

## DEHB Tedavisi

DEHB tedavinin ilk şartı, aile, okul ve doktor arasında sıkı işbirliği ve doğru bilgilendirilmedir. Öğrenmeyle ilgili sorunlar yanında arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve kurallara uyma güçlüğü aile ve okulun ortak ve sağlıklı yaklaşımları ile aşılabılır.

## İlaç Tedavisi

DEHB 'nin tedavisinde ilaçlar önemli yer tutarlar. DEHB 'nin tedavisinde ilaçlar önemli yer tutarlar. İlaçların kullanılmaya başlamasıyla tedaviden elde edilen başarı oranı oldukça artmıştır. Bu ilaçların tedavideki başarıları yanında, güvenilir ilaç olmaları, çocuklarda bağımlılık yapmamaları ve yan etkilerinin az olması nedeniyle tercih edilirler.



## İlaçların DEHB'li Çocukta Olumlu Etkileri

- 1- Çocukta dikkat süresini artırır.
- 2- Çocuğun belirgin aşırı hareketliliğini ve yerinde duramamasını azaltır.
- 3- Çocuğun öğrenmesini ve hafıza gücünü artırır.
- 4- Çocuğun dürtülerini kontrol etmesini sağlar.
- 5- Çocuğun ince motor beceri gücünü artırır.
- 6- Hiçbir ilaç çocuğun zekâ düzeyini arttırmaz. Ancak çocuğun öğrendiklerini dışa vurma ve ifade edebilme kabiliyetini artırır.
- 7- Çocuğun sınav başarılarını artırır.
- 8- Çocuğun okul, aile ve arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkilerinin düzelmesini sağlar.

## Özel Eğitim ve Psikoterapiler

Dikkat eksikliği nedeniyle öğrenme güçlüğü çeken çocuklarda özel eğitim programlarının uygulanması gerekir. Olumsuz davranışların düzeltilmesi ve yerine olumlu davranışların konulması için çeşitli destekleyici ve davranışçı psikoterapi teknikleri uygulanabilir.

## DEHB'li Çocukların Anne-Babaları İçin 10 Öneri

1. Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok spesifik 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, yapmadan şeyler ve cezalar hakkında odaklanmaktan ziyade olumlular üzerinde odaklanın
7. Bir karakter sorunuyla değil, biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu daima akıldan tutun
8. Çok konuşup nasihat vermeyin, davranışlarınız daha öğretici olacaktır
9. Espri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun
10. Kendinize ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yaparsunuz

Gölbaşı Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bahçelievler Mah. 285/1 Sokak No: 1 Gölbaşı

Tel : 0.312.485 06 44 Faks : 0.312.484 46 07

e - Posta : 880251@meb.k12.tr



# Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) okul öncesi dönem ve okul çağı çocuklarında belirgin hale gelen, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe ve dikkat sorunları ile kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur.

## DEHB Türleri

- 1 - Dikkat Eksikliğinin önde olduğu tip.
- 2 - Hareketlilik ve Dürtüsellüğün önde olduğu tip.
- 3 - Birleşik tip.

DEHB teşhisi için, bozukluğa sebep olan bazı belirtiler 7 yaşından önce sergilenmiş olmalıdır. Ayrıca belirtiler birden fazla yerde görülmüş olmalıdır. Örneğin, bir kişi evde ve okulda belirtileri sergilemiş olmalıdır.

## Hiperaktivite Belirtileri

- Eli ayağı kıpır kıpırdır
- Oturduğu yerde duramaz
- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyaları tırmalar
- Sakince oynamakta zorlanır
- Çok konuşur
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çeker
- Her zaman bir şeylerle uğraşır

**HAYLAZ DEĞİL  
HİPERAKTİF!**



## **Dikkat Eksikliği Belirtileri**

- Belirli bir işe ya da oyuna dikkatini vermekte zorlanır
- Dikkati kolayca dağılır
- Dikkatsizce hatalar yapar
- Başladığı bir işi bitiremez
- Kendisi ile konuşulurken dinlemiyormuş gibi görünür
- Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır
- Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır (ev ödevi, okul aktiviteleri gibi)
- Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemez
- Dikkatini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanır
- Ders malzemelerini ve eşyalarını sürekli kaybeder



- Detayları gözden geçirir

## **Dürtüsellik (İmpulsivite) Belirtileri**

Dürtüsellik genel olarak bireyin kendini kontrol edebilmesinde sorun olmasıdır. Acelecilik, istekleri erteleyememe, söz kesme, düşündüğünü hemen yapma, aklına geleni geldiği anda söyleme, sırasını beklemekte güçlük çekme gibi belirtilerle kendini gösterir.

- Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir
- Cevapları ağızdan kaçıtır
- Sırasını beklemekte güçlük çeker
- Olaylara veya konuşmalara müdahale ederek yarıda keser

## **Nedenleri**

İspatlanmış kesin bir sebep gösterilememektedir. Olası bazı sebepler şunlardır.

<u>Gebelik Esnasındaki Faktörler</u>	<u>Doğum ve Doğum Sonrası Faktörler</u>
↷ Alkol kullanımı	≈ Zor doğum
↷ İlaç kullanımı	≈ Erken doğum
↷ Kötü beslenme	≈ Düşük doğum ağırlığı
↷ Sigara kullanımı	≈ Merkezi sinir sistemi enfeksiyonları
↷ Kimyasal zehirler	≈ Demir eksikliği
↷ Çoğul gebelik	≈ Kimyasal zehirler

## **DEHB Tanısı Nasıl Konur**

Maalesef ülkemizde Çocuk Ruh Sağlığı Uzmanı sayısındaki yetersizlik ve ailelerin yeterince bilgiye sahip olmamaları bu çocuklardan önemli bir kısmının zamanında tanınma ve tedaviye alınmasını engellemektedir.

Toplumumuzdaki Hiperaktivite konusunda yanlış ve eksik bilgileri tedaviyi engellemektedir. Halk arasında DEHB belirtileri yanlış bir şekilde üstün zekâlı olma, şımarıklık, terbiyesizlik, tembellik ve huysuzluk gibi terimlerle izah edilmeye çalışılmakta, farklı çözümler aranmaktadır. Başta eğitimciler olmak üzere çocukla ilgili her kesimin DEHB hakkında temel bilgilere sahip olması gerekmektedir.

DEHB tanısı klinik görüşme ile konur. Tanıyı destekleyici olarak çocuğun dikkat bozukluğu derecesini ve öğrenme gücünü ölçen testlerden yararlanır.