

Bu ay **Günce'L** bülteninde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısı konulduğunda bu konu hakkında çocuğa nasıl bilgi verilmeli, DEHB hakkında sık sık karşımıza çıkan ifadeler ve yetişkinlik döneminde DEHB konulu yazılara yer verdik.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktive Bozukluğunu Çocuğa Anlatmak

Dikkat eksikliğini çocuğa anlatmalı mıyız?

Sorunun kendisi ve çözümü hakkında ilk konuşulacak kişi dikkat eksikliği problemini yaşayan çocuğun kendisidir. Ancak yetişkinler – ebeveynler, psikiyatristler, özel eğitim uzmanları, rehber danışmanlar-kendi aramızda konuşurken, çocuğa açıklama yapmayı unuturuz.

Peki neyi, nasıl söylemeli, hangi bilgiyi ne kadar vermeliyiz?

“Bilgi güçtür” diye düşünürsek, dikkat eksikliği konusunda çocuğun kendisini bilgilendirmek de onu daha güçlü kılmak anlamına gelecektir. Aynı şekilde, yaşanan sıkıntılara yönelik çözüm yöntemleri hakkında ayrıntılı konuşmak da –dikkatin eksik olması, dürtüsel olmak, hareketlilik- çocuğu “Dikkat eksikliği olan çocuk” etiketinden özgürleştirecektir. Dikkat eksikliği olan çocukların % 25 ila % 40'ının anne veya babasından en az birinde de dikkat eksikliği olduğu bilinmektedir. O halde saklanacak pek

bir şey yok.

Söyleyeceğimiz bilgiyi, çocuğun yaşına göre anlaşılır cümleler haline sokmak, anlaşılmayan terimler kullanılmamak önemlidir. Daha da önemlisi, bilgileri nasıl söylediğimizdir. Herkesin iyi olduğu ve daha az iyi olduğu alanların bulunduğu bahsederek, kendi güçlü ve zayıf yanlarınızı anlatmak yardımcı olacaktır. Siz bu konuda ne kadar rahat sohbet ederseniz, çocuğunuz da güçlüklerle baş etmede o denli güvenli hissedecektir.

Amerikalı yazarlar Kathleen Nadeau ve Ellen Dixon'un çocuklara yönelik yazdığı kitapta çocuklara dikkatlerini nasıl toplayacakları konusunda yol gösteriliyor. Yazarlara göre böyle bir kitap, çocukların kendilerini anlamalarını kolaylaştıracağı gibi, etraflarındaki diğer bireylere de kendilerini tanıtabilmeleri için fırsat veriyor.

Kitabın ilk bölümünde, çocuklara kendilerini okulda, evde ve arkadaşlarıyla ilgili durumlarda nasıl oldukla-

rını gözlemlemeleri için bir anket sunuluyor. Böylece önerilerden önce çocuk kendini tanıyor.

İlerleyen bölümlerde, “hatırlamanın yöntemleri”, “yatak odası temizlemenin yolları”, “ev ödevi nasıl yapılır?”, “arkadaş edinmenin püf noktaları” gibi başlıklar altında çocuklara yol gösteriliyor.

Dikkat eksikliği sıkıntısı yaşayan bir çocuğa yaşadığı sıkıntının içeriği, günlük hayatta onu zorlayabileceği alanlar, bu durumlarla baş etme yöntemlerinin böyle destekleyici bir kitapla anlatılmak, “hastalık” “bozukluk” gibi sınıflandırmalardan kaçınmak, çocuğun kendi hakkında daha gerçekçi ve olumlu bir benlik algısına sahip olmasını destekleyecektir.

<http://www.addvance.com/help/parents/child.html>

“Learning to slow down and pay attention. A book for kids about ADD”

Kathleen Nadeau, Ellen Dixon.



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net
T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Hakkında “Doğru” Bilinen “Yanlışlar”

Yanlış 1: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) gerçek bir bozukluk değildir.

DEHB biyolojik bazlı ve kronik bir bozukluktur. DEHB'nin bazı semptomları dikkat eksikliği, dürtüsellik, ve her zaman olmasa da aşırı hareketliliktir. DEHB'nin, kişinin sosyal, duygusal, akademik ve iş hayatı gibi yaşantısının farklı alanları üzerinde olumsuz etkileri vardır. DEHB sahip olan bireyler aynı zamanda, zaman yönetimi ve organizasyon becerileri alanında sıkıntı çekerler.

Yanlış 2: DEHB bir çocukluk dönemi bozukluğudur.

Yapılan araştırmalara göre, yetişkinlerin %1,5-2'sinde DEHB gözlemlenmektedir. DEHB hayat boyu süren bir bozukluktur ve uygun tanı ve tedaviler ile kişinin günlük hayata için uygun beceriler geliştirmesi sağlanmaktadır.

Yanlış 3: DEHB olduğundan daha fazla teşhis konulmuştur.

Geçmiş zamanlarda DEHB tanısı yeterli miktarda teşhis edilmemiştir. DEHB'nin aslında olduğundan fazla tanı konulduğu inancı, DEHB olan bireylerin uygun tanı ve tedavileri almasına engel olmaktadır. Son zamanlarda konulan tanılardaki artış bu konudaki bilgi ve farkındalığın artması ile bağlantılıdır.

Yanlış 4: DEHB kötü ebeveynlik becerileri yüzünden ortaya çıkar.

DEHB organik ve genetik bir bozukluktur. DEHB'ye neden olabilecek bazı risk durumları şunlardır; kandaki kurşun oranının artması, hamilelik sırasında annenin alkol ve sigara tüketimi vb... Ebeveynlik özellikleri, bakım becerileri, ve diğer ailesel etkenler, DEHB neden olmaz ancak DEHB ile eş zamanlı görülen psikolojik bozukluklar ile (davranım bozuklukları, kaygı bozuklukları vb.) aile ve ebeveynlere bağlı sosyal etkenler arasında bir ilişki kurulabilir.

Yanlış 5: DEHB sadece erkek çocuklarda görülür.

Kızlarda da erkekler gibi DEHB gözlemlenmektedir. Ancak bu inanış yüzünden genellikle erkeklerde teşhis konulma oranı kızlara göre daha fazladır. Yapılan araştırmalar, DEHB olan kız çocuklarında zihinsel alanda daha fazla sorunlar gözlemlendiğini ancak daha az oranda aşırı hareketlilik ve dürtüsellik gözlemlendiğini göstermektedir. Bu nedenle kız çocuklarında DEHB tanısı daha az konulmaktadır.

Yanlış 6: DEHB için sadece ilaç tedavisi kullanılması yeterlidir.

İlaç tedavisi kullanan DEHB olan çocukların %90'ı ilaç tedavisine yanıt vermektedir. İdeal tedavi yöntemi ise psiko-sosyal eğitim, ailenin eğitimi ve ailenin desteklenmesinin yanı sıra, gerektiği durumlarda doktor gözetiminde ilaç kullanmaktır

<http://www.lanc.uk.com/myths.htm> <http://www.help4adhd.org/en/about/myths>

Yetişkinlikte Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Çocuklarda DEHB'nin ortaya çıkma sıklığı farklı araştırmalara göre değişkenlik gösterse de genel olarak %5-7 oranında görüldüğü belirtilmektedir. Peki yetişkinlik döneminde bu çocuklara ne oluyor?

Dikkat eksikliği ve Hiperaktive bozukluğu çocukluk dönemi ile eşleştirilen bir bozukluk olsa da araştırmalar bu sorunun yaşam boyu etkilerini devam ettirdiğini belirtmektedir. Okul çağında DEHB tanısı alan çocukların %30'unun yetişkinlik döneminde de bu tanıya ait sorunlarla baş etmek zorunda kaldığı bilinmektedir. Tabii ki çocukluk döneminden ergenlik ve yetişkinliğe geçişte DEHB'nin belirtileri ve yaşam üzerindeki etkileri değişiklik göstermektedir. Örneğin çocukluk dönemindeki aşırı hareketlilik yerini masa başında dikkatini sürdürmekte zorluğa, sandalyede otururken ayaklarını sallama ya da ele geçirilen bir kalem ile oynamaya bırakabilir. Bu noktada belirtilerin değişiklik göstermesi kadar çocukluktan itibaren bireyin bu zorluklar ile baş etme becerisindeki gelişmeler de yetişkinlikteki yaşam kalitesini etkilemektedir. Planlama ve organizasyon becerilerinde sorun yaşayan bir çocuk okul hayatı süresince bu zorluk ile baş etmek için farklı yöntemler geliştirmeyi öğrenebilir. Örneğin yapılacak işleri bir ajandaya yazmak, yapılacakların listesini yapmak, çalışma masasına ya da duvarlara küçük hatırlatma notları asmak gibi. Dolayısıyla yetişkinlik döneminde bireyin geliştirdiği baş etme yöntemleri sayesinde DEHB'nin olumsuz etkileri kısmen azalmaktadır.

DEHB söz konusu olduğunda her ne kadar standart belirtilerden bahsediliyor olsa da kişisel özelliklerin (zeka seviyesi, sosyal beceriler) ve çevresel etkenlerin (sosyo-ekonomik seviye, sağlıklı ve

huzurlu ev ortamı) DEHB'nin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini farklılaştırdığı bilinmektedir. Zeka potansiyeli yüksek olan, aile ve arkadaş desteği gören bireylerin DEHB'nin neden olduğu sosyal, bilişsel ve duygusal zorluklar ile daha rahat baş edebildiği belirtilmektedir.

Yetişkinlikte DEHB etkilerini anlatan temel özellikler içinde sık değişen duygu durumu, rutin işlerden kaçınmak, dikkatin kolay dağılması, aynı anda birden fazla işle ilgilenmek ve bunları tamamlamakta zorluk, huzursuzluk, uykuya dalmakta ya da uyanmakta zorluk, dürtüsellik, unutkanlık gibi sorunlar dikkat çekicidir. Bu belirtileri her yetişkin, hayatının bir döneminde farklı şekillerde ve yoğunlukta yaşamaktadır, önemli olan bu belirtilerin bireyin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olması ve uzun süreli olarak devam etmesidir.

Yetişkinlik döneminde DEHB ile ilgili en önemli nokta bu sorunun başka sorun tanımları ile birlikte görülmesi ya da başka bozukluklar tarafından maskelenmesidir. Yapılan araştırmalarda DEHB tanısı alan bireylerde depresyon görülme olasılığının diğer bireylere oranla daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

DEHB'nin genetik geçişli bir bozukluk olduğu düşünüldüğünde DEHB tanısı alan çocukların ailelerinde de bu sorunun belirtilerinin olma olasılığının ne kadar yüksek olduğu tahmin edilebilir. Yapılan araştırmalar DEHB tanısı alan çocukların anne-baba ve birinci derece akrabalarında DEHB olma olasılığının %25 ile %40 arasında olduğunu göstermektedir. Böyle bir durumda tablo biraz daha karışık bir hal alabilir. Çünkü bir yandan DEHB'nin çocuğun davranışları ve hayatı üzerinde

deki etkileri, diğer yandan aile sistemi içinde DEHB'li ebeveynin sergilediği tutumları dikkate almak gerekecektir. Çocuk okul hayatında organize olmakta zorlanıyorsa evde organizasyon işlerinin nasıl gittiğini kontrol etmek yararlı olacaktır.

DEHB olan bir ebeveynin çocuğun okul hayatı ile ilgili düzenlemeleri takip etmesi, yapılacak işleri sıraya koyması, davranış sonuçları ile ilgili tutarlılık sergilemesi bazen zor olabilir. Bazen de tam tersi bir durum yaşanır, anne-babadan biri kendisinde DEHB olduğunu düşündüğünde/bildiğinde; çocuğunun da benzer zorlukları yaşamasına engel olmak için çocuklarına baş etme becerilerini öğretmekte ve destek olmakta, çok önemli ve etkili adımlar atabilirler. Bu nedenle yetişkinlik hayatında da DEHB tanınması ve bireyin desteklenmesi oldukça önemlidir.

DEHB uygun yöntemler ile yaşam üzerindeki olumsuz etkileri kontrol altına alınabilen bir sorundur. Bu nedenle hangi yaş döneminde olursa olsun bireyin bu sorun ile ilgili bilgilenebilmesi ve yardım alması yaşam kalitesini artıracaktır. "Bilgi güç demektir!"

Yetişkinlik döneminde DEHB belirtilerini tanımayaya yardımcı olabilecek ayrıntılı bilgileri;

"Bebeklikten Yetişkinliğe Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu" adlı kitapta bulabilirsiniz.

Prof. Dr. Bengi Semerci&Prof. Dr. Atilla Turgay
Alfa Yayınları

Güncel'in Önerdikleri



Dr. Özlem Sürücü tarafından hazırlanan bu kitapta DEHB tanı ve tedavisi ile ilgili ayrıntılı bilgiye, anne-babaların DEHB olan bir çocuğu yetiştirirken ihtiyaç duyabilecekleri temel bilgi ve yöntemlere yer verilmiştir. Ayrıca okul başarısı ve sosyal uyum konusunda aile-okul işbirliği sağlamaya yönelik uygulamalar üzerinde durulmuştur.

YA-PA Yayınları tarafından yayınlanan bu kitap, kitapçevlerinden ya da Dikkat Eksikliği Hiperaktivite ve Özel Öğrenme Güçlüğü Demejinden temin edilebilir.



İkiden fazla oyuncuyla, 6 yaş ve üzeri çocuklarla oynanan Hocus Focus isimli oyun 48 resimli karttan oluşuyor. Amaç, resimlerin arasından diğerleri ile ortak hiçbir noktası olmayan kartı bulmak. Oyuncular, kartlara bakarak, farklı olan kartı bulmaya çalışırlar. Bunu yaparken gözetmeleri gereken birçok özellik vardır.

Oyun, görsel dikkat becerisini geliştirmek, ayrıntılar arasından seçim yapabilmeyi desteklemek için fırsat sunuyor.

Bu oyuncağı www.oyuncakev.com.tr adresinde bulabilirsiniz



"...dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu konusunda yapılacak çalışmalar, öneriler ve uygun ev-okul ortamlarını düzenleme yöntemleri kitapta somut biçimde yer almaktadır"

*Kitabın arka sayfa tanıtım yazısından alınmıştır.

Morpa Kültür Yayınları

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi