

**BOZÜYÜK**

Yıl 1 / Sayı 9 / Aralık 2017



# BOZRAM

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE  
HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



## İÇİNDEKİLER

3 Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir ?

3 Dikkat Eksikliği Belirtileri

3 Hiperaktivite Belirtileri

3 DEHB'in Oluşumunu Kolaylaştıran Çevresel Faktörler

4 Çocuklarda Dikkat Eksikliği Neden Olur ?

5 Hiperaktif Çocuğun Belirtileri

5 Yetişkinlerde Dikkat Eksikliği Belirtileri

6 DEHB Nasıl Tedavi Ediliyor ?

6 Dr. Russel Barkley Tarafından Önerilen 10 Kural

7 Ailelere Öneriler

## DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR ?

Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) okul öncesi dönem ve okul çağı çocuklarında belirgin hale gelen bir bozukluktur. Çocuğun davranışlarını kontrol etmesi ve dikkatini vermesinde sorun vardır. “Bir türlü yerinde durmayan,” “hayallere dalan”, “düşünmeden davranan”, “dalgın, unutkan gibi pek çok sıfatla nitelendirilen çocuklardır.



### DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

1. Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler,
2. Dikkatlerini yaptığı işe ya da oyununa vermekte zorlanırlar,
3. Evde ya da okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gereken malzemeleri kaybederler,
4. Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler,
5. Detayları gözden kaçıırırlar,
6. Düzensiz görünürler,
7. Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanırlar ve bunlardan kaçınırlar,
8. Unutkandırlar,
9. İlgileri kolayca başka yönlelere kayar.

### HİPERAKTİVİTE BELİRTİLERİ

1. Yerinde duramazlar,
2. Oturması gerektiği halde oturamazlar,
3. Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler,
3. Yerli yersiz koşup tırmanırlar,
4. Çok konuşurlar,
5. Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştirirler,
6. Her zaman bir şeylerle uğraşırlar,
7. Sırasını beklemekte zorlanırlar,
8. Olaylara ya da konuşmalara müdahale edip yarıda keserler.

### DEHB 'İN OLUŞUMUNU KOLAYLAŞTIRAN ÇEVRESEL FAKTÖRLER:

#### Gebelik esnasındaki faktörler:

- ⇒ Alkol kullanımı
- ⇒ İlaç kullanımı
- ⇒ Kötü beslenme
- ⇒ Sigara kullanımı
- ⇒ Kimyasal zehirler (ör: kurşun)
- ⇒ Çoğul gebelik

#### Doğum ve Doğumdan sonraki faktörler:

- ⇒ Zor doğum, doğum esnasında ya da sonrasında yaşanan tıbbi sorunlar
- ⇒ Erken doğum
- ⇒ Düşük doğum ağırlığı
- ⇒ Merkezi sinir sistemi Enfeksiyonları
- ⇒ Demir eksikliği



## ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ NEDEN OLUR?

Duyu organlarından bazılarında veya birinde problem olması, genetik faktörler, motivasyon eksikliği, düzensiz uyku ve düzensiz beslenme gibi durumlar çocuklarda dikkat eksikliğine neden olabilir.



-Çok dağınık

- Eşyalarını orda burada unutuyor

-Sık sık bir şeyleri bahane edip dersin başından kalkıyor

-Başladığı işleri tamamlamakta güçlük yaşıyor

-Ödevlerini hep son ana bırakıyor

-Kendi başına ders çalışmıyor

-Sanki aklı başka bir yerdeymiş gibi

-Soruları okumadan cevaplıyor

-Dersin başına oturamıyor

-Hiç tekrar yapmıyor

-Sınavlarda bildiği soruları bile yanlış yapıyor

- Çok basit işlem hataları yapıyor





## HİPERAKTİF ÇOCUĞUN BELİRTİLERİ

Normalin üzerinde hareketlilik, yaşlarına oranla daha fazla konuşma ve soru sorma hiperaktif çocuğun belirtileri olarak değerlendirilebilir. Hiperaktif çocuk kendisine zarar verecek davranışlar sergileyebilir.

Hiperaktif çocukların tedavisi için ilaçlı veya ilaçsız yöntemlerden en az biri muhakkak tercih edilmelidir. İlaçlı tedavi için uzman hekim yönlendirmesine ihtiyaç vardır. Hiperaktif çocukların tedavisi için ilaçlı süreçler, ilaçsız egzersizler ile desteklenebilir.

## YETİŞKİNLERDE DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ:

Yetişkinlerde dikkat eksikliği belirtileri ile çocuklardaki dikkat eksikliği belirtileri aynı değildir. Çocuklar genellikle öğrenme güçlüğü çekerken yetişkinler işinde ve sosyal hayatında problemler yaşayabilir. Eğer böyle bir şüpheniz varsa, aşağıdaki maddelere mutlaka göz gezdirin.

- Karşınızdaki konuşurken uzun süre dinlemekte zorlanmak, detaylara inilmesinden hoşlanmamak.
  - Karşınızdaki konuşurken bir anda hayal kurmaya başlamak, konuşmadan tamamen kopmak.
  - İki işle aynı anda ilgilenemeyip iyi yaptığınız bir işe de normalinden fazla odaklanarak dış dünyaya tamamen kapanmak. Örnek: Bilgisayarda bir işlem yaparken ofise girip çıkanları görmemek, size seslendiğinde duymamak gibi...
  - Sabahları işe geç kalmak, işleri sürekli ertelemek.
  - Cüzdanı ofiste veya arabada unutmak ya da sık kullanılan eşyaları kaybetmek veya yanınıza almayı unutmak.
  - Düşünmeden konuşup, fevri davranıp sonrasında pişman olmak
  - Bir anda parlamak, öfke kontrolünde zorluk çekme.
- Bu durumlardan sadece 1'ini yaşıyor olmanız dahi dikkat eksikliği belirtisi olabilir. Birkaçı veya tamamını da aynı anda yaşıyor olabilirsiniz. Bu durumda derhal önlem almanız gerekmektedir.**



### DEHB NASIL TEDAVİ EDİLİYOR?

579 okul çağı çocuğunu kapsayan (kız erkek karışık) oldukça kapsamlı tedavi çalışmasının sonuçlarına göre metilfenidat (bir ilaç), hem kısa hem de uzun dönemde etkin, güvenilir ve diğer seçeneklerden (davranışçı tedavi, anne-baba eğitimi) daha üstün bulunmuş bir tedavidir. Okul öncesi dönem çocuklarında yapılan oldukça benzer bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur; Ancak, bu yaş grubunda eşzamanlı başka tanılar, ilaç yan etkilerine hassasiyet ve anne-baba eğitimi, özellikle annenin psikiyatrik hastalıklarının düzeltilmesinin öneminin daha kritik olduğu vurgulanmıştır. Bu ve benzeri bir çok çalışmanın sonuçları nedeniyle ilaç tedavileri hemen her yaş grubunda ilk sırayı almaktadır. Ancak çoğu zaman (DEHB de eş tanıların da sık olduğunu hatırlayarak) tek başına yeterli gelmemektedir.



### İlaç tedavileri

Günümüzde DEHB belirtileri ilaçlar ile oldukça başarılı olarak düzeltilebilmektedir. Farklı türde ilaçlar kullanılmaktadır. En sık kullanılanlar "stimülanlar"dır.

### DEHB bulunan çocukların anne-babaları için Dr. Russel Barkley tarafından önerilen 10 kural:

1. Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok spesifik olmasına dikkat edin ve onları yazıp asın
2. Ödülleriniz çocuk için anlamlı ve güçlü ödüller olsun
3. Sık sık geri bildirim verin, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin
4. Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım edin
5. Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurun
6. Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalar hakkında odaklanmaktan ziyade olumlular üzerinde odaklanın
7. Bir karakter sorunuyla değil biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu daima akılda tutun
8. Çok konuşup nasihat vermeyin, davranışlarınız daha öğretici olacaktır
9. Espiri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun
10. Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yapıyorsunuz



## AİLELERE ÖNERİLER

Akşamları evinizde TV etrafında toplanma yerine bir masa etrafında toplanıp son harf oyunu oynayabilirsiniz. Böylelikle çocuğunuzun kelime haznesini geliştirmesine yardımcı olursunuz. Bu tip çalışmalar yapmak için aile içindeki bütün bireylerin aynı anda evde olması şart değil. Sadece annenin veya babanın evde olması ve çocuğuna zaman ayırmasıyla da yapılabilir. Mesela belli bir süre içinde karmaşık harfler içinden istenen kelimeleri bulma gibi.

Çocukları bilgisayarda öylesine oyunlar oynaması için bırakma yerine ona eğitici ve öğretici oyunlar bulup bunlarla oynamasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, internetten indirebileceğiniz oyunlardan “bu sesi tanı”, “bu ilin haritadaki yerini bul” veya “kelimeyi tamamla” gibi oyunlar hem çocuklarda dikkatli olmaya davet eder hem de zamanını değerlendirmiş olur.



Dikkatini artırması için “bak oğlum/kızım .....” gibi başlayan cümlelerle nasihat etme yerine onu anlamaya çalışabilir, eksikliğini ona da fark ettirebilirsiniz.

Çocuklarınıza aldığınız oyuncaklar ve oyunların onların eğitimlerine katkıda bulunacak eğitim setlerini tercih edebilirsiniz. Mesela Puzzle ve kelime oyunu gibi.

Evinize misafir geldiğinde çocukları bir odaya alıp onları kendi hallerine bırakma yerine onlara oyun kurdurabilirsiniz. Hadi anlat bakalım, isim-şehir oyunu gibi...

Dikkat artırıcı çalışmaları yapmak için belli bir yaş sınırı yok. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için ideal. Her çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar var. Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa fark bulmada kolay olan 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntısı olan fark bulmaca gösterebilirsiniz.

Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden bu çocuk böyle demek yerine “bu çocuk için ne yapabilirim”i düşünmek daha doğru olur.

## BOZÜYÜK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

### ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

**Adres:** Kasımpaşa Mahallesi, İsmet İnönü Cad. Hükümet Konağı Zemin Kat, No:25 11300  
Bozüyük/Bilecik

**Telefon:**(0228) 315 80 81

**Fax :** (0228) 315 80 81

**WEB:** <http://bozuyukram.meb.k12.tr>

**E-mail :** 963567@meb.k12.tr