

# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

“ DEHB, aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Bu belirtiler sıklıkla 7 yaşından önce başlar ve çocuğun günlük yaşamını etkileyecek boyuttadır. Tanı için, bu belirtilerin akranlarına oranla daha şiddetli düzeyde olması gerekir. Okul çağı çocuklarında görülme sıklığı %3-5 arasında değişmektedir. Türkiye’de her 20 çocuktan birinde DEHB olduğu düşünülmektedir. Erkeklerde kızlara oranla 2-6 kat daha fazla görülmektedir. ”

## DEHB belirtileri nelerdir?

### Dikkat Eksikliği Belirtileri

- 1- Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez, okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar.
- 2- Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık.
- 3- Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- 4- Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevleri, ufak tefek işleri ya da işyerindeki görevlerini tamamlayamaz.
- 5- Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemede zorluk çeker.
- 6- Çoğu zaman sürekli zihinsel çaba gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almada isteksizdir.
- 7- Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder (örneğin; oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç-gereçler ).
- 8- Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağınık.
- 9- Günlük etkinliklerde çoğu zaman unutkanlıktır.



### Aşırı Hareketlilik Belirtileri

- 1- Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- 2- Çoğu zaman sınıfta ya da oturması gereken durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- 3- Çoğu zaman uygunsuz durumlarda koşturup durur ya da tırmanır (Ergenlerde ve erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir).
- 4- Çoğu zaman sakin bir biçimde oynayamaz ya da boş zamanlarını geçirme etkinliklerine katılamaz.
- 5- Çoğu zaman hareket halindedir ve sanki bir motor tarafından sürülüyormuş gibidir.
- 6- Çoğu zaman çok konuşur.



### Dürtüsellik Belirtileri

- 1- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştırır.
- 2- Çoğu zaman sırasını bekleme güclüğü vardır.
- 3- Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer, örneğin, konuşmalara ya da oyunlara müdahale eder.

# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

## DEHB'nun Nedenleri Nelerdir?

Kalıtımın büyük rolü olduğu, bazı olası çevresel nedenler arasında gebelikte alkol, sigara, madde kullanımı ve annenin geçirdiği hastalıklar, doğum sırasında ve hemen sonrasında yaşanan sorunlar, çocuğun kafa yaralanması geçirmesi, kurşun zehirlenmesi sayılabilir. Bu çevresel etkenler tek başına DEHB meydana getirmeseler bile, DEHB için ailesel yatkınlığı olan bireylerde bu bozukluğun ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir veya şiddetini arttırabilir.

## DEHB Durumunda Ne Yapmak Gerekir?

DEHB'nun destek eğitim programı yoktur. Rehabilitasyon hizmetinden yararlanamaz. Fakat çocuğunuzu mutlaka bir psikiyatriste göstermelisiniz. Tıbbi tanı konulur ve tedaviye başlanırsa tedavi için gerekenler yerine getirilmelidir. Ayrıca eğitsel tanı için rehberlik ve araştırma merkezine (RAM) başvurulmalıdır. Çocuğun aile ve öğretmeni bu konuda bilgi sahibi olmalıdır. Bir psikolojik danışmandan psikolojik destek alınmalıdır

## DEHB'nun Seyri Nasıldır?

DEHB ile ilgili “ Hareketli çocuk zeki çocuktur ”, “Enerjisi fazla geliyor, bırakın koşsun”, “Büyüyünce düzeler” şeklindeki yanlış inanışlar sorunun tanınmasını ve bir uzmana danışılmasını geciktirmektedir. DEHB olan çocukların %80'inin ergenlik dönemlerinde de bu bozukluğun belirtilerinin devam ettiği, bu çocukların %30-65'lik bölümünün ise yetişkinlikte de DEHB belirtilerini taşıdıkları belirlenmiştir. DEHB olan çocukların ileriki yıllarda başka psikiyatrik sorunların da oluşma olasılığının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çocukların yaklaşık üçte birinde ileriki yıllarda, alkol-madde kullanım bozukluğu, antisosyal kişilik özellikleri, depresyon ve kaygı bozuklukları görülmüştür. Ayrıca eğitimle ilgili sorunlar belirgindir. DEHB olan çocukların akademik performansları zamanla düşer ve okul devamsızlığı, sınıf tekrarı, disiplin cezaları gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Özetle DEHB basit, gelip geçici bir yaramazlık veya dikkat dağınıklığı olarak değerlendirilmemelidir.

