

BELİRTİLER

Okul Öncesi Dönemde;

- Aşırı hareketlilik, koşma, tırmanma, zıplama, atlama
- Uyumsuz ve kavgacı olma
- Ateşle oynama, yüksek bir yerden atlamaya çalışma gibi kendine zarar verici davranışlar
- İnce motor becerilerde sorun yaşama

Okul Döneminde;

- Sırasında oturamama, sınıf içerisinde dolaşma, teneffüste sürekli koşuşturma
- Dersi takip edememe, ödev yapamama

Ergenlik Döneminde;

- Derslere ilgisizlik ve eskiye oranla ders başarısında düşüklük
- Sorumluluklarını yerine getirmede kayıtsızlık
- Aile ve otorite figürü ile çatışmada artış
- Okulda kurallara uymama
- Ani sinirlenme, öfkesini kontrol edememe
- Sinirlendiğinde kendine ve eşyaya zarar verici davranışlar sergileme
- Uyumsuz ve kötü arkadaşlar edinme
- Riskli eylemlere ilgi duyma
- İnternet ve oyun bağımlılığı
- Kontrolsüz cinsel davranışlar
- Alkol, sigara ve madde kullanım riskinin artması
- Uyku sorunları
- Arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşama

TEDAVİ

DEHB tanısı konulduktan sonra, mümkün olan en erken yaşta tedaviye başlanılmalıdır. DEHB beynin biyokimyasal yapısı ile ilgili bir bozukluk olduğundan genellikle ilaç ile tedavi edilir. Ama her DEHB tanısı alan kişilere ilaç önerilmeyebilir.

DEHB ilaçları doktor kontrolünde kullanıldıklarına bağımlılık riskleri yoktur

ÖNERİLER

- DEHB'li çocuklarda dikkat eksikliği nedeniyle akademik sorunlar yaşanabilir. Ödevlerini tek başına yapmakta zorlanan çocuklara ebeveynleri destek olabilir. (Ders çalışma planlanabilir. Ödev yaparken çocuğun yanında durulabilir. Anlamadığı konularda yardımcı olunabilir)
- Çocuğun yapacağı bir eylem ebeveynle birlikte planlanabilir
- DEHB'li çocukların dikkati çok kolay bir şekilde dağılabilir. Bu nedenle görsel, işitsel ve dokunsal uyarılara ağırlık verilmelidir.
- Onunla basit ve anlaşılır cümlelerle konuşun.
- Önemli komutları tekrarlayın. Ancak anladığından eminseniz tekrarlarla onları sıkmayın.
- Onunla konuşurken elinizdeki işi bırakın ve ona odaklanın.
- Onunla aynı seviyede konuşun ve göz göze gelmeye çalışın.
- Konuşurken sizi dinlemediğini düşünüyorsanız omzuna ufakça dokunun.
- Çalıştığı ortamda ev içi sesleri mümkün olduğu kadar azaltın.
- Sessizlik dikkatlerini dağıtıyorsa ve müzikle daha iyi çalışıyorlarsa bu imkânı ona sağlayın.
- İmkân var ise ona çalışması için ayrı bir oda hazırlayın.
- Oda sade döşenmeli, dinlendirici ve açık renkler tercih edilmeli, duvarlar mümkün olduğunca boş olmalı ve dikkati dağıtacak süs eşyaları asılmamalıdır.
- Oyuncak ve kitaplar dolaplarda olmalıdır.
- Çalıştığı ortamda asla televizyon olmamalıdır.
- Ders çalışma masasının üstünde çalışacağı materyallerin dışında bir şey olmamalıdır.
- Çalışmaya başlamadan önce özellikle masasının üstünü toplaması teşvik edilmelidir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN BİREYLER



ÖZEL EĞİTİM
HİZMETLERİ
BÖLÜMÜ

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu nedir?

DEHB; aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve dürtüsellik gibi üç temel belirti kümesinden oluşan nörogelişimsel bir bozukluktur.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), aile ve sosyal çevrenin etkisinden ziyade, genetik nedenlerden kaynaklanan, çocukluk çağına başlayıp etkisi yaşam boyu devam edebilen, süreğen, çocukluk çağına çok sık görülen yapısal bir bozukluktur.

Yani, DEHB, çocuğun bilerek ve isteyerek yaptığı bir davranış sorunu değildir.

DEHB belirtileri, genellikle 4-5 yaşlarında gözlenmeye başlasa da çoğu çocukta semptomlar okul dönemi ile daha belirgin hâle gelir.

DEHB'nin DSM 5 Tanı Kriterleri

Dikkat Eksikliği;

- Çoğu zaman ayrıntılara dikkat edemez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da yaptığı etkinliklerde dikkati dağınık.
- Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- Çoğu zaman yönergelere uyamaz ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da işyerindeki görevlerini tamamlayamaz (Kendisinden isteneni anlamamaya bağlı değildir.)

- Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte ve planlamakta zorluk çeker.
- Çoğu zaman sürekli kafa çalıştırmayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder (Örneğin oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç-gereçleri.)
- Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağılır.
- Günlük etkinliklerde çoğu zaman unutkanlıktır.

Hiperaktivite/Dürtüsellik

- Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar ve dolaşır.
- Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuşturup durur ya da tırmanır (Ergenlerde sadece kendisinin algıladığı huzursuzluk duyguları olmayabilir.)
- Çoğu zaman sakin bir biçimde, boş zamanları geçirme ya da oyun oynama zorluğu vardır.
- Çoğu zaman hareket hâlinededir ya da bir motor tarafından idare ediliyormuş gibi davranır.
- Çoğu zaman çok konuşur.
- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan önce cevabını yapıştırır.
- Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır.
- Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer. (Örneğin başkalarının oyunlarına ya da konuşmalarına burnunu sokar

DEHB tanısı alabilmek için bu belirtilerin tamamının görülmesine gerek yoktur. Her iki alandan da(dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik) 6 şar tane tanı olması yeterlidir.

Belirtilerin 12 yaşından önce başlaması, en az altı aydır bulunması, birden fazla ortamda gözlemlenmesi dehb tanısını koymak için önemlidir.

NEDENLERİ;

DEHB genel olarak genetik nedenlerden kaynaklanmakla birlikte, DEHB'in ortaya çıkmasını tek başına açıklamakta yeterli değildir.

Erken ve zor doğum gibi doğum travmaları, çoğul gebelikler, enfeksiyonlar, annenin hamileliğinde sigara, alkol ve uyuşturucu gibi maddeleri kullanmış olması, çocuklarında DEHB gelişimine neden olabilir.

Duygusal yoksunluk, zorlayıcı yaşam olayları, anne-baba ve çocuk ilişkileri ile aile işleyişindeki bozukluklar, ailede ruhsal hastalık öyküsü olması gibi nedenler DEHB'ye sebep olmaktan çok DEHB'yi hazırlayıcı ve ortaya çıkışını kolaylaştırıcı faktörler olarak kabul edilirler. DEHB, asla ailenin tutarsız tutumları ya da sınır sorunu sonucunda oluşmaz.