

Informasjon p  tyrkisk

# DEHB – GÜNLÜK YAŞAM KAOS HALİNE GELDİĞİNDE

Çocukların oturup konsantre olmakta ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanmaları normaldir. Ancak DEHB'li (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) çocuklarda bu zorluklar öylesine şiddetlidir ki, bunlar günlük yaşamlarında sorunlara neden olur ve doğal gelişimlerini etkiler.<sup>1</sup>

DEHB'li çocuklar için günlük yaşam kaos haline gelebilir. Sıklıkla eşyalarını kaybederler, zamanı ve ev ödevlerini unuturlar. Dahası, DEHB'li çocuklar sıralarını beklemekte veya hoşlanmadıkları işleri bitirmekte zorlanırlar. Diğer çocuklara göre daha kolay üzüldüklerinden ve kızdıklarından, en önemsiz şeyler için bile kolayca kavgaya edebilirler.

Doğru destek ve tedaviyi almayan çocukların, okulda başarısız olma ve kendilerine olan güvenlerini kaybetme riski oldukça yüksektir.<sup>2</sup> Arkadaş edinmekte ve sosyal durumlara uyum sağlamakta zorlanabilirler.



## DEHB NEDİR?

DEHB, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu anlamına gelir. DEHB, okul çağındaki çocukların %3 – %5'ini etkileyen, oldukça iyi belgelenmiş ve kapsamlı şekilde araştırılmış bir rahatsızlıktır.

DEHB'nin başlıca semptomları:

- Dikkatin kolay dağılması
- Dürtüleri kontrol edememe
- Hiperaktivite

Basit bir ifadeyle, DEHB'li çocuklar dikkatlerini toplamakta ve dürtülerini kontrol etmekte büyük zorluklar yaşarlar. Ebeveynlerden birinin DEHB'li olduğu ailelerde çocuklardan birinin de aynı rahatsızlığı yaşama riski yüksektir. Günümüzde, DEHB'nin kalıtsal olduğuna dair bilimsel kanıtlar bulunmaktadır.<sup>1</sup>

## SEMPTOM: KISA DIKKAT SÜRESİ

1. Belirli bir işe yoğunlaşmakta zorlanır
2. Ev ödevinde sıklıkla dikkatsizlikten kaynaklanan hatalar yapar
3. Kendisiyle konuşulurken dinlemiyor gibi görünür
4. Talimatlara uymakta zorlanır ve çeşitli işlerde sıklıkla başarısız olur
5. Yapacağı işleri ve faaliyetleri organize etmekte zorlanır
6. Zihinsel dayanıklılık gerektiren görevleri yapmak konusunda isteksizdir
7. Çevresinden gelen uyarılarla dikkati kolaylıkla dağılır
8. Günlük yaşamda genellikle unutkanır
9. Sıklıkla eşyalarını kaybeder



## SEMPTOM: HIPERAKTIVITE

1. Ellerini hareket ettirmeden tutmakta veya hareket etmeden oturmakta genellikle zorlanır
2. Sınıfta veya uzun süre oturması gereken başka yerlerde sıklıkla ayağa kalkar
3. Çoğu zaman, uygun kabul edilebilecektense daha fazla ortalıkta koşuşturur, tırmanır, eşyaların üzerine çıkar. Ergenlerde ve yetişkinlerde bu durum sübjektif bir huzursuzluk haliyle sınırlı olabilir.
4. Çoğu zaman oyun veya eğlence faaliyetlerini sakin ve huzurlu bir şekilde sürdürmede zorlanır
5. Çoğu zaman "hareket halindedir" veya "kurulmuş bir motor" gibidir
6. Çoğu zaman çok konuşur

## SEMPTOM: DÜRTÜLERİNİ KONTROL EDEMEME

1. Soruları çoğu zaman soru tamamlanmadan aceleyle yanıtlar
2. Sırasını beklemede çoğu zaman zorlanır
3. Sıklıkla başka insanların sözünü keser veya araya girer (örn. başkalarının oyunlarına veya konuşmalarına müdahale etme)

## DEHB AILEYİ NASIL ETKİLER?

DEHB ile yaşamak genellikle çocuk veya ergenin kendisi için zordur. Ancak DEHB'li bir çocuğun ebeveyni olmak da gayet zor olabilir.

Sorunlar özellikle talep durumunda fark edilebilir hale gelir. Birçok DEHB'li çocuk hızlı bir şekilde kuvvetli duygularla reaksiyon verir, yani hoşlanmadıkları taleplere kızgınlıkla itiraz ederler. Küçük şeyler dahi patlamalara ve duygusal açıdan yoğun sahnelere yol açabilir.

Ebeveynlerin çocuklarının durumunu anlamaları çok önemlidir; böylece yasaklama, olumsuz yorumlar ve ceza tehditlerine başvurmadan çocuklarının davranışlarını kontrol edebilirler.

Bu tür zorluklarla karşı karşıya olan çocuğun çevresini nasıl etkileyebileceğinin anlaşılması halinde, ebeveynlerin gözlenen sorunların nedeni olmakla suçlanması riski söz konusudur.

DEHB'li bir çocuğun kardeşi olmak da oldukça zorlayıcı olabilir. DEHB'li olmayan kardeşler genellikle ailede ihtiyaç duyduklarından daha az alana sahip olurlar, bu da çatışmalara yol açabilir.

## EBEVEYN OLARAK NE YAPABİLİRİM?

Ebeveyn olarak endişeliyseniz bir çocuk doktoruna, öğretmene veya çocuk ve genç psikiyatri kliniğine başvurabilirsiniz.

Değerlendirmeyi yapacak ekibin, çocuğun okuldaki durumu, arkadaşlarıyla ilişkileri ve evdeki durumu hakkında mümkün olduğunca çok bilgi sahibi olması gereklidir. Bu nedenle, nasıl davrandığı hakkında bilgi almak için çocuğun okuluyla veya okul öncesi eğitim aldığı kurumla konuşmak akıllıca olacaktır.

## SAĞLIK SİSTEMİ NE YAPIYOR?

DEHB'nin belirlenmesine yönelik basit bir test bulunmamaktadır. Teşhis için uzun süreli değerlendirme gerekmekte, bu sürece çocuğun ebeveynlerinin yanı sıra kendisiyle de yapılacak derinlemesine görüşmeler de dahil olmaktadır.

Çocuğun farklı ortamlardaki durumunun değerlendirilmesi de önemli olduğundan, okul ve okul öncesi eğitim kurumu çalışanlarından da bilgi alınacaktır. Teşhis süreci, psikoloji testlerini ve tıbbi muayeneleri de içerebilir.<sup>2</sup> Genel değerlendirme, genellikle bir doktor, psikolog ve eğitimciden oluşan bir ekip tarafından yapılır.

## NE TÜR YARDIMLAR ALINABİLİR?

Şu anda DEHB'nin tam olarak iyileştirilmesi mümkün olmamasına rağmen bazı faydalı çözümler bulunmaktadır. Tedaviyle birlikte psikolojik desteğe yönelik önlemler, genellikle iyi sonuç vermektedir. Çocuklar için psikolojik destek genel anlamda ebeveynlerin eğitimi, okulda alınacak önlemler ve doğrudan çocuğa yönelik sorun çözme ve sosyal becerileri geliştirme amaçlı önlemlerden oluşmaktadır.<sup>2</sup>

Tedavinin avantajları arasında konsantrasyonun artması, böylece bilgi ve talimat alma süreçlerinin kolaylaşması yer almaktadır. Bu, birçok kişi için günlük yaşamı kolaylaştırmaktadır.

# SORACAĞINIZ SORULAR VEYA DEHB HAKKINDA DAHA FAZLA BILGI ALMA İSTEĞİNİZ VAR MI?

Ayrıca bkz.:

[www.levemedadhd.info](http://www.levemedadhd.info)

Janssen'den ADHD ile ilgili bilgiler

[www.adhdnorge.no](http://www.adhdnorge.no)

## Referanslar:

1. *ADHD hos barn och vuxna/Çocuklarda ve yetişkinlerde DEHB*, İsveç Ulusal Sağlık Kurulu, 2005
2. [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

Bu broşürdeki bilgiler Kasım 2007'de derlenmiştir.

Janssen-Cilag AS Postboks 144, NO-1325 Lysaker, Norway  
Tel +47 24 12 65 00, Fax +47 24 12 65 10, [www.janssen-cilag.no](http://www.janssen-cilag.no)

JC-100412-2

Janssen-Cilag AS

janssen 