

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) aşırı hareketlilik, kısa dikkat süresi ve ataklıkla (yetersiz dürtü kontrolü) karakterize bir bozukluktur. DEHB Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümlerine yapılan başvuruların en sık nedenlerinden biridir. Okul öncesi çocuklukta başlayıp yetişkin yaşamında da değişik bulgularla seyredabilen bir bozukluktur. Tedavi edilmediği takdirde, belirtileri çocuğun eğitim yaşantısının hemen her alanını olumsuz etkilemekte, yoğun ruhsal, sosyal ve okul sorunları ortaya çıkmaktadır.

NEDENLERİ

DEHB nedeni bilinmeyen heterojen bir bozukluktur. Frajil-X, fetal alkol sendromu, çok düşük doğum ağırlıklı çocuklar ve daha seyrek olarak ta genç kökenli troid bozuklukları gibi durumlar DEHB belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilirler.

Nedenler :

- ✓ Genetik nedenler,
- ✓ Beyin hasarı,
- ✓ Nörotransmitterler (Beyin dokusunda bulunan iki sinir hücresi arasındaki bağlantıyı sağlayan taşıyıcı)
- ✓ Gıda katkı maddelerinde bulunan toksit maddeler
- ✓ Psikososyal etkenler

DEHB İÇİN RİSK ETMENLERİ

➤ Annenin gebelik öncesi ya da gebelik sırasında:

- ✓ Tıbbi durumu
- ✓ Duygusal zorluğu
- ✓ Sigara içmesi
- ✓ Alkol alması
- ✓ Doğum komplikasyonları

➤ Çocuğun Öyküsü

- ✓ Orta derecede kafa travması (belirgin ilişki)
- ✓ Anne sütü alma süresinin az olması,
- ✓ Gelişmede gecikme
- ✓ Enürezis(altını ıslatma)
- ✓ Tikler
- ✓ Düşük doğum ağırlığı

DEHB'nin 3 tipi vardır.

- ✓ Dikkat eksikliğinin belirgin olduğu tip,
- ✓ Aşırı hareketlilik ve dürtüselliğin belirgin olduğu tip,
- ✓ Birleşik tip

Aklımıza gelen bir şeyi yapmadan önce bunun uygun olup olmadığına karar verebilmek için öncelikle yanıtımızı belirli bir süre boyunca durdurmamız gerekir. Bu süre bazen birkaç saniye, bazen günlerce sürebilir ve pasif değil, aktif bir süreçtir. Bu sistemin iyi çalışması birden fazla merkezin uyumlu bir şekilde işlemesiyle mümkün olur. DEHB olan bireylerde bu sistemde sorun vardır. Bir şey yapmadan önce düşünmeleri için gerekli süre boyunca durmalarını sağlayan sistem iyi çalışmaz. Bu nedenle de akıllarına gelen şeyi hemen yaparlar, ancak yaptıktan sonra uygun olup olmadığını görebilirler.

DEHB TEMEL BELİRTİLERİ

Dikkat Eksikliğinde temel sorun kişinin belirli bir şeyle ilgilenirken o sırada içinden gelen başka bir şey yapma isteğine engel olamamasıdır.

Herkes sıkıcı gelen bir işle uğraşırken yarım bırakıp daha ilgi çekici olana yönelme isteği duyar. DEHB olan bireyler bu isteklerine engel olamazlar. Bunun tam tersi durumlarda fazlaca ilgilerini çeken bir şeylerle uğraşırken DEHB olan bireyler dikkatlerini oldukça uzun süre devam ettirebilirler, çünkü o sırada başka bir şey yapma isteği duymazlar

◆ Aşırı Hareketlilik:

Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayacak biçimde hareketli olmasıdır. Uzun süre yerinde oturamama, otururken elin ayağın kıpır kıpır olması, çoğu zaman hareket halinde olma, çok konuşma gibi belirtilerle kendini gösterir. Uykuda bile hareketlilik fazladır. Konuşma biçimleri dağınık, konudan konuya atlar biçimde ya da sürekli soru sorma şeklindedir. Çoğunlukla sordukları sorunun yanıtını dinlemezler

◆ Dürtüsellik:

Aslında ne yapmaları ya da yapmamaları gerektiğini bilirler ama bildikleri şeyi uygulamazlar. Acelecilik, istekleri erteleyememe, söz kesme, sırasını bekleme güçlüğü, aklına geleni hemen yapiverme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Hiperaktivite ve dürtüsellik ölçütü olarak tanımlanan dokuz belirtiden en az altısının, en az altı aydır, birden fazla ortamda görülüyor olması durumunda hiperaktivite düşünülür.

DEHB, okul çağı çocuklarının yaklaşık %3-5'inde gözlenir. Erkeklerde sıklığı kızlardan fazla olup, erkek/kız oranı 5/1 arasında bildirilmektedir.

Başlangıcı genellikle üç yaş dolaylarında olmakla birlikte tanı, düzenli öğrenim için gerekli dikkat süresi ve yoğunlaşmanın gelişmesinin beklendiği ilköğretimin birinci devresinde koyulmaktadır.

TEDAVİ :

- ◆ Tıbbi tedavi (ilaç tedavisi)
- ◆ Anne-baba eğitimi
- ◆ Bilişsel-davranışsal tedaviler (Psiko-pedagojik yaklaşımlar)
- ◆ Özel Eğitim programları
- ◆ Diyetin düzenlenmesi
- ◆ Aile-Hekim-Okul işbirliğinin sağlanması

Eğer çocuğunuzda dikkat eksikliği (hiperaktivite) sendromu varsa Hayatınız diğer anne babalarinkinden değişik olacak

Diğer anne babalar doktora gitmekten söz ettiklerinde.....
.....siz psikoloğa gitmeyi düşüneceksiniz...

Diğer anne babalar öğretmen veli görüşmesinden söz ettiklerinde.....
.....siz daha erken gidip hocanın gönlünü alsam diye düşüneceksiniz....

Diğer anne babalar çocuklarının karşılık verdiğiinden yakındıklarında.....
.....siz hafta sonunu müthiş bir olay olmadan geçirebildiğiniz için sevineceksiniz.....

Sağlıklı yaşam sürdürme konusunda böbürlenen anneler organik yiyeceklerden söz ederken....
.....siz hangi ilacı kullansam çocuğuma daha yararlı olur diye düşüneceksiniz.....

Diğer babalar çocukları sevimli bir harekette bulundu diye gülümsediklerinde.....
.....siz bir komedyenle aynı evde yaşadığınız için gözlerinizden yaş gelene kadar güleceksiniz.....

Diğer anne babalar çocukları bir soruyu doğru cevapladı diye sevinirken.....
.....siz kendi çocuğunuzun nasıl futboldan başlayıp, serçelerin uçuşunu bilimsel olarak anlattıktan sonra konuşmasını bilgisayar programları ile nasıl bitirdiğini izleyip hayretler içinde kalacaksınız.....

Diğer anne babalar çocuklarında gördükleri en ufak yaratıcılığa şaşırıp kalırken.....
.....siz fazla tepki göstermeyeceksiniz - çünkü sizin çocuğunuz onu iki yıl önce düşünmüş olacak.....

Diğer anne babalar çocukları "çocukların yapması gereken" şeyleri yaptıklarında hiç heyecanlanmazken.....
.....siz gülümseyeceksiniz, çünkü siz çocuğunuzun "çocukların yapması gereken" şeylerden tek birini yapmak için ne kadar çaba gerektiğini hatırlayacaksınız....

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN OLUMLU YÖNLERİ

1. Sıcak kanlı ve cana yakın olma
2. Enerjik olmak
3. Esneklik
4. İyi espri yeteneğine sahip olma
5. Hoşgörölü olma (bazen gerekenden fazla zarar verici boyutta olma)
6. Yaratıcılık
7. Risk alabilme (Bazen zarar verici boyutta)
8. İnsanlara kolay güvenebilme (bazen zarar verici boyutta)

Olumlu yönlerini iyi kullanan ve kendi yapılarına uygun meslekler seçen kişilerin başarılı bir yaşamları olabilmektedir.

Anne Babaya Öneriler

- ✓ Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı kliniklerine başvurularak tanısının konulması ve uygun tedavi yöntemine başlanması zorunludur.
- ✓ Davranış değiştirme planlarına cevap vermeyen çocuklar için tıbbi yardım ve ilaç tedavisi ön plandadır.
- ✓ Uygulanacaksa ilaç tedavisinin ne kadar devam edeceği, hekim tarafından belirtilerin devam etme süresine göre tespit edilir.
- ✓ Çocuğun zeka özelliklerini belirlemek hem doğru biçimde yönlendirilmesi, hem de akademik becerileri kazanabilmesi bakımından çok önemlidir. Bu konuda Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı Bölümlerinden ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım alabilirsiniz.
- ✓ Çocuklar toplumsal değerleri anne babalarını izleyerek öğrenirler, onlara örnek olmaya çalışmalısınız.
- ✓ Çocuklar ilgi duydukları konuya yoğunlaşmakta güçlük çekmezler. Nelere ilgi gösterdiklerini belirleyip, bu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışmak eğitimleri için önemlidir. Bu konuda okul psikolojik danışmanından bilgi alabilirsiniz.
- ✓ DEHB’li çocukları suçlayıcı ve otoriter bir tutum içine girmek, çocukların düzensizliği ve dikkatsizliğini giderek artırır. “Çok dikkatsizsin”, “Sana kırk kere söyledim hala dikkat etmiyorsun”, “Önüne bak” gibi cümleler dikkatini toplamasına yol açmaz aksine çocukta yetersizlik ve beceriksizlik duygusunu pekiştirir.
- ✓ İletişim sorunlarının büyük bir kısmı uygun yaklaşımı sergilememekten kaynaklandığı için etkili iletişim becerileri kullanılmalıdır. Belki de “Kırk kere söylediğiniz” halde yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi denemelisiniz. Hangi yöntemin sizin ve çocuğunuz için uygun olduğunu araştırarak, deneyip yanılarak, danışarak bulabilirsiniz.
- ✓ Çocuğun anne babasının ne tepki vereceğini önceden tahmin edememesi davranış değişimini engeller. İyi ya da uygun olmayan davranışlara yanıt verme konusunda tutarlı olmak belki hemen değil, ama bir iki hafta içinde değişimlerin başlaması ve birkaç hafta içinde sonuçların belli bir bütünlüğe ulaşmasıyla kendini gösterecektir.
- ✓ Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için özsaygılarını çabucak kaybederler. Anne baba olarak çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmanız, küçük şeyler de olsa doğru davranışlarını vurgulayarak cesaretlendirmeniz özsaygılarını gelişimi için çok önemlidir.

- ✓ Davranış değiştirmede cezadan çok ödöl kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstüdeyse sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödölü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödüllerle birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verdięiniz ödöl türünden ziyade (övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek, ekstra ayrıcalık) zamanlama daha önemlidir. DEHB'li çocuklar sabırsızdır ve bir işi yaptıktan hemen sonra geri bildirim beklerler. Önemli olan ödölün davranışın peşi sıra gelmesidir. Örneğin çocuğunuz başka şeylerle ilgilenmeden 15 dakika boyunca ödeviyle ilgilendiyse ödüllendirmek için akşam yemeğini beklemeyin.
- ✓ Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalıdır.
- ✓ Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı, yemek yeme, oyun oynama gibi etkinliklerde kullanılmamalıdır.
- ✓ Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.
- ✓ Ne yapacakları, giyecekleri ve yiyecekleri konusunda emir vermekten ziyade seçenekler önerin. Onun yerine karar verirsiniz, karar vermeyi öğrenmesini bekleyemezsiniz.
- ✓ Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da gidererek artar. Ayrıca niçin kaybettiklerinin sorulması da bu oranı arttırabilir. Bu noktada, yeni bir eşyanın alınmasında kendi harçlığından para biriktirmesi, işini görebilen ama daha ucuz olanının tercih edilmesi, kaybettiği eşyanın yokluğundan doğacak sıkıntılı duruma bir müddet katlanmasına izin verilmesi işe yarayabilir.
- ✓ Çocuğa seçenekler sunmak, řu yada bu şekilde yapılmasında sakınca olmayan işlerde çocukların tercihte bulunmaları için fırsatlar oluşturmak içsel güdülenmeyi arttıracaktır.
- ✓ Hareket etmesi için fırsatlar oluşturulması, sıkıldığı zamanlarda yapması için bazı ritmik hareketlerin öğretilmesi ve bunların yapılacağı bir yergin belirlenmesi enerjisini doğru biçimde aktarabilmesini sağlar.

- ✓ Bu çocuklara dikkat çekecek yollarla talimat verilmelidir. Eğer çok monoton bir ses tonuyla talimat veriyorsanız çocuğunuz bunu önemsemeyebilir. Talimat verirken dikkatini çekmek için göz kontağı kurmak, tane tane sakın ama ciddi bir şekilde konuşmak işe yarayabilir. Bağırarak çocukta talimatın anlamına değil, sesin yüksekliğine odaklanmaya yol açar.
- ✓ Çocuğa iyi bir kahvaltı hazırlanmalı ve doğal yiyecekler yemesine dikkat edilmelidir. (Bazı araştırmalar, kimyasal katkı, boya, gluten ya da kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)
- ✓ TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlköğretim çağındaki çocukların en çok bir buçuk saat TV ve bilgisayar başında vakit geçirmelerine izin verilmelidir. Aksi takdirde bazı akademik, davranış ve dikkat sorunları ortaya çıkabilir. Anne babalar çocuğun çok TV izlemesini engelleyemediklerini belirtiyorlarsa, çocuklarını suçlamadan önce kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.
- ✓ Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları tahmin ederek uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz. Böylece insanların önünde kendinizi küçük düşmüş ve kızgın olmaktan korumakla kalmayıp davranış pekiştirme alışkanlığınızı da geliştirmiş olursunuz. Örneğin, Çocuğunuz okula girdiğinde koridorda koşup gürültü yapıyorsa binaya girmeden önce durun, çocuktan “Koridorda koşup bağırmayacağım” demesini isteyin. Kuralları kendisinin söylemesi önemlidir, böylece kendinin bir parçası haline gelir ve kurala uyması kolaylaşır.
- ✓ DEHB’li çocuk çevresindeki yetişkinleri çok yorduğu için zaman zaman ne yaptığının farkında olmayabilirsiniz. Onun iyi olması için öncelikle sizin iyi olmanız gerekir. Kendinizi korumazsanız daha çok yorulur ve sinirlenirsiniz. Sonuçta hem siz hem de çocuk zararlı çıkar.
- ✓ Çocuğunuzla ilgili olumlu bir algı geliştirin. Olumlu düşünmeniz hem sizin hem de çocuğunuzun pozitif enerjisini arttıracaktır. Başarı üzerinde zekadan çok duygusal enerjinin etkili olduğunu akılda tutarak, çocukla ilgili olumlu düşünmek, çocuğun gelişimini hızlandırma da en önemli noktalardan biridir.
- ✓ Her akşam o günkü olayları gözden geçirin ve davranışının istediğiniz biçimde olmadığı anlar için çocuğunuzunuzu bağışlayın.
- ✓ Çocuğunuzla uğraşırken yaptığınız hatalarınızdan dolayı kendinizi de bağışlayın ve her ikinizi de doğru yaptığınız şeyler için kutlamayı unutmayın.

- ✓ Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.