

## DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) Nedir?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu" toplumumuzda sıklıkla görülen, belirtileri okul öncesi ve okul çağında belirgin olarak fark edilen bir bozukluktur. Sadece dikkat eksikliği, sadece hiperaktivite ya da dikkat eksikliği ve hiperaktivite birlikte olmak üzere üç şekilde görülebilir. Genellikle ebeveynler, çocuklarının aşırı hareketliliği ya da dikkat sorunlarını gözlemledikleri için bir problem olduğu fikrine kapılırlar. Günümüzde yaramaz olarak nitelendirilen çocukların, hiperaktif olduğu ya da dikkat süresi kısa olan çocukların, dikkat eksikliği olduğu yönünde yaygın bir inanış vardır. Ancak dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun birçok farklı tabloyu da beraberinde getirmesi beklenir.

### Belirtileri Nelerdir?

#### **Dikkat eksikliği olan çocuklarda şu belirtiler gözlemlenir:**

- Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler.
- Dikkatlerini yaptıkları işe ya da oyuna vermekte zorlanırlar.
- Evde ya da okulda yapacakları işler ve aktiviteler için gereken malzemeleri kaybederler.
- Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler.
- Detayları gözden kaçıırırlar.
- Düzensiz görünürler.
- Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanırlar ve bunlardan kaçınırlar.
- Unutkandırılar.
- İlgileri kolayca başka yönlere kayar.



#### **Hiperaktivite olan çocuklarda ise şu belirtiler gözlemlenir:**

- Yerlerinde duramazlar.
- Oturmaları gerektiği halde oturamazlar.
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler.
- Yerli yersiz koşup yüksek yerlere tırmanırlar.
- Çok konuşurlar.
- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevap verirler.
- Her zaman bir şeylerle uğraşırlar.
- Sıranın kendilerine gelmesini beklemekte zorlanırlar.
- Olaylara ya da konuşmalara müdahale edip bunları yarıda keserler.

DEHB olan çocuklar okulda, evde ya da arkadaşlarıyla çeşitli sorunlar yaşarlar. Okulda, beklenenin altında performans gösterirler. Dikkatle ilgili sorunları derslerde anlatılanları öğrenmelerini güçleştirir. Bu çocuklar ödevlerinin başına oturmakta ve ödevlerini tamamlamakta zorlanırlar. Konuşma esnasında, sıranın kendilerine gelmesini beklemekte zorlanarak karşılarındakinin sözünü keserler.

Arkadaşlarının oyunlarını böldükleri, düşünmeden davrandıkları ve kurallara uymakta zorluk yaşadıkları için sıklıkla arkadaşlarıyla sorun yaşarlar. Verilen görevlerin yarısını unutup gelirler, başladıkları işi tamamlamakta zorlanırlar, dış uyaranlarla dikkatleri kolayca dağılabilir. Eşyalarını, ödevlerini unutabilirler, kaybedebilirler ve bu nedenle aileleri onların "çok unutkan" olduklarını söyleyebilir. Sık sık ufak tefek kazalar atlattıkları için "sakar" diye nitelendirilebilirler. Tüm bunlar çocuğun günlük yaşamında, sosyal ilişkilerinde, okul başarısında olumsuz etkilere neden olur. Bu tip çocukların ilerleyen

yaşlarda davranış bozukluğu, depresyon gibi psikiyatrik hastalıklar yaşama ihtimalleri, diğer çocuklara göre daha fazladır.

### VELİLERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzu olduğu gibi Kabul edin ve DEHB'in sinir sistemi ve beyin fonksiyonları ile ilgili bir rahatsızlık olduğunu unutmayın.
- Kriz anında sakinliğinizi koruyun
- Düzeninizi oturtun. Alışkanlıkların oluşması önemlidir.
- Çocuğun etrafındaki yetişkinlerin ortak tutum içerisinde olması gerekir.
- Mümkün olduğunca çalışma ortamını sadeleştirin.
- Periyodik olarak tekrarlar yaptırın.
- İletişimin açık ve net olmasını sağlayın. Yönergeleri anlayabileceği şekilde verin.
- Başardığı etkinlikler sonrası ödüllendirin.
- Çocukla rekabet ve güç savaşına girmeyin.
- Kıyaslama
- Olumlu tutumunuzu sürdürün.
- Kıyaslama, fiziksel şiddet, bağırarak, hakaret etmekten uzak durun