

## BELİRTİLERİ

### HİPERAKTİVİTE

- Yerinde duramazlar
- Oturması gerektiği halde oturamazlar
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler
- Yerli yersiz koşup tırmanırlar
- Çok konuşurlar
- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştirirler
- Her zaman bir şeylerle uğraşırlar
- Sırasını beklemekte zorlanırlar
- Olaylara veya konuşmalara müdahale edip yarıda keserler

### DİKKAT EKSİKLİĞİ

- Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler
- Dikkatlerini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanırlar
- Evde veya okulda yapacağı 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
- Unutkandırlar
- İlgileri kolayca başka

## Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (dehb) bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri ertelememe (dürtüsellik) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir nörolojik / biyolojik bozukluktur.

### Tanısı Nasıl Konur ?

DEHB tanısı, Çocuk Psikiyatristi, Psikolog ve Özel Eğitim Uzmanı tarafından konulmalıdır.

DEHB tanısı konulabilmesi için 3 temel koşulun var olması gerekmektedir .

1. Aşırı hareketlilik, dürtü kontrolsüzlüğü ve dikkat eksikliği belirtileri
2. Belirtilerin 7 yaşından önce başlaması, bu belirtilerin çocuğun yaşları ile karşılaştırıldığında belirgin olarak yaşlarından daha fazla görülmesi
3. Belirtilerin hem evde hem de okulda çocuğun gelişim düzeyine uygun düşecek görev ve beklentileri yerine getirmeye engelleyecek şiddette olması.

*Öğrenme güçlüğü nedeniyle DEHB tanısı konulan çocuklar vardır. Öğrenme güçlüğü olan bu çocukların güçlükları akademik alandadır. Sorun birkaç alanda sınırlıdır. Oysa DEHB olan çocuklarda dikkat, konsantrasyon bozukluğu, kendini düzenleme, soyutlama becerileri yeterince gelişmemiş olduğundan her alanda güçlüklü vardır.*



## DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)



### Havza Muzaffer Tahmaz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Telefon : 0 (362) 714 30 47

Faks : 0 (362) 714 30 47

E-posta : havza55ram@gmail.com

<http://muzaffertahmazram.meb.k12.tr/>

Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü  
Murat TUNA

2017

**DEHB davranış problemi değildir ;  
nörolojik biyolojik bir bozukluktur.**

## Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun Nedenleri

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun asıl sebebi henüz bilinmese de, bozukluğun oluşumunda biyolojik (nörolojik) ve genetik faktörlerin rolü olduğuna işaret edilmektedir.

### Genetik Faktörler

Anne babamızdan edindiğimiz genler bizlerin yapı taşlarıdır ve kim olduğumuzu belirlerler. Bu nedenle, DEHB'nin de genetik yollarla geçtiği, kalıtsal olabildiği düşünülmektedir. İkizlerle yürütülen uluslararası araştırmalar ve evlat edilen DEHB'li çocuklarla yürütülen araştırmalar DEHB'nin kalıtsal olabileceğini göstermiştir.

### Çevresel Faktörler

Hamilelik döneminde sigara ve alkol kullanımı ile DEHB arasında bağlantı olduğunu belirten araştırmalar mevcuttur. Ayrıca kurşuna maruz kalma ile hiperaktivite arasında bir bağ bulunmuştur. Özellikle üç yaşına kadar geçen sürede kurşun içeren malzemelerin olduğu ortamlarda yer almanın hiperaktif özellikler doğurduğu düşünülmektedir.

### Beyin Hasarı

Beyine alınan darbeler sonucunda da DEHB belirtileri görülebilir.



## DEHB TEDAVİ YÖNTEMLERİ

### İlaç Kullanımı

DEHB tedavisinde en sık kullanılan yöntemlerden biri ilaç tedavisidir. Çoğu çocuk için ilaç kullanımı hiperaktivite ve dürtüsellik dengelerken dikkat oranlarında da artışa neden olur. Öte yandan, iştah azalması veya uyku problemleri gibi yan etkiler, ailelerin ilaçlara temkinli yaklaşmasına neden olmaktadır. İlaçlar DEHB'yi tedavi etmez, belirtilerini kontrol altına alır.

### Psikoterapi

DEHB'li çocukların birçoğunda olumsuz davranışlar, uyum sorunları görülmektedir. Psikoterapötik yaklaşımlar, bu çocukların sosyal ilişkilerini desteklemeyi, olumsuz davranışlarını olumlu davranışlarla değiştirmeyi amaçlamaktadır.

### Özel Eğitim

DEHB yaşayan çocukların özel eğitime ihtiyaçları vardır. Dikkat sürelerini uzatmak için veya dürtüselliklerini kontrol almak için uzmanlar tarafından yapılandırılmış bir eğitim süresinden geçmeleri gerekir.

### Karma Teknikler

DEHB tedavisinde karma teknikten bahsedilen ilaç tedavisi, eğitim ve psikoterapilerin bir arada kullanılmasıdır. Günümüzde en geçerli DEHB tedavisinin karma teknik olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni, çocuğun tek bir alanda değil, ihtiyaç duyduğu her alanda destekleniyor olmasıdır.



## DEHB'Lİ ÖĞRENCİNİN AİLESİNE VE ÖĞRETMENİNE ÖNERİLER

### Ailesine;

- Çocuğunuzda DEHB olduğunu kabul ediniz.
- Çocuğunuzla konuşurken ve onu dinlerken göze gelmeye çalışınız.
- Çocuğunuzun olumlu bir davranışını ve başarısını gördüğünüzde onun hoşuna gidecek övücü sözler söyleyiniz.
- Çocuğunuzda var olan olumlu özellik ve kabiliyetlerin ortaya çıkmasını teşvik ediniz.
- Çocuğunuzun mutlaka bir spor etkinliğine devam etmesini sağlayınız.
- DEHB'li çocuğunuza diğer çocuklara göre daha az "hayır" kelimesini kullanınız.
- DEHB'li çocukların bilgisayar oyunlarına bağımlılık riskleri yüksektir. Bu yüzden bilgisayar kullanımını sınırlandırınız.

### Öğretmenlerine;

- Hataları için sürekli ceza yöntemine başvurmayınız.
- Öfkesini kontrol edemediği her durumda hemen olumlu geri bildirimde bulununuz.
- Yazı kalitesi üzerinde fazla durmayınız. "Çirkin yazıyorsun" diye eleştirmeyin.
- Derste öğrencinin enerjisinin atabileceği fiziksel etkinlikler planlayınız.