# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

 “**Dikkat eksikliği nedir?**” sorusunun bilimsel karşılığını bilmeden “**çocuğumda dikkat eksikliği var**” diyen ailelere rastlıyor olmak üzücü. Çocuğunuz için veya kendiniz için tahmin üzerine “**hiperaktif**” teşhisi koymak doğru değildir! Çocuklarda öğrenme güçlüğüne sebep olan, çeşitli problemleri beraberinde getiren dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (**DEHB**) hakkında güncel, sade ve oldukça bilgilendirici bir yazı hazırladık:

* Dikkat Eksikliği – Dikkat Bozukluğu Nedir?
* Dikkat Eksikliği Nedenleri (Dikkat Eksikliği Neden Olur?)
* Dikkat Eksikliğine Ne İyi Gelir? (Dikkati geliştiren beyin egzersizi ve benzeri faaliyetler)
* DEHB – Dikkat Eksikliği Tedavisi Nasıl Olur?(Yazı sonunda ilaçlı-ilaçsız tedavi yöntemlerinden bahsettik)
* Hiperaktif Nedir?
* DEHB Belirtileri Ayrı Ayrı (Dikkat Eksikliği Belirtileri - Hiperaktivite Belirtileri)
* DEHB Türleri

##

## DEHB (DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU) NEDİR?

Aşırı hareketlilik, dikkat ve konsantrasyon bozukluğu, dürtüsellik (impulsivite) şeklinde açığa çıkan psikiyatrik sorunlardan biridir. DEHB, kişiyi ömür boyu takip edebilecek bir hastalık olduğu gibi çocuklarda daha sık gözlemlenir ve yaş ilerledikçe -genellikle- belirtilerini kaybeder. Çocuk yaşlarda başlayan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu çocuğun ömür boyu yaşam kalitesini etkileyebilecek güçte bir problemdir ve muhakkak teşhis/tedavi edilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda özgül öğrenme güçlüğü (ÖÖG)´nün bir alt tipidir. ÖÖG olarak bilinen 3 ana güçlük;**disleksi,** **diskalkuli** ve **disrafi** genellikle dikkat eksikliği ile birlikte gözlemlenir. Şimdi, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu türlerini inceleyelim:

## DEHB BELİRTİLERİ

**Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu** olan çocuklar bazı davranışlarıyla gözetmenlere ipucu verirler. Örnek: çocuğunuzun sizi dinliyormuş gibi görünüp aslında dinlemediğini, sürekli başka hayallere daldığını gözlemliyor olmak dikkat eksikliği belirtilerinden biri olabilir. Bir oyunu veya faaliyeti tamamlamadan diğerine geçmek ve bunu sürekli tekrarlıyor olmak da dikkat eksikliği belirtileri arasında yer alır.

DEHB bazen de aşırı hareketlilik şeklinde kendini gösterir. Bu yüzden dikkat eksikliği belirtileriyle, hiperaktivite belirtilerini ayrı ayrı incelemekte fayda var.

**HATIRLATMA:** Bunlar sadece ipuçlarıdır. Kendi kendinize dikkatsiz veya hiperaktif teşhisi koyup “kızımda/oğlumda dikkat bozukluğu var” demek kesinlikle yanlış bir yaklaşımdır.

##

## DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

1.    Dış seslerden veya önemsiz faktörlerden etkilenip asıl meşgul olunan işten kopmak

2.    Sık sık hata yapmak ve dalgınlık şeklinde gözlemlenen sakarlıklar yapmak

3.    Konsantrasyon gerektiren oyun veya aktivitelerde başarısız olmak

4.    Oyun ve işler arasında hızlı geçişler yapmak; biri bitmeden diğerine atlamak

5.    Sohbet esnasında başka şeyler hayal edip karşıdakini adeta duymamak, anlatılanları akılda tutamamak

6.    Unutkanlık

7.    Görev ve sorumlulukları sürekli ertelemek

Şeklinde görülen davranışlar **dikkat eksikliği belirtileri** olarak değerlendirilebilir.

##

## HİPERAKTİVİTE BELİRTİLERİ

**Hiperaktif Nedir:** Aşırı hareketlilik ve dikkatsizlik gibi öğrenmeyi etkileyecek güçte sorunlar yaşayan çocuklara hiperaktif denir.

1.    Aşırı hareketlilik, oturduğu yerde duramama.

2.    Aşırı konuşma

3.    Mobilyalara veya tırmanma amacı taşımayan nesnelere tırmanma

4.    Bir odanın içinde dahi olsa dolaşmaya çıkma, tabiri caizse amaçsız volta atma

Şeklinde görülen davranışlar **hiperaktivite belirtileri** olarak değerlendirilebilir.

###

### DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU - DEHB TEDAVİSİ

Yukarıda bahsetmiş olduğumuz gibi dikkat eksikliğinin sebepleri, tedavi öncesinde tek tek incelenmelidir. Çocuk **neden hiperaktif** veya **neden dikkat bozukluğu var?** Bunu tespit etmek için çeşitli **nörolojik testler** ve **nöropsikiyatrik testler** mevcuttur. Uzman doktorunuz sizi bu konuda yönlendirecek ve gerekli testlerin ilgili uzmanlarca yapılmasını sağlayacaktır. Bu testler sayesinde “dikkat eksikliği neden olur?” sorusuna yanıt verilir. Algısal mı, yorumsal mı, içgüdüsel mi yoksa motor alanında bir eksiklik mi var? Bozukluk derecesi nedir ve ilaç kullanımına gerek var mı? Hangi ilaçlar reçete edilmeli? Tamamı yanıt bulur. Akabinde dikkat eksikliği tedavisi başlar. Çeşitli **dikkat eksikliği ilaçları** uygulanabilir.

## DİKKAT EKSİKLİĞİ NEDEN OLUR?

Dokunma, koklama, tatma, işitme ve görme olmak üzere 5 duyu organından herhangi birinde yetersizlik (sağlıklı çalışmama) durumu olursa dikkat eksikliğine sebep olabilmektedir. Bununla birlikte;

* Düzensiz uyku,
* Sağlıksız beslenme,
* İyi dinlenememe

gibi organizmaya bağlı sebeplerden kaynaklanabilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavisi çok yönlü bir inceleme gerektirir. Yukarıda saydığımız sebeplere ek olarak;

* Psikolojik sorunlar,
* Motivasyon eksikliği,
* Genetik faktörler

dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sebebiyet verebilmektedir. Çocuk yaşlarda yeterince dikkat egzesizi yapmamış olmak veya dikkat geliştirici faaliyetlerde çok fazla bulunmamak, ilerleyen yaşlarda konsantrasyon yeteneğimizi köreltebilir. Beyin, az kullanılan alanlarda tembelleşebiliyor. Bu bir hastalık olmamakla birlikte, yaşıtlarımıza oranla odaklanma sorununu daha fazla hissetmemize neden olabiliyor. Dolayısıyla, erken yaşta oyun, kitap, spor ve benzeri etkinliklerle bol bol beyin egzersizi yapmak, dikkate dayalı bozuklukların önüne geçmek için önemlidir.

## DEHB TÜRLERİ

Kombine DEHB, dikkatsiz DEHB, hiperaktif/dürtücü DEHB olmak üzere 3 farklı dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu vardır.

* **Kombine DEHB Nedir?**: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun tüm belirtilerini içeren en yaygın DEHB türüdür.
* **Dikkatsiz DEHB Nedir?**: hiperaktivite bozukluğu olmayan ama konsantrasyon ve dikkat bozukluğu olan DEHB türüdür.
* **Hiperaktif/Dürtücü DEHB Nedir?**: Dikkat eksikliği/dikkat bozukluğu olmayan DEHB türüdür.

**EK BİLGİ:** Tedavi süresince nöropsikiyatrik testlerde veya kliniklerde attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) ifadesiyle karşılaşabilirsiniz. Bu tanım ve kısaltma kafanızı karıştırmasın. Attention deficit hyperactivity disorder, dikakt eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun ingilizcesidir; ADHD ise kısaltmasıdır.