

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, kişiyi akademik ve sosyal açıdan olumsuz etkileyen, psikolojik sorunlara sebep olabilen ve bu etkilerin yaşam boyu sürebildiği bir hastalıktır.

Dikkat eksikliğinde kişi dikkatini bir işe odaklamakta güçlük çeker. Hiperaktivitesi olan kişi ise aşırı hareketli ve aktiftir. Dikkat eksikliği ile Hiperaktivite bozukluğu her zaman bir arada görülmez.



DEHB

Dikkat eksikliği tanısı alan bazı kişiler de sessiz, sakin ve içine kapanıktırlar. İlk belirtiler sıklıkla yedi yaşından önce görülür ve aileler genellikle okulda başarısızlık ve uyum sorunları nedeniyle başvururlar. Belirtiler %30-50 oranında erişkinlikte de görülmeye devam eder. Hastalık genellikle çocuğun kötü alışkanlıklar edinmesi ve uyum sorunları yaşaması ile ortaya çıkar.

Dürtüsellik Nedir?

Dürtüsellik,

davranışları planlamada, istekleri ertelemede ve kendini durdurabilme becerilerinde zorlanmayla kendini gösterir. Bu kişiler genellikle sonucu düşünmeden hareket eder, sabırsız davranır ve risk alırlar.

Çevredeki kişiler tarafından davranış sorunları ve dikkat eksikliği olduğu düşünülen bu kişiler aslında düşünce ve davranışlarını frenlemede zorluk çekmektedirler. Bu etkiler kişinin günlük yaşamını bozacak düzeyde olduğunda hastalık olarak tanımlanır.

Dikkat

- Dikkati sürdürmekte güçlük
- Detayları fark edememe
- Verilen görevleri tamamlanamama
- Dağınık ve düzensiz çalışma
- Unutkanlık
- Zaman yönetiminde başarısızlık

Hiperaktivite

- Her an hareket halinde olma
- Aşırı konuşma
- Konuşmaları dinlemeden konuya atılma ve söz kesme
- Ortalıkta koşturma
- Sırasını bekleyememe

Dürtüsellik

- Olabilecek sonuçları düşünmeden hareket etme
- Tepkilerini frenleyememe
- İsteklerini erteleyememe
- Sabırsız davranma
- Fiziksel tehlikelere atlama

Neler Yapılmalıdır?

- Küçük yaşlardan itibaren motor kaslarını geliştirecek kesme, yapıştırma, boyama gibi faaliyetler yaptırılmalıdır.
- Öğrenci ders çalışırken ebeveyn tarafından desteklenmeli ve ilgi görmelidir. Küçük ödüllerle desteklenmesi dikkatini koruyabilmesini sağlar.
- Çocuklara söylenen “yaramaz”, “beceriksiz” gibi eleştirel ve yargı belirten ifadelerden kaçınılmalı ve çocuğa aşırı cezalar verilmemelidir.
- Ebeveynlerin kendi aralarında tutarlı olmaları gerekmektedir. Koyulan kurallar net ve değiştirilmez olmalıdır.
- Çocuklar sorumluluk almaları konusunda yönlendirilmelidir ve sorumluluklar yaşlarına uygun olmalıdır.
- Bazı aktivitelerin süre tutularak yapılması dikkatini belli bir süre tek bir işe yoğunlaştırmasını kolaylaştıracaktır.
- Çocuğun birçok oyuncakla aynı anda oynaması yerine, oynamak istediği tek bir oyuncakı seçmesi ve oyunu sürdürmesi sağlanmalıdır.
- Sıkıldığı işlerden hemen başka bir işe geçmesi önlenmelidir.
- Sıkılmış dahi olsa belli bir süre devam etmesi sağlanmalıdır.
- Tablet, bilgisayar oyunları da kişilerin dikkatini sürdürme becerilerini yavaşlatmaktadır.
- Oyun oynayabileceği zamanlar belirlenmiş olmalı ve bunun çiğnenmemesine dikkat edilmelidir.

*****Dikkat eksikliği olan bir çocuk yaşadığı öğrenme zorluğu sebebiyle ders çalışmayı yorucu, sıkıcı ve karşılığını alamadığı bir uğraş olarak kodlamıştır. Dikkat eksikliği problemini ilaçla çözüp odaklanmayı başarabilse dahi geçmişteki davranışsal öğrenmeleri nedeniyle destek almadan alışkanlıklarından vazgeçmede zorlanacaktır.***

