



# Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

**Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB);** çocukları etkileyen en yaygın ruhsal bozukluklardan biridir. DEHB ayrıca birçok yetişkini de etkiler. DEHB'nin belirtileri arasında dikkatsizlik (odaklanamama), hiperaktivite (ortama uymayan aşırı hareket) ve dürtüsellik (anda düşünmeden ortaya çıkan aceleci davranışlar) sayılabilir.

## Belirtiler ve Tanı

Yüksek aktivite seviyeleri, uzun süre hareketsiz kalma ve sınırlı dikkat süreleri gibi birçok DEHB belirtisi, genel olarak küçük çocuklar için ortaktır. DEHB'li çocuklardaki fark, hiperaktivite ve dikkatsizliklerinin yaşlarına göre beklenenden belirgin şekilde daha fazla olması ve evde, okulda veya arkadaşlarıyla birlikte sıkıntıya ve/veya işlevsellik sorunlarına yol açmasıdır. DEHB üç tipten biri olarak teşhis edilir: dikkatsiz tip, hiperaktif/dürtüsel tip veya birleşik tip. Tanı, son altı ay içinde meydana gelen semptomlara dayanır.

## Dikkatsiz Tip:

Aşağıdaki belirtilerden altısı (veya 17 yaşından büyükler için beşi) sıklıkla görülür:

- Ayrıntılara fazla dikkat etmez veya okul veya iş görevlerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- Dersler, konuşmalar veya uzun okumalar sırasında olduğu gibi görevlere veya etkinliklere odaklanmada sorun yaşar.
- Kendisiyle konuşulduğunda dinliyormuş gibi görünmez (yani, başka bir yerdeymiş gibi görünüyor).
- Talimatları takip etmez ve okul ödevlerini, ev işlerini veya iş görevlerini tamamlamaz (görevlere başlayabilir ancak çabucak odağını kaybeder).
- Görevleri ve işi organize etmede sorunları vardır (örneğin, zamanı iyi yönetemez; dağınık, düzensiz işi vardır; teslim tarihlerini kaçıır).
- Rapor hazırlamak ve formları doldurmak gibi sürekli zihinsel çaba gerektiren görevlerden kaçınır veya hoşlanmaz.
- Okul kağıtları, kitaplar, anahtarlar, cüzdan, cep telefonu ve gözlük gibi görevler veya günlük yaşam için gerekli olan şeyleri sıklıkla kaybeder.
- Dikkati kolayca dağılır.
- Ev işleri yapmak ve ayak işlerini yapmak gibi günlük görevleri unutur.

## Hiperaktif / Dürtüsel Tip:

Aşağıdaki belirtilerden altısı (veya 17 yaşından büyükler için beşi) sıklıkla görülür:

Ellerini veya ayaklarını kıpırdatır veya hafifçe vurur veya oturduğu yerde kıvrınır.

Oturamaz (sınıfta, işyerinde).

Uygun olmayan yerlerde koşar veya tırmanır.

Sessizce oynayamama veya boş zaman aktivitelerini yapamama.

Sanki bir motor tarafından sürülüyormuş gibi her zaman "hareket halinde".

Çok fazla konuşur.

Sıra beklerken olduğu gibi sırasını beklemekte güçlük çeker.

Başkalarının sözünü kesme veya araya girme (örneğin, konuşmaları, oyunları veya etkinlikleri kesme veya başkalarının eşyalarını izinsiz kullanmaya başlama).

DEHB'yi teşhis ebeveynlerden, öğretmenlerden ve diğerlerinden bilgi toplamayı, kontrol listelerini doldurmayı ve diğer tıbbi sorunları ekarte etmek için tıbbi değerlendirmeyi (görme ve işitme taraması dahil) içerir. Semptomlar, kişinin meydan okuyan veya düşmanca davranmasının veya bir görevi veya talimatları anlayamamasının sonucu değildir.

## DEHB'nin Nedenleri

Bilim adamları henüz DEHB'nin spesifik nedenlerini belirlemediler. Genetiğin DEHB'ye katkıda bulunduğu dair kanıtlar var. Örneğin, DEHB'li dört çocuktan üçünün bu bozukluğa sahip bir akrabası vardır. DEHB gelişimine katkıda bulunabilecek diğer faktörler arasında erken doğum, beyin hasarı ve annenin sigara içmesi, alkol kullanması veya hamilelik sırasında aşırı stres yaşaması sayılabilir.

## Tedavi

Davranışsal terapi ve ilaç tedavisi, DEHB semptomlarını iyileştirebilir. Araştırmalar, davranışsal terapi ve ilaç kombinasyonunun çoğu insan için, özellikle orta ila şiddetli DEHB olanlar için en iyi sonucu verdiğini bulmuştur. Davranışçı terapi, DEHB semptomlarını yönetmeye odaklanır. Çocuklar için tedavi, genellikle ebeveynlere ve öğretmenlere, istenen davranışlar için nasıl olumlu geribildirim sağlanacağını ve olumsuz olanlar için sonuçların nasıl sağlanacağını öğretmekten ibarettir. Davranışçı terapi dikkatli bir koordinasyon gerektirse de çocukların davranışlarını kontrol etmeyi ve iyi seçimler yapmayı öğrenmelerine yardımcı olabilir. DEHB'li yetişkinler, psikoterapiden ve yapı ve organizasyonu iyileştiren davranışsal stratejilerden yararlanabilir.

## İlaç Tedavisi

DEHB için iki ana ilaç türü vardır: uyarıcılar ve uyarıcı olmayanlar. Uyarıcı ilaçlar, onlarca yıldır güvenle kullanılan oldukça etkili tedavilerdir. Tüm ilaçlarda olduğu gibi bu ilaçları alan çocukların ebeveynleri ve doktorlar tarafından dikkatle izlenmesi gerekir. Uyarıcı olmayan ilaçlardan bazılarının da DEHB semptomlarının tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir. Bu ilaçlar, uyarıcılara iyi yanıt vermeyen veya uyarıcı olmayan bir ilaç tercih edildiğinde alternatiftir.