# Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği Nedir? Nasıl Tedavi Edilir?

 **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)**, dikkat dağınıklığı, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik (düşünmeden hareket etme) şeklindeki belirtileriyle bireyin akademik, sosyal ve mesleki yaşamında olumsuz etkileri bulunan nörogelişimsel bir bozukluktur.

 Dikkat eksikliği, hayatın her yaş grubunda görülebilen, gündelik hayatta birtakım problemler meydana getiren bilişsel-psikolojik hastalıklar grubuna giren bir durumdur. Dünya genelinde çocukların %5-12 sini etkilediği bilinmektedir. Özellikle okul çağındaki çocuklarda ve gençlerde görülme sıklığı daha fazladır. Nedenleri arasında, genetik, nörofizyolojik, nörogelişimsel, nörokimyasal ve psikososyal etkenlerin birlikte rol oynadıkları düşünülmektedir.

 Dikkat eksikliği, çocukluk çağında başlayıp erişkinlik çağında da devam edebilen ve unutkanlık, dikkatini toplayamama, ayrıntılara dikkat etmeme gibi belirtilerle karakterize  ve bunlara ek olarak hiperaktivitenin de eşlik ettiği ruhsal bir bozukluktur. Dikkat eksikliğinin; hiperaktivite olsun ya da olmasın, okul çağındaki çocuklarda görülme aralığı %6-9 dur ve erkeklerde daha sıktır. Ergenler de ise bu oran %6 olarak saptanmıştır.

 Çocuklarda dikkat eksikliği özellikle de okul çağında önemli bir sorundur.

 Dikkat eksikliği genellikle hiperaktivite ile birlikte görülmektedir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), çocuğun bir yere dikkatini vermekte zorlanmasına neden olmakla birlikte ve hareketsiz kalmasına engel olur ve çevresine de rahatsızlık verebilir. Bu nedenle çocuğun bu tür davranışları görmezden gelinmemeli, acil olarak uzman desteğine başvurulmalıdır.

 Davranış terapisi de bu tür etkileri azaltacak önemli ve ilk olarak başvurulması gereken bir tedavi seçeneğidir. Davranış terapisi, çocuklara ve ailelere, çocukların olumlu davranış biçimlerini öğretmeyi ve olumsuz davranış biçimlerini ise ortadan kaldırmayı amaçlar. Her ne kadar çocukları kapsar ise de daha çok bir ebeveyn eğitimidir.

 Hiperaktivite tedavisi ile hastanın yaşadığı sıkıntılar büyük ölçüde giderilir. Tedavi sürecinde psikolojik terapilerin yanı sıra hiperaktivite ilaçları kullanılması da gerekebilir. Davranışçı tedavilerin etkileri yeterli olmadığı takdirde ilaç kullanımına başlanır. DEHB İlaçları, hiperaktiviteye bağlı olarak ortaya çıkan aşırı hareketlilik, dikkat dağınıklığı gibi belirtileri kontrol altına almakta son derece etkilidir.

 **Dikkat Eksikliğinin Olduğu Nasıl Anlaşılır?**

 Çocuklarda dikkat eksikliğinin birden fazla nedeni bulunmaktadır ve belirtileri de bireyden bireye değişmektedir. Bazılarında bir ya da birkaç tanesi görülürken bazılarında ise birçok belirti ile kendini göstermektedir.

 **Okul öncesi dönemde hareketlilik ile hiperaktiviteyi ayırt etmek** zor iken, özellikle ilkokul döneminde yaşanan zorluklarla **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu** belirgin şekilde, kendini göstermeye başlar.Dikkat eksikliği yaşayan çocuklar:

* Düzensiz görünürler
* Detayları gözden kaçırırlar
* Unutkandırlar
* Dikkatleri çok kolay başka bir yöne kayabilir
* Siz konuşurken sizi dinlemiyor gibi görünürler
* Uzun süre zihinsel çaba gerektiren hallerde zorlanırlar ve bunlardan kaçarlar
* Evde veya okulda yapacağı bir etkinlikte kullanması gereken eşyaları sık sık kaybederler
* Detayları gözden kaçırırlar
* Kendilerine verilen yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler

**Tüm bunlara hiperaktivite de eşlik edebilir ve belirtileri de şu şekildedir:**

* Çok konuşurlar
* Yerlerinde duramazlar
* Oturulması gerektiği zamanlarda bile oturamazlar
* Sürekli bir yerlere koşup tırmanırlar
* Sıralarını beklemekte zorlanırlar
* Soru sorulduğunda soru sormayı sözü kesip cevabını hemen verirler
* Sessiz sakin kalamazlar
* Olaylara ve konuşmalara sürekli müdahale ederler

## ****Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu için Ailelere Öneriler:****

 Çocuğunuzla birlikte sabah uyandığı andan akşam yatana kadar belirli bir rutin belirleyin ve bu düzeni takip edin. Okul ve ev içinde uyulması gereken kuralları belirleyin ve bir tablo oluşturun. **Yatağını toplamak, çantasını yerleştirmek, ödevlerini yapmak vb.** Çocuğun odasına/görebileceği bir alana bu tabloyu yerleştirin.

 Ders çalışırken önemli yerleri renkli kalemlerle işaretleyin ya da altını çizin. Yerine getirilen kurallar için çocuğu ödüllendirin (yapışkanlı çıkartma, gülen yüz, zevk aldığı aktiviteler... gibi).

  Oyun oynamak: Oyunlar, çocukların dikkatini artırmanın harika bir yoludur. Örneğin, bulmaca çözmek, yapboz yapmak, hafıza oyunları, kelime oyunları, boyama yapmak gibi aktiviteler yapılabilir..

 Egzersiz yapmak: Egzersiz yapmak, çocuğunuzun zihinsel durumunu iyileştirerek dikkatini artırabilir.

 Çocuğunuz ne kadar önemsemez ya da dinlemez görünürse görünsün çocuğunuzla konuşun. Çocuğunuzla konuşurken göz teması kurun, onunla aynı hizada olun. Çocuğunuzun takip edebileceği kısa ve anlaşılır cümleler kurun. Bir sorun olduğunda bunun üzerine sohbet edin, konuyla ilgili çocuğunuzun fikrini alın.

 Yapılacakları mümkünse küçük parçalara bölün ve bir listesini çıkarın, bunları belirli aralıklarla çocuğunuza hatırlatın, yapması için teşvik edin ve gerekirse onu yönlendirin. Odasının kapısına ya da kitaplarının üzerine yapıştıracağınız küçük hatırlatma kâğıtları sandığınızdan daha etkili olabilir.

 Çocuğunuzun bir şey yapmaya başladığında cesaret verin, başladığı işi bitirmek için yardıma ihtiyacı varsa yardım edin ve bu iş bittiğinde çabalarını takdir edin.

 Çocuğunuza ne gerekenden az ne de gerekenden çok yardım edin.

 Çocuğunuzu daldığı alanda tek başına bırakmayın ama hata yapmasına izin vermeyi de unutmayın.

Kendinize iyi bakın. Siz iyi olun ki çocuğunuza da yardım edebilesiniz:)

\_ERCİYES İLKOKULU-REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ\_