Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu



**Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu**

Dikkat Eksikliği, dikkat dağınıklığı ve bir konuya uzun süre odaklanamamayla kendini gösteren biyolojik temelli bir bozukluktur.

* Çocuğum çok dağınıktır, unutkandır, her şeyini kaybeder.
* Kısacık bir ödevi bitirmesi bile saatler alıyor.
* Başladığı işi genellikle bitiremez.
* Derste hep hayallere dalıyor ya da etrafıyla meşgul oluyor, öğretmeni dinlemiyor.
* Bilgisayarın her şeyini çok iyi bilir, okuma yazma öğrenmeden bilgisayarı kullanmayı öğrendi, başında saatlerce oturabilir, ama iş ödev yapmaya gelince çabucak sıkılıyor.
* Çok zekidir, bizim hiç dikkatimizi çekmeyen ayrıntıların farkına varır.
* Hiçbir lafı sonuna kadar dinleyemez, başka şeylerle ilgilenmeye başlar.
* Ona doğrudan seslendiğimizde bile dinlemiyormuş gibi görünüyor.

Gibi şikayetleriniz varsa, bunlar, Dikkat Eksikliği Bozukluğundan kaynaklanıyor olabilir.

*Dikkat eksikliği*, genellikle, hiperaktiviteyle beraber görülür (DEHB).

**Dikkat eksikliği tedavisi**, söz dinlemeyen-kural tanımayan çocuklara konulan bir etiket değil, tanı kriterleri açıkça belirlenmiş, tedavi edilebilen klinik bir rahatsızlıktır.

* Sürekli kıpır kıpırdır, yerinde duramaz.
* Yemeğini otura kalka yer, sandalyede oturamaz.
* Televizyon izlerken bile ya koltuk tepelerinde ya ortalıkta dolaşır.
* Durmadan konuşuyor.
* Sırasını bekleyemez, sık sık karşısındakinin sözünü keser / yaptıklarına karışır.
* Sonuçlarını düşünmeden aklına geleni söyler ya da ani hareketler yapar, bazen bu yüzden kendine ya da yanındakilere zarar verebiliyor.

Bunlar gibi şikayetleriniz varsa  bunlar, Hiperaktivite Bozukluğundan kaynaklanıyor olabilir.

Dikkat Eksikliği olan bütün çocuklar hiperaktif değildir. Çocuklardan bazılarının sadece dikkatsizlik ile ilgili sıkıntıları,  bazılarının sadece hiperaktivite ve dürtüsellik ile ilgili sıkıntıları, bazılarının ise iki grubu da içine alan sıkıntıları olabilir.

DEHB tanısı konabilmesi için bu belirtilerin

* En az 6 aydır sürüyor olması,
* 7 yaşından önce başlamış olması,
* Bu belirtilerin, çocuğun farklı ortamlarda günlük yaşamını olumsuz etkiliyor olması gerekir.

**Sadece evde ya da sadece okulda davranış sorunları olan bir çocuğa, DEHB tanısı konmaz.**

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, çocuklarda en sık görülen zihinsel bozukluklardan biridir.  Eğer gereği gibi tedavi edilmezse akademik yaşamda ve sosyal ilişkilerde başarısızlığa, dolayısıyla da özgüven eksikliğine yol açabilir.

Okul öncesi dönemde karşılaşılan hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri, çocuğun okula uyum sağlamasını zorlaştırır, arkadaşlarına ve kendine zarar verici davranışları bir yandan sosyal ilişkiler kurmasını engellerken karşılaştığı yaptırımlar okula uyumunu da zorlaştırır. Bu dönemde,  doğrudan DEHB tanısına yönelik tedaviler yerine, belirti yatıştırmaya yönelik ilaç tedavileri ve danışmanlık tercih edilmektedir. Okul öncesi karşılaşılan böyle durumlarda tedavi  kreş ya da anasınıfı ve Aile terapisi işbirliğiyle,  okul dönemine kadar ertelenmeye çalışılmaktadır. DEHB belirtileri,  genellikle çocuğun okula başlamasıyla fark edilir. Bu çocuklar, evdeki gevşek disiplin ortamından sonra okuldaki kurallı yaşama geçme konusunda sıkıntı yaşarlar. Ders saati boyunca sırasında oturmak, tüm dikkatini öğretmene vermek, konuşmak için sırasını beklemek, bu çocuklara çok zor gelir.

DEHB olan çocuklarda genellikle eşlik eden başka sıkıntılar da görülür.

* Karşıt olma/karşı gelme bozukluğu (bilerek anne-babaya ya da öğretmene karşı gelmesi) ve davranım bozukluğu ( gencin yalan söylemesi, hırsızlık yapması, eşyalara zarar vermesi)
* Anksiyete(kaygı bozukluğu) ve depresyon
* DEHB olan çocukların okul başarısızlığı ya da arkadaş edinmedeki zorlukları nedeniyle, özgüven eksikliği
* Konuşma, okuma/yazma konusunda sıkıntılar
* Sakarlık
* Tik bozukluğuna rastlanabilir.

DEHB önceleri bir çocukluk çağı rahatsızlığı olarak düşünülürdü, ancak son yıllarda, belirtilerin ergenlikte ve yetişkin yaşlarda da şekil değiştirerek, tedirginlik, uykusuzluk, acelecilik gibi belirtilerle sürdüğü dikkat çekmektedir. Bu kişiler zamanını programlama ve organize etmede, uzun konuşmaları takip etmede, başladığı işi tamamlamada zorluk yaşayabilmektedirler.Bunların yanı sıra, çocukluk çağında DEHB tanısı almış kişilerde, ileriki yaşlarda suç işlemeye yatkınlık ve akademik başarısızlık görülebilmektedir.DEHB ile baş etmede ilaç tedavisinin yanı sıra çocuğun daha olumlu davranmasına ve daha uzun süre konsantre olmasına yardımcı olabilecek bazı teknikler vardır.

Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü’nün yürüttüğü çok merkezli bir çalışmanın sonucunda,

* DEHB belirtilerinin düzeltilmesinde en etkili yöntem ilaç tedavisi olduğu bulunmuş olmakla birlikte,
* Yıkıcı davranışlar, kaygı, depresyon, sosyal beceri sorunları, akademik sorunlar, anababa ile ilişki zorlukları gibi sorunların çözümünde anababa-öğretmen eğitimi ve evde-okulda uygulanan davranış kontrol yöntemlerinin birlikte uygulanmasının, ilaç tedavisinden daha etkili olduğu görülmüştür.

Dikkat Eksikliği Tedavisi eğer gereği gibi yapılmazsa akademik yaşamda ve sosyal ilişkilerde başarısızlığa, dolayısıyla da özgüven eksikliğine yol açabilir. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, çocuklarda en sık görülen zihinsel bozukluklardan biridir. Hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği tedavisi eğer gereği gibi yapılmazsa akademik yaşamda ve sosyal ilişkilerde başarısızlığa, dolayısıyla da özgüven eksikliğine yol açabilir.

Okul öncesi dönemde karşılaşılan hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri, çocuğun okula uyum sağlamasını zorlaştırır. Arkadaşlarına ve kendine zarar verici davranışları bir yandan sosyal ilişkiler kurmasını engellerken, karşılaştığı yaptırımlar okula uyumunu da zorlaştırır. Bu dönemde, doğrudan hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği tedavisi’ne yönelik önlemler yerine, belirti yatıştırmaya yönelik ilaç tedavileri ve danışmanlık tercih edilmektedir. Okul öncesi karşılaşılan böyle durumlarda tanı, kreş ya da ana sınıfı ve aile işbirliğiyle okul dönemine kadar ertelenmeye çalışılmaktadır.

Dikkat eksikliği, okul öncesi dönemde pek fark edilmeyebilir ve dikkat eksikliği tedavisi’ne genellikle okul döneminde başlanır. Hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği tedavisi’nde yüz güldüren sonuçlar alınmaktadır.