

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) çocukluk döneminde sık karşılaşılan ve eğitimciler, aileler ve uzmanlar tarafından araştırılan sorunlardan biridir. Önceleri hiperkinetik işlev bozukluğu, organik dürtüsellik, dikkat bozukluğu olarak bilinen bozukluk son yıllarda DEHB adı ile anılmaktadır. DEHB çocukluk yıllarında başlayan ve gerekli müdahaleler yapılmadığı takdirde olağandışı hareketlilik, dikkat sorunu ya da dürtüleri kontrol edememe gibi belirtilerle açığa çıkan bir bozukluktur. Erken çocukluk döneminden itibaren bireyler çevrelerini anlamaya ve yorumlamaya çalışmakta, bu süreçlerde ileri öğrenme becerileri için temel gereksinimleri kazanmaktadırlar. Bireylerin bahsi geçen kazanımları elde ederlerken kullandıkları ihtiyaç duydukları temel gereksinimlerden biri ise dikkat olarak tanımlanmaktadır. Küçük yaşlardaki çocukların dikkat süresinin kısalığı bu kazanımların uygun bir şekilde öğrenilmesini güçleştirmekte, DEHB'in eşlik ettiği durumlarda ise çocukların sıra alma, iletişim başlatma, dinleme vb. temel becerileri kazanmaları daha da güçleşmektedir.

Dikkat ve odaklanmanın bireyin erken çocukluk döneminden başlayarak içinde bulunduğu sosyal ve eğitsel süreçlerdeki etkisi bilişsel gelişim, motor gelişimi, dil gelişimi gibi gelişim alanlarında kendini göstermekte ve DEHB'ye bağlı olarak bu gereksinimlerde meydana gelen gerilikler bireyin gelişim alanlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yetersizliklerin bireyi etkileme oranı ile alınan müdahaleler, yetersizliğin meydana geliş şekli ve zaman arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu bağlamda anne-babaların, öğretmenlerin ve çocuğun yaşamında rol oynayan diğer paydaşlara yetersizliğin ortaya çıkardığı problemlerin etkisini uygun eğitim ve müdahaleler kullanarak en aza indirmek konusunda büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu açıdan DEHB'in bireylerde görülen belirtilerini bilmek, çocuğun yaşamında rol oynayan paydaşlara yetersizliğin meydana getirdiği olumsuz etkiyi en aza indirmede yardımcı olacaktır.

Hiperaktivite Belirtileri	Dikkat Eksikliği Belirtileri
 Yerinde duramama	Verilen yönergeleri sonuna kadar takip edememe
 Oturması gereken zamanlarda oturamama	Yaptığı işe dikkatini vermede güçlük yaşama
 Sakin bir şekilde oyun oynayamama veya bekleyememe	Karşısındaki konuşurken dinlemez gibi görünme
 Gereğinden fazla konuşma	Ayrıntılara odaklanamama veya gözden kaçırma
 Sürekli bir şeylerle uğraşma eğiliminde olma	Düzen kuramama veya devam ettirememe
 Sıra almada ve beklemede sorun yaşama	Unutkanlık hali
 Yapılan işleri veya konuşmaların sonunu bekleyememe/ yarıda kesme	İlgilerin hızlıca başka bir tarafa kayması
 Ellerin, ayakların sürekli oynatılması	Ödev, etkinlik gibi işleri yapmaktan kaçınma
 Sonucunu düşünmeden davranma	Başlanan işlerin yarım bırakılması

Erken çocukluk döneminde çocuklar doğaları gereği hareketli olma, dürtülerini kontrol edememe gibi davranışlar sergilemektedirler. Bu nedenle bu davranışları sergileyen çocukların hepsi DEHB'den etkilenmiş çocuklar değildir.

Bir çocuğun DEHB'den etkilendiğini söylemek için yukarıda yer alan belirtilerin **2/3' sini "bir arada" göstermiş olması** ve **bu belirtilerin 7 yaşından önce gözlemlenmesi** gerekmektedir. Burada unutulmaması gereken yukarıdaki belirtilerin birçoğunun normal gelişim gösteren çocuklarda da gözlenebildiğidir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

DEHB hem çok yapıllı hem de yaygın olarak görülen bir yetersizliktir. Bu sebeple DEHB'den etkilenen bireyler birbirinden oldukça farklı ve çeşitli davranışlar sergilemektedirler, fakat ilgili yetersizlikten etkilenen bireyleri betimlerken sıklıkla kullanılan tanım; **"dikkatin çabuk dağılması, aşırı hareketlilik ve sergilenen dürtüsel hareketler ile ortaya çıkan ve buna bağlı olarak bireyin sosyal yaşamını, öğrenme etkinliklerini ve iletişimini etkileyerek bireyin ait olduğu ailesini hem de içinde bulunduğu okul ortamlarını olumsuz bir şekilde etkilemesi"** şeklindedir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Belirtileri

- 1** **Aşırı Hareketlilik (Hiperaktivite):** Hiperaktivite, nedensiz ve amaçsız yoğun hareketlilik anlamında kullanılmaktadır. Olağan hareketlilikle DEHB’de görölen hareketlilik arasında önemli farklılıklar vardır. Hareketli çocukların hareketlilik düzeyleri yalnızca sıkıldıkları ya da heyecanlandıkları zaman artmakta, hareketlilik düzeyi ortamdaki ortama değişebilmektedir. DEHB olan çocukların hareketlilik düzeyleri çoğu zaman sıkılma ya da heyecanlanmadan bağımsızdır ve hemen her ortamda belirgindir. DEHB olan çocuklar yorulmak bilmeyen canlı enerji depolarıdır. Aşırı hareketliliğe bazen söz dinlememe, inatçılık, öfke duygusu ve saldırganlık davranışları da eşlik edebilir.
- 2** **Dikkat sorunları:** Dikkatin bir noktaya toplanabilmesinde güçlük, dış uyaranlarla dikkatin çok kolay dağılabilmesi, unutkanlık, eşyalarını veya oyuncaklarını sık sık kaybetme ve düzensizlik gibi belirtiler çocuklarda dikkat sorunları bulunduğunu gösterir. Bu çocuklar, arkadaşı ilişkilerinde ve oyunlarda dikkatsizlik nedeniyle kuralları öğrenemezler ve izleyemezler. Video oyunları gibi görsel ve işitsel uyaranlar hariç, ilgilerini çok çeken etkinliklere bile birkaç dakikadan fazla yoğunlaşamazlar.
- 3** **Dürtüsellik (İmpulsivite):** Dürtüsellik (fevrilik, ataklık), düşünmeden yani davranışlarının sonucunu hesap etmeden harekete geçmek anlamında kullanılmaktadır. Bu bozukluğu olan çocuklar tepkilerini erteleyemezler, engelleyemezler, sıra bekleyemezler veya duruma uygun davranamazlar. Acelecilik, istekleri erteleyememe, sorulan sorulara çok çabuk yanıt verme ve başkalarının sözlerini kesme gibi özellikler çocuklarda dürtüsellik sorunları bulunduğunu gösterir.

DEHB, aşırı hareketliliğin baskın olduğu şekilde, dikkat eksikliğinin baskın olduğu şekilde ya da dürtüsellik baskın olduğu şekilde görülebileceği gibi; bu üç belirti kümesinin bir arada olduğu şekilde de karşımıza çıkabilir.

DEHB başlı başına bir bozukluk olmakla birlikte; bu çocuklarda aynı zamanda öğrenme güçlükleri, davranım bozukluğu, karşı gelme bozukluğu, tik, depresyon ve kaygı da sık görülmektedir.

DİKKAT! Her hareketli ya da yaramaz çocuk DEHB değildir. Normal hareketlilik ile DEHB’de gözlenen hareketlilik arasında önemli farklar vardır. Bu farklar aşağıdaki tabloda görülmektedir:

Normal Hareketlilik	DEHB Hareketliliği
Amaçlıdır.	Çoğu zaman amacı belli değildir.
Gelişim döneminin olağan özelliğidir.	Her gelişim döneminde görülebilir.
Bağlama göre farklılık gösterir. Örneğin; evde hareketli, okulda sakin olunabilir.	Bağlama göre farklılık göstermez, her ortamda gözlenebilir.
Stresli ve heyecanlı durumlarda daha çok görülür.	Her duygu durumunda gözlenebilir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Yaygınlık Oranları

DEHB günümüzde oldukça sık karşılaşılan bir sorun haline gelmiştir. Yaygınlık oranları ve sayılar toplumlara ve araştırmalara göre farklılık gösterse de kabul edilen değerler batı toplumlarında %4-10 arasında değişirken, Türkiye’de ise okul çağı çocuklarında görülme sıklığı %5 olarak saptanmıştır. DEHB’in erkeklerde görülme oranı kızlara göre 3-5 kat daha fazla olduğu bilinmektedir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Olası Nedenleri

Tarihsel süreçte DEHB’in olası nedenleri beynin anatomik yapısı ile ilgili sebeplere bağlanarak açıklansa da yapılan araştırmalar ilgili sorunun anatomik bir temelini olmadığını ortaya koymaktadır; ancak yakın zamanda gerçekleştirilen bazı araştırmalar beyindeki kimyasal yapı ile ilgili değişikliklere vurgu yapmakta ve depomin, serotonin, norepinefrin gibi mesaj iletimini sağlayan hormonlar ile bu bozukluğun bir ilişkisinin olabileceği üzerinde durmaktadır. Bu yönüyle DEHB son sınıflama sistemlerinde nöro-gelişimsel bozukluklar şemsiyesi altına alınmıştır. Yine iyi bilinen bir gerçek, bu çocuklarda bilgi işleme süreçlerinde sorun olduğudur. Her ne kadar DEHB’ ye yol açan sebepler tam olarak bilinmese de DEHB tanısı alan çocukların akrabalarının %25’inde bu soruna rastlandığı bildirilmekte, bu oran ise bize olası nedenlerden birinin de kalıtsal (genetik temelli) nedenler olabileceğini işaret etmektedir.

Hangi Durumlarda Çocuklarda DEHB'den Şüphelenmek Gerekir?

DEHB ile ilişkilendirilen belirtilerin çoğunu çocuklar normal gelişim sürecinde yaşamakta ve çocukluğun doğası ile anlamlı olarak hareketlilik, aşırı heyecanlanılan durumlarda dikkat dağılması durumu ortaya çıkabilmektedir, fakat bu belirtileri gösteren çocuklara hiperaktivite veya dikkat dağınıklığı tanısı koymak doğru bir uygulama değildir. Çocukluk dönemindeki doğal hareketlilik ile DEHB'nin görüldüğü durumlardaki hareket birbirinden anlamlı düzeyde farklıdır. Bir bireyde DEHB'den söz edebilmek için aşırı hareketli olma, dürtülerini kontrol edememe ve dikkat eksikliği ile ilişkilendirilen belirtilerin;

