi almak için **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.