



# SURAM BÜLTEN

SAYI 15 • ŞUBAT 2024

@susehriam

@SusehriR

0 346 311 58 40

## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Bireyler

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan dikkat sorunları, aşırı hareketlilik ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) ile kendini gösteren nörogelişimsel bir bozukluktur.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu her yaşta görülebilir. Okul çağı çocuklarında sıklığı biraz daha fazladır. Çeşitli bilimsel çalışmalarda okul çağı çocuklarında sıklığı % 5-7 arasında saptanmıştır. Erkek çocuklarda kızlardan yaklaşık 3 kat daha fazla görülmektedir.

DEHB' de üç temel belirti grubu vardır:

- 1- Dikkat eksikliği
- 2- Aşırı Hareketlilik
- 3- Dürtüsellik





## DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez, okul ödevlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır.
- Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da işyerindeki görevlerini tamamlayamaz.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.
- Çoğu zaman sürekli zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder (ör: oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar, araç gereçler vb.)
- Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağılır.
- Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkanlıktır.

## HİPERAKTİVİTE BELİRTİLERİ

- Çoğu zaman elleri ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- Uygunsuz durumlarda koşuşturup durur.
- Boş zaman geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır.
- Çoğu zaman hareket halindedir.
- Çoğu zaman çok konuşur.

## DÜRTÜSELLİK BELİRTİLERİ

- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan önce cevabını yapıştırır.
- Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır.
- Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer (ör: Başkalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar.)

## DEHB NASIL TEDAVİ EDİLİR ?

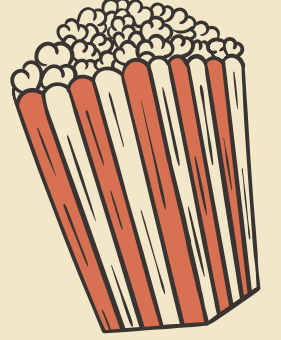
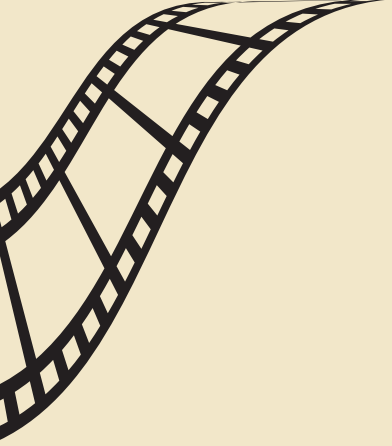
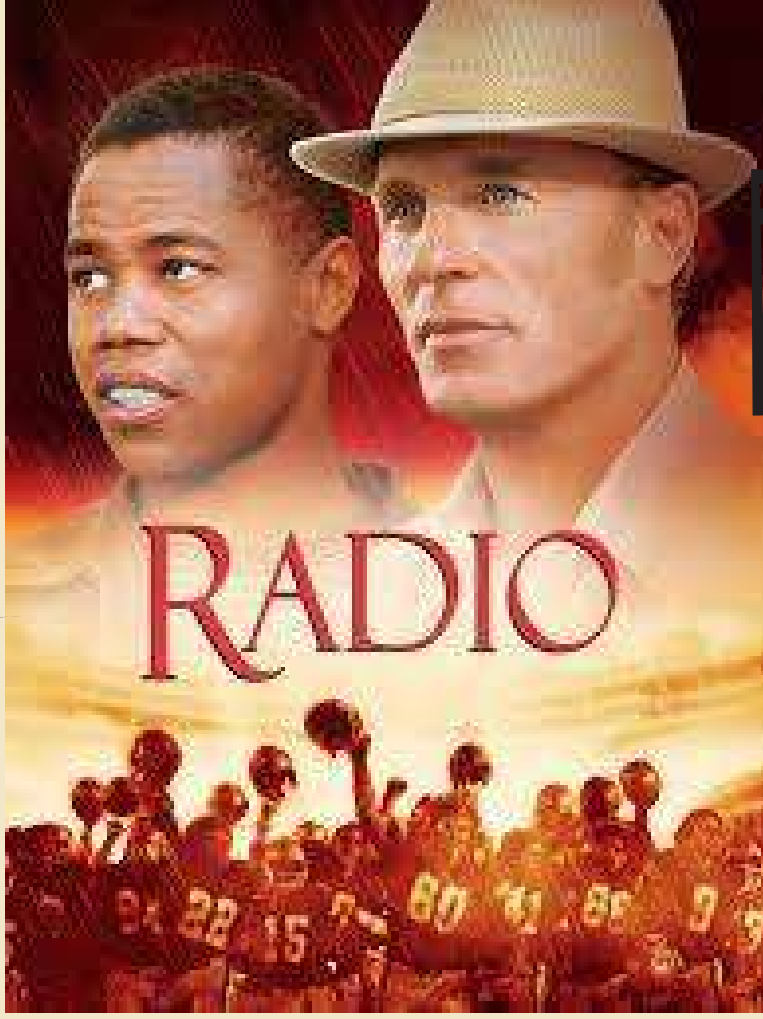
DEHB tedavisi, kişinin semptomlarına, yaşına, genel sağlık durumuna ve bazı diğer faktörlere bağlı olarak değişebilir. Tedavi genellikle bir multidisipliner yaklaşım gerektirdiği için birden fazla tedavi yönteminin bir arada kullanılması tercih edilir. Bu tedavi ve destek yönleri şunlardır:

- **İlaç tedavisi:** DEHB semptomlarını hafifletmek için genellikle ilk olarak reçeteli ilaçlar kullanılır. Bu ilaçlar dikkat eksikliği ve hiperaktiviteyi kontrol altına almak için tercih edilen stimülanlar (uyarıcı) ve non-stimülan ilaçlar olabilir.
- **Psikoterapi:** Psikoterapi DEHB semptomları ile başa çıkılabilmesi için ilaç tedavisine ek olarak uygulanır. Bireysel terapi, aile terapisi veya grup terapisi gibi farklı türlerde tedavi uygulanarak çocuk ve yetişkin hastaların kendini daha iyi hissetmesi sağlanabilir. Bu terapiler semptomların yönetimi, stres ile başa çıkma becerileri, zaman yönetimi ve takım çalışması disiplini gibi konularda yardımcı olabilir.
- **Eğitim ve öğretim:** DEHB'li bireyler için özel eğitim ve öğretim programları oluşturulması eğitim hayatlarında başarıyı yakalamalarına yardımcı olabilir. Okulda öğretmenler ve arkadaşları tarafından desteklenmeleri, farklı öğretim stratejileri uygulanması ve gelişimlerinin düzenli şekilde takip edilmesi, eğitim ve öğretim süreçlerini olumlu etkiler.
- **Yaşam tarzı değişiklikleri:** Sağlıklı bir yaşam tarzı da DEHB semptomlarını kontrol etmede yardımcı olan etkenlerden biridir. Fiziksel aktivite, düzenli uyku, sağlıklı beslenme, stres yönetimi, meditasyon veya yoga içeren yaşam tarzının benimsenmesi DEHB semptomlarını azaltmaya yardımcı olur.

DEHB tedavisine erken başlamak, semptomların ilerlemesini önlemek ve kişinin yaşam kalitesini artırmak için önemlidir.

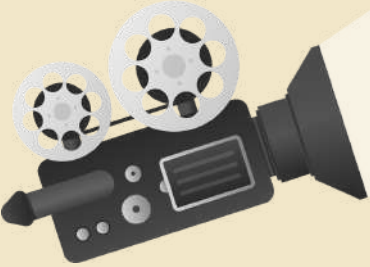


## ŞUBAT AYI FİLM ÖNERİMİZ



### FİLMİN KONUSU

Harold Jones işinden başka bir şeyle ilgilenmeyen bir futbol koçu. James Robert Kennedy ise daha çok Radio adıyla biliniyor. Zihinsel olarak ağır olduğu için okumamış, çevresindeki insanların eğlence kaynağı. Bu iki insanın yolları küçük bir kasabada kesişiyor. Ve ikisinin de kaderini değiştirecek bir ilişki başlıyor.



### KAYNAKÇA

[sinemalar.com/film/3130](https://sinemalar.com/film/3130)

<https://www.medicalpark.com.tr/dehb-nedir/hg-3001>

<https://mentalicea.com.tr/dikkat-eksikligi-hiperaktivite-bozuklugu-dehb/>



**@susehriram**



**@SusehriR**



**0 346 311 58 40**



**KEMALPAŞA MAH.  
ORDU CAD. NO:28/1  
SUŞEHİRİ / SİVAS**