

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu(DEHB) psikiyatrik bozukluktur. Bir kişinin kendi yaşına ve bulunduğu gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketliliği, isteklerini erteleyememesi ve dikkat sorunları ile ilgili bir durumdur. Dikkat bilişsel bir süreçtir. Bir işe başlama, devam ettirme, sonlandırma, uyanık olan ve süreçler söz konusudur. Dikkat süresi, dikkat yoğunluğu her yaşta farklıdır. Dikkat eksikliği, kişinin dikkat süresinin yaşından beklenenden az olmasıdır. Kişi dikkatini belli bir süre devam ettirmede güçlük yaşar. Bir kişide DEHB var diyebilmemiz için belirtilerin 7 yaştan önce başlaması, belirli bir süre devam etmesi(en az 6 ay) ve en az iki ortamda görülmesi gerekir.



Belirtiler

DEHB'nin 3 temel belirtisi vardır. Bunlar:

1. Dikkat eksikliği
2. Aşırı hareketlilik
3. Dürtüsellik

Dikkat Eksikliği: Dikkat eksikliğinde yaşanan durum bu kişilerin dikkat edememeleri ile ilgili değildir, sadece dikkatlerini bir noktaya odaklayamamaları ile ilgilidir. Aynı anda birçok uyarana dikkat ettikleri için bir işle uğraşırken başka bir uyarıcı, dikkatinin dağılmasına neden olur. Daha çok kalabalık, gürültülü ve uyarının fazla olduğu ortamlarda dikkatlerini odaklamaları zor olur. Zihinsel işlevleri yerine getirmekte güçlük yaşarlar. Ev ödevlerini unuturlar, eşyalarını

kaybederler. Ancak sakin ortamlarda ya da ilgisini çeken bir konu olduğunda daha uzun süre odaklanabilirler, saatlerce bilgisayar başında oyun oynayabilirler. Televizyon seyredebilirler.

Aşırı Hareketlilik: Kişinin kendi yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketliliğidir. Örneğin; uzun süre yerinde oturamaz, sürekli hareket halindedir. Çok konuşur. Çok hareket eder. Otururken dahi eli ayağı kıpır kıpırdır.

Dürtüsellik: Kişinin kendisini kontrol etmesinde sorun yaşamasıdır. Acelecidirler, soru bitmeden soruya cevap verirler, konuşurken sözün bitmesini beklemeden söze karışırlar, içlerinden geldiği gibi davranırlar. DEHB'ye sahip kişilerin de olumlu özellikleri söz konusudur. Ancak önemli olan bu özelliklerin açığa çıkartılması, bunun için ortamların sağlanması, gerekli önlemlerin alınması gereklidir. Bu özellikler şunlardır:

- Yaratıcıdır ancak potansiyellerini ortaya koymakta zorluk yaşarlar.
- Enerjik, canlı ve keyiflidirler.
- Risk almaktan hoşlanırlar.
- Hayal güçleri gelişmiştir.
- Kolayca birilerine güven duyabilirler.
- Sıcakkanlı ve hoşgörülüdürler.
- Espri yetenekleri gelişmiştir.

Nedenleri

DEHB nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Ancak bazı etkenlerden söz edilmektedir. Bunlar;

- Genetik nedenler
- Çevresel nedenler
- Beyindeki yapısal ve işlevsel farklılıklar
- Doğum öncesi(gebelik döneminde hastalanma, madde kullanımı)
- Doğum sırasında(erken doğum, doğum komplikasyonları)
- Doğum sonrası(bazı hastalıklar)

Tedavisi

Genellikle ilaç ile tedavi yoluna gidilmektedir. İlaç kullanılıp, ilacın etkisinin görüldüğü sürede hareketlilik azalabilir, dikkat süresi artabilir ve dürtü kontrolü sağlanabilir. Ancak ilaç doğru davranışı sağlayamamaktadır, motivasyonu artıramamakta, kişiye duyguları ile başa çıkmayı öğretmemektedir. Ayrıca ilacın yan etkileri de görülebilmektedir. İlaç+psiko eğitimsel müdahaleler(anne-baba eğitimi, öğretmen eğitimi, çocuğun bireysel terapisi)+davranışsal tedaviler birlikte kullanıldığında etkili sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Öğrenmenin temelinde bir uyarıcıya dikkat etme, dikkati belli bir süre aynı uyarıcı üzerinde devam ettirebilme vardır. Fiziksel temas kurarak, dokunarak, zıplayarak, dans-drama etkinlikleri, deneme-yanılma yolu ile öğrenme, lego, oyun hamurları yani kısacası kinestetik öğrenme DEHB olanlar için son derece faydalı olacaktır.



ANNE-BABAYA ÖNERİLER

- ✓ İlk olarak çocuğu olduğu gibi kabul etmek, ona değer verdiğinizi ve onu sevdiğinizi hissettirmek çocuğun 'ben değerliyim, ben önemliyim' duygusunu yaşamasını sağlayacaktır. Çocuğun benlik algısı olumlu olacak ve böylelikle özgüveni artacaktır.
- ✓ Anne babanın etkili iletişim kurallarını bilerek çocuğu ile olumlu bir iletişim ortamı sağlaması gereklidir. Anne baba empati kurarak, 'sen dili' yerine 'ben dili'ni kullanarak ve etkin dinlemeyi bilerek çocuğu ile iletişim kurmalıdır.

- ✓ Çocuğun başarılı olma duygusunu yaşaması sağlanmalıdır.
- ✓ Çocuğa karmaşık olmayan, yapabileceği tek tek görevler verilerek sorumluluk duygusu kazanması sağlanmalıdır.
- ✓ Ev içinde arkadaşça, kararlı ve adil bir disiplin uygulanmalıdır. İstenmeyen bir davranışın sonucunda çocuğa ne olacağı anlatılmalıdır.
- ✓ Çocuktan yapabileceğinden fazlası



- ✓ beklenmemelidir.
- ✓ Ev içerisinde çocuğun ders çalışması için şartlar olumsuz dahi olsa anne babanın günün belirli saatlerinde(her gün aynı saat) şartları olumlu hale getirerek çocuğun motivasyonunu sağlaması önemlidir. Her gün aynı saatte, aynı yerde oturup ders çalışması sağlanabilir. Ders çalışma saatini çocuk kendisi belirlemelidir, anne baba ders çalışma saati yaklaşırken hatırlatabilir.
- ✓ Ders çalışmaya çocuğun sevdiği dersten başlanması daha etkili olacaktır, ancak çocuk hep sevdiği dersi çalışmak istiyorsa o zaman bu ders için de bir süre konulmadır.
- ✓ Oyun bir çocuğun yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Çocukların kelime haznesi çok olmadığı ve kendilerini sözel olarak ifade etmede güçlük yaşadıkları için oyunlarla kendilerini ifade ederler. Dikkat toplamada da oyunlar özellikle 'rol oyunları' çok önemlidir.
- ✓ Ev içinde dikkati ve sosyal becerileri arttıran oyunlar şunlardır: Domino, dama, satranç,

tavla, makado çöpleri, bilgisayar oyunları, hafıza kartları vs. Dışarıda oynanabilecek oyunlar ise: Sek sek oynama, kulaktan kulağa, ip atlama, birdir bir, misket, uzun eşek, saklambaç vs.

✓ Çocuğun kurallara uyumunu ve sosyal becerilerini geliştirici ayrıca enerji harcamalarını sağlayıcı bir takım etkinlikler de söz konusudur. Bunlar ise; doğa faaliyetleri, basketbol, futbol, hentbol, voleybol, yüzme, tiyatro, drama, resim yapma, yemek yapma, balık tutma vs. Ancak dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri de bu etkinliklerin, spor faaliyetleri belirlenirken çocuğun ilgi alanını, becerilerini ve kişilik özelliklerini de göz ardı etmemektir.

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU(DEHB)



T.C.
50. YIL ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ