

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

NEDİR?

Aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve dürtüsellik olmak üzere üç temel belirti kümesinden oluşan, nörogelişimsel bir bozukluktur.

NE DEĞİLDİR?

DEHB çocuğun bilerek yaptığı bir davranış sorunu değildir, istese kontrol edebileceği bir durum değildir, tembellik-yaramazlık-şımarıklık değildir. Tıbbi bir tanıdır.

TANILAMA

Çocuğun tanı alması için belirtilerin sadece bir değil birden fazla ortamda uzun süredir gözlenmesi gerekir. Sadece Çocuk ve Ergen Psikiyatristi tarafından tanılanabilir.

NEDENLERİ

Genetik temeli olmasının yanında olumsuz çevre şartları, yaşam deneyimleri, doğum öncesi ve doğum esnasındaki problemler nüksetmesini kolaylaştırmaktadır.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

OKULÖNCESİ

- Aşırı hareketlilik, sürekli koşma, tırmanma, zıplama isteği.
- Oyunlarda uyumsuzluk ve kavgacılık.
- Bedenlerine zarar verebilecek riskli eylemler deneme.
- Kalem kullanma, resim çizme, kesme gibi becerilerde zorluk yaşama.

OKUL ÇAĞI

- Okula uyum sorunları.
- Sırada oturamama, sınıfta dolaşma, teneffüslerde sürekli koşturma.
- Dersi takip edememe.
- Ödev yapamama.

ERGENLİK

- Derslere ilgisizlik.
- Sorumluluktan kaçınma.
- Otorite ile çatışma.
- Kurallara uymama.
- Ani öfkelenme.
- Riskli akran gruplarına katılma.
- Riskli eylemlerde bulunma.
- Bağımlılıklara yönelme.
- Uyku problemleri.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

TEDAVİ

En etkili tedavi yöntemi stimulan grubu ilaç kullanımıdır. İlaç kullanılıp kullanılmayacağına Çocuk ve Ergen Psikiyatristi karar vermektedir.

NE ZAMAN İLAÇ

Kendine veya başkasına zarar veriyorsa,
Arkadaşlık ilişkileri bozuluyorsa,
Sınıfta düzeni bozuyorsa,
Ailede huzursuzluk oluşturuyorsa.

NE ZAMAN İLAÇ

Öğrenmesini etkiliyorsa,
Akademik başarısını düşürüyorsa,
Çevre ile ilişkilerini bozuyorsa.

İLACIN FAYDALARI

Davranış kontrolüne yardımcı olur.
Dürtüselliği azaltır.
Dikkat süresi ve kalitesini artırır.
Tepki süresini kısaltır.
İlişkilerini düzeltir.
Okula uyumunu artırır.
Sözel becerilerini artırır.
Akademik başarısını artırır.
Özgüveninin artmasını sağlar.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

İŞİTSEL DİKKATLERİNİ ARTIRMAK İÇİN

- Onunla basit ve anlaşılır cümlelerle konuşun.
- Anladığından veya dinlediğinden emin olun. Önemli komutları tekrarlayın. Ancak anladığından eminseniz tekrarlarla onları sıkmayın.
- Yüksek sesle konuşmayın.
- Onunla konuşurken elinizdeki işi bırakın ve ona odaklanın.
- Onunla aynı seviyede konuşun ve göz göze gelmeye çalışın.
- Konuşurken sizi dinlemediğini düşünüyorsanız omzuna ufakça dokununuz.
- Çalıştığı ortamda ev içi sesleri mümkün olduğu kadar azaltın.
- Sessizlik dikkatlerini dağıtıyor ve müzikle daha iyi çalışıyorlarsa bu imkânı ona sağlayın.
- İmkân var ise ona çalışması için ayrı bir oda hazırlayın.
- Onun ders çalışma saatlerinde mümkünse eve kalabalık misafir çağırmayın.

GÖRSEL DİKKATLERİNİ ARTIRMAK İÇİN

- Mümkünse ayrı odası olmalıdır. Oda sade döşenmeli, dinlendirici ve açık renkler tercih edilmeli, duvarlar mümkün olduğunca boş olmalı ve dikkati dağıtacak süs eşyaları asılmamalıdır.
- Oyuncak ve kitaplar dolaplarda tasniflenmelidir.
- Çalıştığı ortamda asla televizyon olmamalıdır.
- Ders çalışma masasının üstünde çalışacağı materyallerin dışında bir şey olmamalıdır. Çalışmaya başlamadan önce özellikle masasının üstünü toplaması teşvik edilmelidir