

Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) aile, okul ve toplumu ilgilendiren bir eğitim ve öğretim sorunu olup, çocukluk çağıının en önemli psikiyatrik bozukluklarından biridir.

DEHB, aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve dürtüsellik olarak isimlendirilen üç belirti kümesinden oluşur. Dürtüsellik isteklerini erteleyememe veya düşünmeden, sebep-sonuç ilişkisini kurmadan harekete geçme anlamına gelmektedir.

DEHB'ü olan çocuk aşırı hareketliliği ile yaşlılarından hemen fark edilebilir. Arkasına bir motor takılmış gibi sürekli hareket halindedir. Bitmek tükenmek bilmeyen bir enerjiyle, dur durak bilmeden koşturur, koltuk tepelerinde gezer, oraya buraya tırmanır. Sakin bir şekilde oynamayı beceremez. Oturması gerektiğinde de el ve ayakları kıpır kıpırdır. İki kişi konuşurken sık sık söze girer, dur sözünden anlamazlar. Her şeyden çabuk sıkılıp, bıkarlar. Oyuncaklarına ve her konuya karşı maymun iştahlıdırlar. Oyuncaklarını bir süre sonra parçalamayı tercih ederler.

Çocuktaki dikkat kusuru, özellikle okul hayatının başlamasıyla belirgin hale gelir, ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin dikkatini çeker. Okulda öğrenmeye karşı ilgisizdirler. Ödev yapmayı sevmez ve istemezler. Ancak anne-baba ve öğretmenlerinin zoruyla ödev yaparlar. Ders çalışırken anne babayı başlarına ister, sık sık su içmek, tuvalete gitmek gibi bahanelerle masa başından kalkarlar. Üzerine aldıkları işi, görev ve sorumluluğu bitirmekte zorlanır, bir işi bitirmeden diğerine geçerler. Kendileriyle konuştuğunuzda sizi dinlemiyor izlenimi verirler. Söylediğinizi yaptırmanız için çoğu kez birkaç kere tekrarlamamız gerekir.

Sınıfta dersi takip etmekte zorlanırlar. En ufak harici bir uyarın dikkatlerini hemen dağıtır. Ders sırasında kalem, defter, cetvel veya oyuncak malzemeye uğraşır. Sıkılması nedeniyle derste konuşma, arkadaşlarına laf atma ve garip sesler çıkarma gibi davranışlar sergileyebilirler.

Okuma ve yazma kaliteleri yaşlılarından kötü, yazı ve defter düzenleri bozuktur. Okurken sık hata yapar, çoğu kez cümlelerin sonuna kelime uydururlar. Sık sık eşya kaybeder, bilgiyi ve malzemelerini çabuk unuturlar. Ders kitabı yanında hikâye ve roman gibi kitapları da okumaya isteksizdirler.

Sabırsızlıklarından dolayı hızlı okuma amacıyla çoğu kez tam okumaz ve okuduğunu iyi anlamazlar. Bu nedenle sınavlarda en iyi bildikleri soruları dahi yanlış cevap verebilirler. Test sınavlarında çeldiricilere kolay aldanırlar. Sınav kâğıtlarını herkesten önce verme peşindedirler. Neticede sınavlarda olması gerekenden daha az not alırlar. Sınav sonuçları bilgileriyle orantılı olmaz.

Dikkat eksikliği okul öncesi dönemde pek fark edilmeyebilir. Zekâ düzeyi iyi ve ilave öğrenme güçlüğü olmayan çocuklar ilkökul derslerinde de sorun yaşamayabilirler. İlk zamanlarda çalışmadıkları ve dersi takip etmedikleri halde notları iyi olabilir. Dersler ağırlaştıkça başarılarında ciddi düşme gözlenir. Genellikle sorumluluktan kaçır, kurallardan hoşlanmaz ve dağınıktırlar.

Dürtüsellik, sonunu düşünmeden eyleme geçme olarak tarif edilebilir ve bu çocukların uyumlarını en fazla dürtüsellik bozar. Sabırsız, sırasını beklemekte güçlük çeken, fevri hareketlerde bulunan, sınır tanımaz tepkiler veren çocuklardır. Bu davranışlarından ve arkadaşlarını sözle taciz etmelerinden dolayı toplum içinde istenmeyen adam ilan edilirler.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite hastalarda farklı yoğunluklarda bulunabilir ve bu değişkenliğe göre DEHB'nun farklı alt tipleri tanımlanmıştır. Klasik anlamda DEHB, dikkat eksikliğinin yanında hiperaktivite belirtilerini de içerir.

DEHB demek için belirtilerin 7 yaşından önce başlaması gerekir. Belirtiler genellikle 4-5 yaşlarında belirginleşir. Bir kısım çocuk bebeklikten itibaren az uyuma, az yeme ve

huysuzluk ve huzursuzluklarıyla dikkat çeker. Çoğu vaka okul döneminin başlamasıyla beraber öğrenme ve ders çalışma sorunlarıyla tanı alır. Ergenlik döneminde ise davranış sorunları tabloya eklenir. Bu dönemde aşırı hareketlilik azalır, çabuk sıkılma, sürekli bir memnuniyetsizlik ve dikkat kusuru hakimdir.

Erkek çocuklarda kızlara oranla daha sık rastlanır. Erkek çocuklarda hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri ön planda iken, kız çocuklarında dikkat eksikliği belirgindir. Genel popülasyonda görülme sıklığı %5-6'dır.

DEHB olan çocuklarda karşı gelme bozukluğu ve davranım bozuklukları da sıklıkla eşlik eder. Özel öğrenme güçlüğü bu çocuklarda yüksek oranda gözlenir. Bu durumda okul ve ders başarısızlığı çok daha belirgin hale gelir.

Hastalığın kökeninde beyin glikoz metabolizma bozuklukları gibi organik kökenler, hamilelikte ilaca maruz kalma, rahim içi enfeksiyonlar, zor doğum, düşük doğum ağırlığı gibi gebelik sorunlarının da yattığı düşünülmektedir. Muhtemelen genetik faktörler de söz konusudur. Bu çocukların 1.dereceden akrabalarında DEHB oranı daha yüksek bulunmuştur.

DEHB'da tedavinin ilk şartı aile, okul ve psikiyatr arasındaki sıkı işbirliğidir. Öğrenme, arkadaş ilişkileri ve kurallara uyma ile yaşanan sorunlar ancak aile ve okulun bilinçli ve koordineli çalışmasıyla mümkündür. Çocuktaki sorunların nedenini yaramazlık veya tembellik gibi yorumlayan birçok aile tanıya gitmeyi geciktirmekte, çocuğa verdikleri ceza uygulamaları da çocuğun anne babayla ilişkisini zedelemektedir. Oysa bu çocuklar ceza ile yola gelmezler. Ailenin çocuğa yönelik yanlış tutumları mutlaka düzeltilmelidir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun tedavisinde ilaçlar önemli yer tutar. Bu ilaçların bağımlılık yapması söz konusu değildir. Yan etkileri az, güvenilir ve başarılı ilaçlardır. Psikiyatrik ilaç kullanımına bağlı yanlış önyargılar ailelerin ilacı reddetmesine yol açabilmekte, bunun sonucunda da tedavi gecikmekte ve geri dönüşümü olmayan sonuçlar doğurabilmektedir.

Öğrenme güçlüğü çeken çocuklarda özel eğitim programları gerekebilir. Kalabalık sınıflarda dikkati dağılan çocuklara bireysel eğitim desteği verilmelidir. Olumsuz davranışların yerine olumlu davranışların konulmasına yönelik destekleyici ve davranışçı terapi teknikleri tedavide uygulanmaktadır.

Eğer çocuğunuz;

- 1)Oturduğu yerde 2 dakika bile rahat duramıyor, elleri ayakları kıpır kıpır oynuyorsa,
- 2)Sürekli bir koşturma ve hareket içinde, yükseklere tırmanma çabası içindeyse,
- 3)Dikkati konu dışı uyaranlarla çabuk dağılıyorsa,
- 4)Ders dinleme, ders çalışma, okuma ve yazma ödevlerinden kaçıyor,
- 5)Ödevlerde ve sınavlarda dikkatsizce çok basit hatalar yapıyorsa,
- 6)Sabırsız ve sırasını beklemekte güçlük çekiyorsa,
- 7)Kendisiyle konuşulduğunda dinlemiyormuş izlenimi veriyorsa,
- 8)Sakin ve gürültüsüz oynayamıyorsa,
- 9)Bir işi tamamlamadan diğerine geçiyorsa,
- 10)Çok konuşuyor, laf ebeliği yapıyor, başkalarının sözünü sık sık kesiyor, ilgili ilgisiz lafa giriyorsa,
- 11)Sık eşya kaybediyor, çabuk unutuyorsa,
- 12)Sıklıkla sonuçlarını düşünmeden tehlikeli işlere giriyorsa dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu yönünden şüphe edebilirsiniz.

DEHB'nu Őu ocuklarda özellikle düŐünmek gerekir. Bu ocuklar genelde, ilk dört ayda beslenme, ağlama, uyku problemi olan, aŐıru sallanma, kafasını çarpma öyküsü olan, yürümeye yeni baŐladıkları dönemde kayıtsız, saldırgan, zarar veren, uslanmaz ve aŐıru hareketli çocuklardır. Yemek seçerler, zor beğenirler, Çeker, tuz ve peynir gibi gıdalara düŐkündürler. Altını ıslatma, uykuda konuşma, gece kbusları, diŐlerini gıcırdatma, gece sık sık su isteme, uykuya dalmakta zorlanma, sabahları dalgınlık ve dikkatsizlik halleri sıktır. Devamlı konuşma eğiliminde olup, sürekli kıpırdanma halinde ortada zıp zıp zıplar, garip sesler çıkarırlar.

DEHB olan bir çocuğa sahipsensiz;

1)Mutlaka bir uzmandan yardım alın.

2)ocuđunuzu etiketlemekten kaçının.

3)ocuđunuza özel zaman ayırın ve bu süre içinde keyifli zaman geçirin. Çocuğun herhangi bir baŐarısını veya ilgi alanını gördüğünüzde onu yreklendirin.

4)Talimatları teker teker verin ve kullandığınız sözcük sayısını kısıtlayın.

5)Ne Şekilde đrenmeyi tercih ettiklerini görmek için onu oyun sırasında gözlemleyin.

6)ocuđunuzun hoŐlandıđı ve iyi yapabildiği etkinlikleri bulmasına yardım edin ve bu konuda destekleyin. Dans, judo, aerobik, bale gibi etkinlikler olabilir.

7)Okulla diyalog içinde olun, okuldaki alternatif öğrenme fırsatlarını araŐtırın.

8)Zaman ve enerjinize öncelik tanıyın. Tüm vaktinizi ve enerjinizi bir ocuk üzerinde yođunlaŐtırarak kendinizi diğer çocuklarınızı ve eŐinizi ihmal etmeyin.

9)Ergenlikle birlikte hastalık bulgularının çoğu kaybolacaktır. Uzun vadeli düŐünün, moralinizi yüksek tutun.