

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, kişinin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı aktivite, arzuları erteleyememe (dürtüsellik) ve dikkat sorunlarıyla karakterize bir ruhsal bozukluktur.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin nedenleri:

Genetik: Genetik bir yatkınlık gözlemlenmiştir. Aile araştırmalarından elde edilen bilgiler, DEHB'li çocukların ebeveynlerinin benzer semptomlara sahip olma olasılığının iki ila sekiz kat daha fazla olduğunu ve kardeşlerin de benzer semptomlara sahip olma olasılığının diğer çocuklara göre iki ila üç kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Genetik araştırmalar, dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye neden olabilecek birkaç genin olduğunu göstermektedir.

Beynin yapısal işlevindeki farklılıklar:

Odaklanma ve dikkatin sürdürülmesinden, davranış kontrolünden ve planlamadan sorumlu alanlar -Ön alanlar (ön loblar) ve beyincik normal insanlara göre daha küçük olabilir veya farklı simetriye sahip olabilir. Bulunan bu farklılıkların hastalığın nedeni olduğu düşünülse de bu testler tanı aracı olarak kullanılmamaktadır.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



Çevresel nedenler: Çevresel nedenler direk bir neden değildir ancak genetik yatkınlığı olanlarda riski artırır: Doğum öncesi: Kusma, alkol, sigara, hamilelikte uyuşturucu kullanımı. Doğum sırasında: erken doğum, doğum komplikasyonları. Doğum sonrası: Erken çocukluk döneminde yapılan ameliyatlar, kazalar, hastalıklar ve hastalıkların tedavisinde etkili ancak yan etkileri olan ilaçların alınması.

Belirtileri: Bu listeyi okuyan birçok ebeveyn, çocuklarının DEHB yaşadığını düşünebilir çünkü çoğu çocuk zaman zaman bu davranışı sergiliyor. Ancak DEHB'li çocuklar çevrelerine diğer çocuklardan farklı tepkiler verirler. Başka bir deyişle, çoğu çocuk, kendilerine bir şey yapmamaları söylendiğinde ve bu davranışın olumsuz sonuçları onlara açıklandığında, en azından bir süreliğine bir şeyi yapmayı bırakacaktır. DEHB olan çocuklar, uygun yaklaşımla kendilerine yardımcı olunmadığı sürece bu davranışı durduramazlar. Bir çocuğun DEHB olduğunun söylenebilmesi için bu belirtilerin 7 yaşından önce ortaya çıkması, çoğu davranışın en az 6 ay sürmesi Yıllarca hayatını her gün etkileyecek kadar şiddetli olmalıdır.

Davranışsal

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların, doğumdan önce bile anne karnında anormal derecede aktif olduklarını gösteren raporlar bulunmaktadır.

- Çok aktifler. Ders sırasında veya oturmaları gereken diğer durumlarda oturmazlar, bunun yerine ayakta dururlar ve kollarını ve bacaklarını sürekli hareket ettirirler.
- Sürekli konuşurlar, bağırırlar ve başkalarını yaptıkları işten uzaklaştırırlar.
- Sıklıkla eşyalarını, kitaplarını, kalemlerini ve oyuncaklarını kaybederler.
- Çoğunlukla ödev ve aktivitelerini organize etmekte zorluk çekerler, notları net değildir ve çantaları düzenli olarak hazırlanmaz.
- Çoğu zaman olası sonuçlarını düşünmeden kendini fiziksel tehlikeye atar (örneğin sağa sola bakmadan yola koşmak).
- Arzularını erteleyemezler veya dürtüsel eylemleri (dürtüleri) önleyemezler.
- Sorulan sorulara anlamadan cevap verirler.
- Ev içinde koşurma, mobilya tepelerinde gezme vb. davranışları vardır.



Sosyal

- Dikkat sürelerinin kısa olduğu için sosyal kuralları öğrenmekte güçlük çekerler. Arkadaş ilişkileri zayıftır.
- Sırasını beklemekte zorlanırlar. Yönergelere ve kurallara uymada zorluk yaşadıkları için sosyal olarak uyumsuzdurlar.
- Akılları başka bir yerededir, dinlerken karşılarındakinin gözlerine bakarlar ama dinlememiş yada duymamış görüntüsü verirler. Bu yüzden tekrar tekrar aynı şeylerin kendilerinesöylenmesine yol açarlar.



Bilişsel

- Zekaları ortalama veya üzeri olmasına rağmen akademik başarıları düşük olabilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite ders başarısını olumsuz etkileyebilmektedir.
- Çoğu zaman başladıkları işi bitirmekte zorlanırlar. Sürekli dikkat ve çaba gerektiren bir işte çalışmak istemezler.
- Verilen görevleri serbestçe düzenleyemez veya tamamlayamazlar.
- Çevreye yeterince dikkat verememe durumu yaşarlar.
- Günlük işler sırasında çoğu zaman bir şeyleri unuturlar. Getirecekleri şeyleri, öğretmenlerinin ailelerine gönderdiği mesajları vb.
- İçselliği gelişmemiştir. Eylemlerinin sonuçlarını tahmin edemezler.

Anne Babaya Öneriler

- Teşhis koymak ve uygun tedaviye başlamak için hastanenin çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları bölümü ile geçmek önemlidir.

- Davranış değiştirme planlarına yanıt vermeyen çocuklar için tıbbi müdahale ve ilaç tedavisine öncelik verilir.

- İlaç tedavisi kullanılıyorsa ne kadar süre devam edileceği belirtilerinizin süresine göre doktorunuz tarafından belirlenecektir.

- - Çocuklar kendilerini ilgilendiren konulara odaklanmakta sorun yaşamazlar. Çocukları eğitirken onların neye ilgi duyduğunu öğrenmek önemlidir.

-DEHB'li çocuklara karşı yargılayıcı ve otoriter bir tutum, onların kafa karışıklığını ve ihmalini giderek artırır. "Çok dikkatsizsin", "40 kere söyledim ama hala dikkat etmedin", "İleriye bak" gibi sözler çocuğun dikkatini toplamaya yardımcı olmayacaktır.

- İletişim sorunlarının çoğu doğru yaklaşımın benimsenmemesinden kaynaklanır, bu nedenle etkili iletişim becerilerini kullanmanız gerekir. Belki 40 kere söylediğin ama hala gerçekleşmeyen bir şeyi farklı bir şekilde söylemeyi denemelisin. Araştırma, deneme yanılma yoluyla sizin ve çocuğunuz için hangi yöntemin doğru olduğunu bulabilirsiniz.

-Olumlu ya da olumsuz davranışlarına karşı tutarlı olunmalıdır. Davranışlarında değişiklik olması için çocuğa zaman verilmeli, hemen değişiklik beklenmemelidir.

-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 ödül kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstüneyse sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödülleri birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.

-Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verdiğiniz ödül 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 ödülün 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 çalışmaya başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.

-Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da gidererek artar. Ayrıca neden kaybettiklerini sormak da bu oranı artırabilir. Bu noktada kendi harçlığınıza tasarruf edip yeni bir eşya satın almak, amacına hizmet edecektir.

- Fiziksel aktivite için fırsatlar yaratın, sıkıldıklarında ritmik hareketleri öğretin ve enerjinin doğru şekilde aktarılabilmesi için bunu nerede yapabileceklerini belirtin.

-Talimatları çok monoton bir sesle verirseniz çocuğunuz umursamayabilir. Talimat verirken dikkat çekmek için göz teması kurmanız ve sakın ve ciddi bir şekilde konuşmanız yardımcı olacaktır.



