

BİRİ

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

MU DEDİ?



PSİKOLOJİK DANIŞMAN
Abdülbari DEMİR



Çoğu zaman gerek okulda gerek yakın çevremizde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu sık duyarız.

Ailelerden ve öğretmenlerden gelen ' çocuğun dikkat eksikliği var, "çocuk hiperaktif, çocuğunuz zeki ama çalışmıyor, çocuğum şu arkadaşı yüzünden böyledir' gibi söylemlere aşinayız.

Bazen de uzmanlardan destek almadan kendi yaptığımız araştırmalar neticesinde hareketli ve enerjik bir çocuğa hiperaktif, çocuğun ruh dünyasını bilmeden (boşanma, ayrılık, özlem, teknolojinin kullanma sıklığı, yorgunluk vs.) dikkat eksikliği var deriz. Literatür tanımına ne kadarı uygun, tanısını yapmak o kadar kolay mı? Tartışılır.

Peki, nedir DEHB?

DEHB erken yaşlarda akranlarına göre hissedilir derece dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik olduğu nörogelişimsel/nörodavranışsal bozukluktur. Kimi hastalarda dikkat eksikliği kimi hastalarda Hiperaktivite kimi hastalarda ise hem dürtüsellik hem de hiperaktivite birlikte gözlenir.

Dürtüsellik ve hiperaktivitenin teşhisi dikkat eksikliği teşhisine göre kolaydır, dürtüsellik ve hiperaktivitenin belirtileri yaşla azalırken dikkat eksikliği azalmayabilir. Erken yaşlarda tanısı, teşhisi ve tedavisi yapılmadığı zaman okul, ev ve sosyal hayatlarında uyum problemi yaşar. Bu durum ruhsal olarak kişinin yaşam alanına ve ruh sağlığına ciddi risk teşkil eder. Düşük benlik algısı, içine kapanma, okulda beklenile kapasitenin altında başarı gösterme, ilişkilerde sorun yaşama (eş, dost, aile vs.) yasal problemler gibi durumlara neden olur. Ülkemizde yapılan araştırmalara göre her 20 çocuktan birinde DEHB görüldüğü kanıtlanmıştır. Rakamsal durumu baz aldığımızda velilerimize ve öğretmenlerimize büyük görevler düşüyor. DEHB olduğunu düşündüğümüz hastayı Uzman psikolojik danışman, klinik psikolog ya da psikiyatriste yönlendirilmeli onların yaptıkları bir takım test ve tetkiklerle hastaya tanıyı koyar.



DİKKAT EKSİKLİĞİ OLAN KİŞİLERİN DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

- Odaklanmakta zorluk çekmek
- Dikkatini sürdürememek
- Göz teması kurmamak
- Aynı faaliyette uzun süre devam edememek
- Çabuk sıkılmak
- Detayları gözden kaçırmak
- Unutkanlık
- Karşısındakini dinlemede güçlük çekmek
- Özel eşyaları ve emanetleri kaybetmek
- Basit yönergeleri akılda tutamamak
- Sık hata yapmak



HİPERAKTİVİTE SORUNU YAŞAYAN KİŞİLERİN DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

- Fazla hareketlilik
- Yerde duramamak
- Otururken bile eller ve ayakları sürekli hareket ettirmek
- Hızlı konuşmak
- Kelimeleri hatalı söylemek ve cümleleri birbirine bağlayamamak
- Dinlemede zorluk çekmek
- Karşısındakinin sözünü kesmek

DÜRTÜSELLİK SORUNU YAŞAYAN KİŞİLERİN DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

- Düşünmeden hareket etmek
- Aceleci davranmak
- Sıra bekleyememek
- Tepkileri kontrol edememek
- İsteklerin hemen karşılanmasını istemek, dayatmak
- Sabırsız olmak



DEHB Nedenleri Nelerdir?



Yapılan tüm çalışmalara rağmen kesin bir nedeni bulunmuş değildir. Genetik ve çevresel faktörleri inceleyecek olursak genetik olarak ailesinde DEHB olan bireylerin %75'lik bir kısmında aynı bozukluğun görüldüğü tespit edilmiştir. Doğum öncesinde annenin kullandığı ilaçlar, alkol, beyin çalışmasını sağlayan kimyasal yoğunluğun farklılık göstermesi, erken doğumun olması, doğum sırasında veyahut doğum sonrasında beyin aldığı darbelerin etkisiyle işlevselliğinin bozulması gibi etkenleri sıralayabiliriz.