

## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

Aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Bir çocukta bir gençte veya erişkinde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu var denilebilmesi için bu belirtilerin yedi yaşından önceden beri bulunması, normal bir kişiden olandan çok daha şiddetli düzeyde görülmesi gereklidir. Yani kişinin günlük yaşamını etkileyecek boyutta olmalıdır.

### Muhtemel Nedenleri:

#### *1. Gebelik esnasındaki faktörler:*

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

#### *2. 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
- Kimyasal zehirler (ör: kurşun)

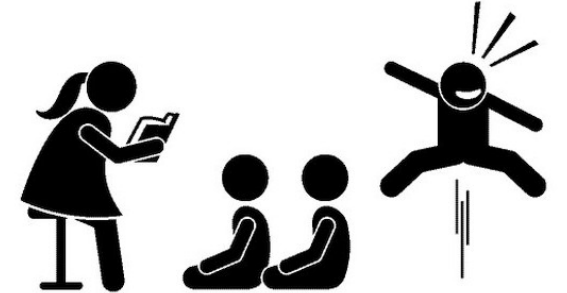
## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri

- DEHB, okul yaşı çocuklarının yaklaşık %3-5'inde gözlenir.
- Ergen ve erişkinlerdeki insidans bilgileri sınırlıdır.
- Erkek çocuklarda daha sık rastlanır.
- Ergenlik döneminde belirtilerde azalma olmakla birlikte hastalığın tamamen ortadan kalkması nadiren görülür.
- Kızlarda DEHB'nin daha çok dikkatsizlik ve bilişsel zorluklarla seyretmesi, ataklık ve saldırgan davranış sorunlarının daha az olması nedeniyle, gözden kaçtığı ya da önemsizmediği düşünülmektedir.
- Erkeklerin saldırganlık, ataklık ve davranış bozukluklarını daha sık göstermeleri nedeniyle ailelerin tedavi amaçları başvuru daha sık ve erkendir.
- Başlangıcı genellikle 3 yaş dolaylarında olmakla birlikte, tanı koymak için eğitim ve öğrenim için gerekli olan dikkat süresi ve yoğunlaşmanın beklediği ilkokul yılları en uygun zamandır.



## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Özellikleri

- Yerinde duramazlar. Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler.
- Oturması gerektiği halde oturamazlar. Dikkatlerini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanırlar.
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler. Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gereken malzemeleri kaybederler.
- Yerli yersiz koşup tırmanırlar. Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler.
- Çok konuşurlar. Detayları gözden geçirirler.
- Çevrelerindeki seslere, konuşmalara ilgisiz davranabilir, dinlemez görünebilirler.
- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştırırlar. Detayları gözden geçirirler.
- Her zaman bir şeylerle uğraşırlar. Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanırlar ve bunlardan kaçınırlar.
- Sırasını beklemekte zorlanırlar. Unutkandırlar.
- Olaylara veya konuşmalara müdahale edip yarıda keserler. İlgileri kolayca başka yönlere kayar.
- Dikkat süreleri kısa ve dağınık olabilir.



## Öğretmenlere Öneriler



- Sınıf öğretmenleri ile iş birliği içinde çalışmalı, gerekirse öğrenme-öğretme sürecinde bu çocuklara nasıl davranması gerektiği konusunda sürekli aydınlatılmalıdır.
- Öğrencinin öğretmenin masasının yanına ön sıralara oturtulması, cam kenarı ve arka sıralarda oturtulmaması gerekir.
- Sınıf öğretmeni çocuklara bir şeyleri öğretmeyi istiyorsa, onlarla konuşurken fiziksel olarak yakın olmalı uygun olan zamanlarda çocuğa dokunmalıdır. Eline omzuna koyarak konuşa bilir.
- Sınıfa soru yöneltirken önce soruyu sorup sonra çocuğun ismini söylemek yerine önce çocuğun ismini söyleyip soruyu sormalıdır.
- Yönergeler verirken açık ve net olmasına dikkat edilmeli. Çocuğun dinlemediğini anlamaya çalışmalıdır. Çünkü DEHB' li çocuklar söylenenleri dinlerken başarılarını sallar ve öğretmenin gözüne bakarlar ama zihinleri başka yerdedir.
- Yaptığı çalışmalarda verilen sürenin yeterli olup olmadığına dikkat edilmelidir. Yetersiz süreden dolayı başarısızlık çocuğun yeteneklerinden şüphe etmesine yol açar.
- Fiziksel hareketler için öğrenciye gün boyu fırsat sağlamalı bu öğrencinin aşırı hareketlerini azaltır. Tahtayı silmek, ders sırasında kullanılan materyalleri toplanması, kalem açması vb.
- Hiperaktif davranışları azaltması için öğrencinin parmaklarıyla sıraya hafifçe vurması, sıranın üstüne kağıt parçalarıyla oynaması, karalama yapması görmezden gelinmelidir.
- Göz teması kurulmalı, göz teması ile denetleyebilir dikkati toplamakta güçlük çektiğinde daha önce anlaşılan bir işaretle öğrenci uyarılabilir.
- DEHB' li çocukların kısa süreli için sınıfı terk etmelerine izin verilmeli.

## Ailelere Öneriler

- DEHB olan çocuğa sahip ebeveynler durumu kabul etmeli, diğer çocuklara oranla bazı zorluklar yaşayacaklarını bilmelidirler. Sorunu bilir ve kabul ederseniz o kadar etkin mücadele edersiniz. Endişeli bakmayın.
- Şartlı sevgi çocuklar için en travmatik durumlardandır. Anne baba olarak çocuğunuzu her durum ve koşulda, kayıtsız şartsız sevmeli, bunu ona hissettirmelisiniz.
- Dikkat eksikliği olan çocuğunuz bir karakter sorununa değil biyolojik bir soruna sahiptir. Bunu hiçbir zaman unutmayın.
- Göz teması kurmak, göz göze gelmek her türlü iletişimde her zaman önemlidir. Çocuğunuzla konuşurken tepeden değil, çömelerek göz hizasında konuşmanız daima daha etkili olacaktır.
- Başını sıvazlamak, kucaklamak, öpmek, gülümsemek gibi eylemlerinizle sevginizi açıkça ifade edin, ancak aşırılık ve abartıdan uzak durun.
- Çocuğun çok ağır davranış sorunları olsa dahi kendine özgü yetenek ve becerileri, güzel özellikleri olacaktır. Olumlu özelliklerini ortaya çıkarmak ve teşvik etmek ebeveyn olarak görevinizdir.
- İlaçlar DEHB' da çok faydalıdır. Ancak sınıf öğretmeni, rehber öğretmen, okul idaresi ve ailenin bilinçli ve sorumlu yaklaşımları tedavide olmazsa olmazdır.
- Alışkanlık ve davranışlarına yönelik, çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine göre kurallar oluşturun. Bunları oluştururken, çocukla işbirliğine giderek ortak karar alın. Mümkün olduğu kadar spesifik olun, uygulamadan taviz vermemeye çalışın.

### Teşhis ve Tedavi

Dünya'da ve Türkiye'deki tüm resmi çocuk psikiyatrisi klinikleri DEHB'nin genetik nedenli, nörobiyolojik bir hastalık olduğunu ve DEHB tedavisinde en önemli seçeneklerden birisinin ilaç tedavisi olduğu konusunda görüş birliği içerisindeyler. İlaç tedavisiyle eş zamanlı uygulanan bilişsel-davranışçı terapi, neurofeedback, play attention ve dikkat artırma eğitimi gibi yöntemler tedavide hızlı etki başlangıcı ve daha iyi iyileşme oranları sağlamaktadır.



**DÖRTYOL**  
**REHBERLİK VE ARAŞTIRMA**  
**MERKEZİ**

## Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü

**Dikkat Eksikliği ve  
Hiperaktivite Bozukluğu  
Nedir?**

- **Web:** <http://dortyolram.meb.k12.tr>
- **Adres:** Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sok. No19 Fatih Ortaokulu Yanı Dört Yol
- **Telefon:** 0326 713 23 33