

DEHB Tanılama Süreci

Tanı konulması aşaması ayrıntılı bilgi alınması ile başlar, anne-babadan, öğretmenden, çocuğun kendisinden ve olabildiğince çok bilgi kaynağından bilgi elde edinilmeye çalışılır.

Aileler çoğu zaman okul öncesi dönemde dikkatsizlik, aşırı hareketlilik, dürtüsellik belirtilerini gözlemlerler ancak **genellikle tanı, çocuğun okula başlamasından sonra konulur.**

Aile içinde ve erken dönemde sorun yaratmasa da okul gibi yapılandırılmış, kurallı ve kalabalık bir ortamda belirtiler belirgin hale gelir. Öğretmenler çok sayıda çocukla çalıştıkları için dikkat ve kendini kontrol edebilmeyi gerektiren sınıf ortamında “ortalama” bir çocuğun davranışlarını tanırlar.

Hiperaktivite ve dürtüsellik ile ilgili belirtileri daha çabuk fark edebilirler. Ancak bazen sadece “dikkat eksikliği” olan çocuklar, özellikle de uysal ve uyumlu bir cocuksa, gözlemlenmez.

Daha sonraki aşama çocuğa hekim tarafından fizik muayene yapılmasıdır; ayrıntılı bir fizik muayene, işitme ve görme ile ilgili sorunlar da dahil karışabilecek diğer tıbbi nedenlerin anlaşılmasını sağlayacaktır.

Ayrıca çocukta örneğin motor becerilerde sorun olması gibi sinir sistemine ait gelişimsel gecikmeler ile ilgili bulgular varsa bunların erken dönemde tanınmasını da kolaylaştıracaktır. DEHB ile ilişkili olabilecek genetik sendromları ortaya çıkaracaktır.

Çocuğun **davranışlarının gözlenmesi** de önemli olan bir diğer basamaktır. Ancak her ne kadar bazı çocuklarda DEHB belirtileri dört dörtlük gözlemlenebilir olsa da çoğu zaman bu mümkün değildir. Çocuk birebir görüşme esnasında ve daha önce hiç karşılaşmamış olduğu bir ortamda, okulda ya da evde olduğundan farklı olabilir.

DEHB Bulunan Çocukların Anne-Babaları İçin Öneriler:

1. Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok özgün 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 öğüt vermeyin, davranışlarınız daha öğretici olacaktır.
9. Espri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun.
10. Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yapıyorsunuz .

Öğretmenlere Öneriler:

****Sınıfınızda DEHB' li olabileceğini düşündüğünüz öğrenciler için DEHB Gözlem Formu doldurup sağlık kuruluşuna yönlendirebilirsiniz.**

Çocuğu en ön sıraya ve tahtaya yakın yere oturtun. Normal ders süresi bu öğrenciler için uzundur, sıkılabilirler ya da dersin düzenini bozacak davranışlarda bulunabilirler. Bu yüzden ders anında çocuğa özel kısa süreli aralar verin. Olumsuz davranışlarına değil, olumlu davranışlarına odaklanın ve pekiştirin. Çocukla ilgili olarak okuldaki diğer kişilerden görüş ve bilgi alın, ailelerle görüşmeyi, bilgi almayı unutmayın.

Çocukla ilgili problem durumlarında mutlaka konuyla ilgili uzmanlardan görüş alın.

SUŞEHİRİ RAM

Kemalpaşa mahallesi, Ordu caddesi, No:28/1

Telefon: 0 (346) 311 58 40



T.C.
SUŞEHİRİ KAYMAKAMLIĞI
Suşehri Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DEHB Nedir?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu 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 aşırı hareketlilik, dikkat dağınıklığı ve isteklerini erteleyememe belirtileri kişinin günlük yaşamını etkileyecek boyutta olmalıdır.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar üç ayrı grupta ele alınmaktadır:

• Hem dikkat hem aşırı hareketlilik-dürtüsellik sorunu olanlar;

• Sadece dikkat sorunları olanlar;

• Sadece aşırı hareketlilik-dürtüsellik sorunu olanlar.

DEHB için DSM-V kriterleri

Dikkat eksikliği belirtileri

- Ayrıntılara dikkat etmez, sürekli hata yapar.
- Dikkatini korumada sıkıntı yaşar.
- Dinlemez görünür.
- Verilen komutları izlemede güçlük çeker,
- Organizasyon sorunu yaşar.
- Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır ya da bu işleri yapmaktan hoşlanmaz.
- Eşyalarını kaybeder.
- Dikkati kolayca dağılır.
- Günlük işlerini unuttur.

Hiperaktif- Dürtüsel Belirtileri

- Durduğu yerde duramaz; elleri, ayakları kıpır kıpırdır.
- Uzun süre oturmada sıkıntı yaşar.
- Çocukken koşar ya da tırmanır, yetişkinde yerinde duramaz.
- Sessizce bir şeyle meşgul olmada sıkıntı yaşar.
- Motor takılmış gibi veya düz duvara tırmanırçasına hareketlidir.
- Çok konuşur.
- Karşıdaki kişi sorusunu bitirmeden cevabı yapıştırır.
- Bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşar.
- Başkalarının sözünü keser.

DEHB' nin Temel Özellikleri:

1. Dikkatsizlik
2. Hiperaktivite
3. Ataklık/Dürtüsellik (Bireyin kendini kontrol etmede sorun yaşaması ve sonunu düşünmeden harekete geçmesidir.)

DEHB'ye Eşlik Eden Diğer Davranış Özellikleri:

1. Düzensizlik
2. Sosyal Becerilerde Yetersizlik
3. Saldırgan Davranışlar
4. Kendini Değersiz Bulma (Olumsuz Benlik Algısı)
5. Heyecan Arayışı
6. Dalgınlık/ Uyku Hali
7. Bellek Sorunları
8. Isırcı Tutum
9. Tutarsızlık
10. Koordinasyon Güçlükleri

DEHB' nin Nedenleri:

DEHB'nun ortaya çıkışını kolaylaştırdığı düşünülen çevresel etkenler:

Gebelik Anındaki Etkenler:

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

Doğum ve Doğumdan Sonraki Etkenler:

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)

DEHB 'de Beslenme:

Araştırmalar bazı besinlerin DEHB'nin belirtilerini azaltmada, ruh halini dengede tutmada etkili olduğunu gösteriyor. Bazı besinler ise bu belirtileri tetikliyor, hatta daha da kötüleşmesine neden olabiliyor .

