



BALKANLAR KOLEJİ

KASIM AYI REHBERLİK BÜLTENİ



**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ**

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU İLE BAŞETME

“Çocuğum öğretmenini hiç dinlemiyor.” “Kızımız/ oğlumuz kıpır kıpır, yerinde duramıyor.” “Aklı sürekli ders dışında, evde de bir türlü ödev yapmak bilmiyor.” “Ödevlerinde sürekli hatalar yapıyor.” “Çocuğumla konuştuğumda beni dinlemiyormuş gibi görünüyor.” “Dışarıdan gelen en ufak bir ses ya da görüntü, onun dikkatini çok kolay dağıtıyor.” “Çocuğum çok konuşuyor, sürekli hareket halinde, adeta kurulmuş bir motor gibi.” Eğer bu ve buna benzer cümleler size tanıdık geliyorsa, çocuğunuzun gelişimiyle ilgili bir uzmana danışmanızın vakti gelmiş demektir. Ancak, sadece yukarıdaki cümlelerde yer alan özelliklere dayanarak sizin bir tanı koymanız ya da çocuğunuzun etiketlenmesi, hem çocuğunuz hem de sizin için yaralayıcı olacaktır.



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), sık karşılaşılan bir bozukluktur ve okul öncesi dönemden yetişkinliğe dek sürebilir. Tedavi edilmediğinde çocuğun akademik başarısından, duygusal gelişimine ve sosyal ilişkilerine kadar pek çok alanda sorunlar yaşanmasına sebep olur ancak, aynı zamanda başarı ile tedavi edilebilmesinden dolayı da çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında önemli bir yere sahiptir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun tanısını koymak için, bu belirtilerin 7 yaşından önce başlaması, hem okulda hem evde yukarıda bahsedilen şikâyetlerin görülmesi ve süreklilik göstermesi gerekir. Eğer sorun sadece evde yaşıyorsa, çocuğun okuldaki davranışlarında hiçbir problem gözlemlenmiyorsa, o zaman dikkat eksikliği ve hiperaktivite durumunun değil, aile içi iletişimin, anne- baba tutumlarının, disiplin sorunlarının üzerinde durulması gerekir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun üç tipi vardır:

Dikkat eksikliğininde önde olduğu tip: Dikkat eksikliği belirtileri ön plandadır. Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ya yoktur ya da tanı alacak kadar şiddetli değildir.

Aşırı hareketliliğinde önde olduğu tip: Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ön plandadır. Dikkat eksikliği belirtileri tanı alacak kadar şiddetli değildir.

Birleşik (Dürtüsellik) tip: Hem dikkat eksikliği, hem de aşırı hareketlilik dürtüsellik belirtileri tanı alacak kadar şiddetlidir.

Okul öncesi dönemdeki çocuklar genelde hareketli oldukları ve özdenetimleri yetersiz olduğu için, bu dönemdeki çocuklara dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı koymak zordur. Bu dönemde davranışsal öneriler ve düzenli takiplerle çocuğu okula başlama yaşına dek izlemek ve aileye de danışmanlık hizmeti vermek önemlidir. Pek çok kişinin bildiğinin aksine, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu zekâdan bağımsızdır, her zekâ düzeyinde görülebilir. Çocuğun zekâ düzeyi normal olsa da, çocuğun dürtüsel davranışları ve dikkatindeki dağınılıklar, onun sınıf düzeyinin gerisinde kalmasına neden olabilir.





Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların okul durumlarında dikkat çekici olan bir diğer özellik de, değişken performanslarıdır. Bu çocuklar, aynı dersten bazen çok düşük, bazen çok yüksek notlar getirebilirler. Ev ortamında ise sorumluluk almaktan kaçınabilirler, evin düzenine ve kurallarına uymaktan hoşlanmazlar.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu yaşam boyu süreklilik gösterebilen bir bozukluktur. Yaş ilerledikçe hiperaktivite belirtileri daha az gözlemlenirken, dürtüsellik ve dikkat dağınıklığı devam eder. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan gençlerde aile ilişkilerinde ve sosyal yaşamlarında çatışmalar, ilişki bozuklukları, içsel huzursuzluk, yüksek riskli davranışlara yönelme (hızlı araç kullanma, madde kullanımı, erken cinsel deneyim vb.) daha sık görülür. Gencin dikkatsizliği ve bilişsel sorunları nedeniyle okul başarısı etkilenir. Daha ileri yaşlarda, yetişkinlik döneminde ise planlarını tamamlayamama, bir etkinliği bitirmeden diğerine geçme ve duygu durumunun sürekli değişmesi gibi belirtiler görülebilir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun ne olduğunu, etkilerini kısaca gözden geçirdikten sonra, aklınıza şu düşünce gelecektir: “Peki, bu nasıl tedavi edilecek? Çocuğumuzun anne ve babası olarak biz ne yapacağız?” Okul öncesi dönemden itibaren başlayabilen, okul ve ergenlik dönemi ile birlikte yetişkinlikte dahi sürebilen “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite”nin tedavisi nasıl olur? Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu süreklilik gösteren bir bozukluk olduğu için, tedavisinin de uzun dönemli ve çok yönlü planlanması gerekir. Bu bozukluğun tedavisinde hem psikososyal hem tıbbi yaklaşımları içeren bir tedavi yaklaşımının uygulanması etkili olmaktadır.

Doğru tanı ve sonrasında doğru tıbbi müdahale (ilaç tedavisi) için öncelikle bir çocuk ve ergen psikiyatrisi uzmanına başvurmanız gerekmektedir. Eğer çocuğunuza tanı konduysa ve ilaç tedavisi başlandıysa, ikinci basamak hem çocuğunuzun hem sizin psikososyal yardım almasıdır. Bir psikologdan ya da psikolojik danışmandan bu konuda yardım aldığınız takdirde, hem çocuğunuzun dikkat toplama becerisini geliştirmeye ve davranış gelişimini güçlendirmeye yönelik, hem de ailesi olarak sizin nasıl bir tutum sergilemeniz gerektiğine ilişkin danışmanlık hizmeti almanız oldukça etkili olacaktır. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocuk ve ergenle çalışırken, çalışmayı sürdüren uzmanın anne-baba-öğretmen işbirliğini sağlaması da çok önemlidir. Bu süreçte sizlerin, çocuğunuzun güçlü ve güçsüz yönlerini daha iyi tanımanız oldukça önemli. Anne ve baba olarak, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklarınıza açık, net ve kısa mesajlar vermeniz, bazı davranışlarını görmezden gelirken, ödül ve ceza sistemini etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmeniz gerekir. Kesin olarak yapılmasını istediğiniz davranışlarla, izin vereceğiniz davranışları, çocuklarınızla daha önceden konuşmanız ve kararlı olmanız gerekir.



Çocuğunuz ev dışında sosyal ve sportif faaliyetlere katılmalıdır. Bu faaliyetler çocuğunuzun yaşına, gelişimine, ilgi ve becerilerine uygun olmalı, faaliyetler ona yük getirmemeli, tam tersine keyif vermelidir. Çocuğunuzun özellikle okulda yaşadığı güçlüklerin öğretmeni tarafından doğru algılanması önemlidir. Çocuğunuzun sorununun özelliklerini öğretmeni ile sık sık konuşmanız etkili olacaktır. Çocuğunuza açıklama yaparken onu azarlamadan, eleştirmeden, küçük düşürmeden, başkalarıyla onu kıyaslamadan yaklaşmanız en etkili yöntemdir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuğunuza önce düşünüp sonra davranmanın, önce düşünüp sonra konuşmanın öğretilmesi gerekir.

Doğru tanı ve doğru bir tedavi yaklaşımının yanı sıra, bir uzmanın da yardımıyla anne-baba olarak sizlerin de en uygun tutum ve yaklaşımı benimsemeniz ve uygulamanız sonucunda; Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun çocuğunuz üzerinde yarattığı olumsuz etkileri en aza indirmenin, doğru ve etkili baş etme yollarını çocuğunuza kazandırmanın mümkün olduğunu unutmayın.

