



DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

İÇERİK

DEHB Nedir ve Tanısı Nasıl Konulur ?

DEHB' in Nedenleri Nelerdir ?

Hiperaktivite Ölçütleri

Dikkat Eksikliği Ölçütleri

Tedavi

DEHB Konusunda Ailelere Öneriler

DEHB Nedir ve Tanısı Nasıl Konulur ?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite beraberinde öğrenme güçlüğü de gösterebilen bir davranış sorunudur.

Bir kişide DEHB olduğunu söyleyebilmek için Dikkat Eksikliği, Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerinin 7 yaşından önce ve birden fazla ortamda (okul-ev) görülmesi, sürekli olması ve kişinin yaşamını etkilemesi gerekir.

Tüm çocukların %3'ünde görülür. Erkeklerde daha sık rastlanır. Ergenlik döneminde belirtilerde azalma olur fakat tamamen yok olmaz.

Çocuğa hiperaktivite tanısı koyacak özel bir test yoktur. Tanıyı koymak zaman alıcı ve zordur. Genellikle çocuğun okula başladığı dönemde tanı konulur.

Bunun nedeni okul ortamının bu tür çocuklar için rahatsızlık verici olması, sınıf içi uygulamalara ve kurallara uymada zorlanmalarıdır.



Tanı aşamasında doktor, aileden çocuğun sağlık öyküsünü, okul ve evdeki davranışlarına yönelik bilgileri alır, tıbbi muayeneden geçirir.

Bu bozukluğun tanısının doğru konması son derece önemlidir.



DEHB' in Nedenleri Nelerdir?

- ⇒ Aileden birinde hiperaktivite olması,
- ⇒ Çocuğun beyindeki (mesaj alış verişini gerçekleştiren) kimyasallarında sorunlar bulunması,
- ⇒ Doğum veya doğum sonrası beyin dokusunda zedelenmeler olması,
- ⇒ Çocuklarda görülen çocukluk çağı rahatsızlıkları ve gelişimsel problemler gibi nedenler, hiperaktiviteye sebep olabilir.



Hiperaktivite Ölçütleri

- ⇒ Eli, ayağı kıpır kıpırdır.
- ⇒ Oturduğu yerde duramaz.
- ⇒ Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.
- ⇒ Sakince oynamakta zorlanır.
- ⇒ Sürekli hareket eder.

⇒ Çok konuşur.



Dikkat Eksikliği Ölçütleri

Bunlardan asgari 6'sının birden fazla ortamda en az 6 aydır görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür

- ⇒ Belirli bir işe ya da oyuna uzun süre dikkatini vermekte zorlanır.
- ⇒ Dikkati kolayca dağılır.
- ⇒ Basit hatalar yapar.
- ⇒ Başladığı işi bitiremez.
- ⇒ Kendisiyle konuşulurken dinliyormuş gibi görünür.
- ⇒ Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.
- ⇒ Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır (Ev ödevi, okul aktiviteleri gibi).
- ⇒ Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.



Tedavi

DEHB' i iyileştirecek Aileler bu ilaçları ken- ve ortadan kaldıracak di isteklerine göre değil kesin bir tedavi yoktur. doktorun önerisine göre Fakat çocuğa; ailesi, dok- kullanmalı ve sonlandır- toru ve öğretmenleri iş- maldırlar. İlaç kullan- birliği yaparak bu prob- mak tek başına sorunu lemle normal bir yaşam çözmez. sürdürmesini sağlayabi- lirler.

Bunun yanı sıra çocu- ğun dikkat süresini uza- tan ve hiperaktiviteyi azaltan ilaçlar kullanılır.

Bunun yanında mutla- ka psikolojik yardım al- ması ve davranış terapisi de görmesi gerekmektedir. Bu sayede çocuk kendisini kontrol etmeyi ve ifade etmeyi öğrenir.

DEHB Konusunda Ailelere Öneriler

- ⇒ Sorunu çözebilmek için öncelikle sorunun varlığını kabullenin.
- ⇒ Çocuğunuza karşı aşırı otoriter veya aşırı hoş- görülü davranmayın.
- ⇒ Çocuğunuzun günlük yaşantısındaki aktivite- leri (kahvaltı, oyun, yemek, uyku saatleri gibi) mutlaka planlayın.
- ⇒ Aşırı kalabalık ortamlardan mümkün oldu- ğunca uzak tutun.
- ⇒ Asla şiddet uygulamayın.
- ⇒ Çocuğunuzla sık sık göz teması kurun.
- ⇒ Talimatlarınızı ve isteklerinizi kısa cümlelerle ifade edin. Aynı anda birden fazla şey isteme- yin. Örneğin; Kıyafetini değiştir, daha sonra elini yüzün yıka ve dersini yap gibi.
- ⇒ Olumlu davranışlarını mutlaka pekiştirin. Bu- nun için puan kartları (her olumlu davranış için 5 puan gibi) veya tablo işaretlemelerini (her olumlu davranış içi bir tane bir yıldız at- ma gibi) kullanabilirsiniz.