

Dikkat Eksikliği Bozukluğu

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, çocuğun doğumundan itibaren dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik gibi alanlarda yapısal, kalıcı ve yaşamını etkileyecek düzeyde zorluklarının olduğu psikiyatrik bir bozukluktur. Bozukluğun üç alt tipi vardır. DEHB in üç alt tipi vardır:

- Karışık tip (her üç belirtinin de görüldüğü, en sık karşılaşılan tip)
- Dikkat Eksikliği alt tipi (hiperaktivite ve dürtüsel belirtilerin olmadığı, daha az tanılır. Geç farkedilebilir!))
- Hiperaktif- Dürtüsel alt tipi (daha çok küçük çocuklarda görülen ve dikkat sorunlarından ziyade diğer belirtilerin ön planda olduğu)

Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu çocuk ergen psikiyatrisi kliniklerine en sık başvuru sebebi olan oldukça sık karşılaştığımız bir hastalıktır. Çocuk ergen psikiyatrisi alanında üzerinde en çok araştırma yapılmış gelişimsel kökenlerinden, biyolojisi ve tedavisine kadar bilimin en iyi ışık tuttuğu hastalıklardan biridir. Diğer taraftan da üzerinde en sık spekülasyon yapılmış hastalıklardan biridir. Kimi zaman konu hakkında bilgi sahibi olmaksızın kulaktan kulağa dolaşan doğru olmayan inanışlar buna sebep olabilse de aslında en önemli sebeplerden birisi ailenin belirtilere olduğundan daha az önem verme eğilimidir.

Dikkat Eksikliği Bozukluğu diğer alt tiplerin aksine daha geç farkedilebilir. Çünkü davranış problemleri belirgin değildir. Daha çok çocuğun başarısızlığı araştırıldığında ortaya çıkarılabilir. Tanı konma yaşı onlu yaşlara dek uzayabilir.

Bizim deneyimlerimize göre aileler çoğunlukla çocukta bir şeylerin yolunda gitmediğini anlarlar. Ancak burada önemli olan şey yolunda gitmeyen şeyleri doğru yorumlayabilmektir. “Çalışmadığı için, akli başka yerlere verdiği için başarısız oluyor. Zamanla düzeler” şeklinde ki maalesef sık rastladığımız yanlış inanışları bir kenara atıp var konu hakkında bilgi sahibi olmak çocuğun yaşadığı zorluğu anlamayı ve harekete geçmeyi hızlandırır.

O zaman bu hastalık nedir biraz tanıyalım.

DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

Öncelikle aşağıdaki sıkıntılar size tanıdık geliyor mu? Anne, babaalar ve öğretmenleri bu zorluğu olan çocukları sıklıkla aşağıdaki cümlelerle tanımlarlar:

“Başarısız... Sorumsuz... İsteksiz...”

“Aslında çok zeki

“Masada oturtmak imkânsız...”

“Akli hep başka yerlerde...”

“Aşırı dalgın... Hayal dünyasına dalıp gidiyor...”

“Bir şey söylendiğinde sanki dinlemiyor gibi...”

“Çok unutkan, kaybettiği eşyalarla üç çocuk okurdu..”

“Beş dakikalık işi üç saatte yapıyor”

“Televizyon ya da bilgisayar karşısında saatlerce oturuyor ama dersin başında oturunca beş dakikada bir bahane

“O kadar dağınık ki...”

“ Sakarlıkları olur. Düşer, düşürür” v.b. gibi.

DİKKAT NEDİR? DİKKATSİZLİK NEDİR?

“Dikkatsizlik” teriminin genelde kullanımı ile profesyonel anlamı birbirinden farklıdır. Dikkat, duygusal duruma, ortama, uyaranlara ve süreye göre değişebilmektedir. Kendimizden de yola çıkarak söyleyebiliriz ki dikkat dağılabilen bir zihinsel fonksiyondur. İnsanların birçok sebeple dikkatleri dağılır. O günkü ruh haliniz çeşitli sebeplerle kaygılı, mutsuz olabilir. O gün az uyumuş olabilirsiniz ya da ortamda o kadar çok uyaran vardır ki takip etmekte zorlanabilirsiniz. Zor bir hayat döneminden geçiyor olabilirsiniz ve zihin enerjinizin büyük kısmı bu dönemin getirdiği sıkıntılarla meşguldür. O zaman günlük yaşamda dikkatle ilgili zorluklar yaşamamız kaçınılmazdır. Dikkati dağıtabilen o kadar çok sebep sayılabilir ki. Ancak burada önemli olan şey sebepler ortadan kalktığında aslında dikkatle ilgili sorununda ortadan kalkmasıdır. Dikkat eksikliği hiperaktivite de ki **dikkat eksikliğinde ise farklı olarak sebep yapısal olarak** erken yaşlardan itibaren dikkatin belirli bir noktaya odaklanamamasıdır. Yani sebep hastalığın kendisidir.

Dikkat fonksiyonu gelişimsel olarak yaşla beraber artar.4-5 yaşında bu artmada pik yapar ve artış 12 yaşına kadar devam eder.

Dikkatin üç bileşeni vardır;

Seçici dikkat: Bir çok uyarı arasından odaklanması gerekeni seçmek. Örn: ders başladığında arkadaşlarından gelen uyarılara, kendi hayal dünyasından gelen uyarılara kapayıp öğretmenden gelen uyarıları alabilmeye odaklanmak

Süregen dikkat: Seçilen konuyla ilgili dikkatin sürdürülebilmesi. örn:Zihinsel aktivite gerektiren bir görev verildiğinde (örn: evde ödev yapmak) başından sonuna kadar sıkılmadan dikkati derse yoğunlaştırabilmek.

Hiperfokus (aşırı odaklanma): Bazen de diğer bir konuya geçiş yapmak gerekir ama bu geçiş yapılamaz. Çocuk odaklanır ama aşırı odaklanır. Dikkatin odağında değişiklik yapmak zor olabilir. örneğin bir şeye dalmış bir çocuğu başka bir şeye kanalize etmek zor olabilir.

Buradan hareketle bu çocuklarda çeşitli oranlarda aşağıdaki belirtilere rastlayabiliriz.

-Tek başına ders çalışmakta güçlük yaşarlar. Sıklıkla çeşitli bahanelerle ders masasından uzaklaşırlar.

-Çoğunlukla verilen görevlerde dikkatsizce hatalar yapar. Örn: okurken eksik okuyabilir,yazarken harf atlayabilir.

-Onunla konuştuğunuzda sanki kafası başka yerdeymiş aslında dinlemiyormuş gibi hissedebilirsiniz.

-Evde, okulda verilen yönergeleri izlemekte zorluk yaşayabilir.

-Dikkati dış uyaranlarla çok çabuk dağılır. Dışarıdan gelen bir ses çabucak dersten kalkmasına sebep olabilir.

-Bu çocuklar birçok etkinlikten çok çabuk sıkılırlar. “Sıkıldım” kelimesini bu çocuklardan çok sık duyabiliriz.

-Çoğunlukla üzerlerine aldıkları görevleri tamamlamakta zorlanırlar.

-Zihinsel olarak karmaşık olan etkinliklerden kaçınma eğilimleri vardır.

Tüm DEHB olan çocuklarda olmasa da bir kısmında beynin yürütücü işlevler dediğimiz fonksiyonlarında bozukluklar gözlenebilir

Planlama; Çocuklar neyi önce neyi sonra yapacağını planlayamayabilir, öncelikleri tayin etmekte güçlük yaşayabilirler.

Motivasyon; Tüm çocuklar için motivasyon önemli bir güdüleyicidir. DEB yaşayan çocuklar çoğunlukla motivasyonlarını çabuk kaybederler. Motive oldukları etkinliklerde dikkatlerini toplamada çok daha başarılı olurlar.

Uyku uyanıklık döngüsü; Bazı çocuklarda uyku uyanıklık döngüsünün düzenlenmesinde de sıkıntılar olabilir. Gece uykuya dalmakta zorluk yaşayan çocukta, gündüz özellikle sıkıldığı ortamlarda uyuklamalar olabilir.

Zihnin çalışma hızı ; Kimi zaman bakarsınız ki zihni çok hızlı çalışıyor hızla cevap veriyor. Kimi zamansa 15 dakikada bitirilecek bir ödev bir saati almış. Çocuğun saatlerce dersin başında oturması ders çalışıyor olduğu anlamına gelmez. Masada kendi hayal dünyasının içinde de olabilir.

- İşleyen bellek; Çoğunlukla uzun süreli hafızaya alınmış bilgiler güzel korunsa da kısa süreli hafızada sıkıntılar vardır. Örn: markete gönderdiğinizde alınacak şeylerin hepsini aklında tutmakta zorluk yaşanabilir.

-zihinsel işlem yapmakta zorluk yaşayabilir. Basit matematiksel işlemleri zihinden hesaplamakta zorlanabilir.

- aileler sıklıkla aslında kapasitesinin iyi olduğunu bildiklerini ancak ders başarısına yansıtamadığını ifade ederler.

- **iki işi aynı anda yapabilme**; Aynı anda birden fazla komut almakta zorlukları vardır.

- **Organizasyon**; Çoğunlukla bu çocukların kafaları karışıktır. Kendilerini organize edemezler.

Çocuk gündüz derste kendi hayal dünyasına dalabilir. Dalgınlık sık rastladığımız belirtilerdendir. Okulda eşyalar kaybedilebilir. Ödevler sıklıkla unutulur. Çoğunlukla tek başlarına çalışamazlar. Anne ya da babanın süpervizyonuna ihtiyaç duyarlar.

DİKKAT EKSİKLİĞİNİ TEDAVİ ETMEZSEK NE OLUR ?

- Çocukluğumuzdan biliriz ki çizgi filmlerde, masalarda, kahramanlar sihirli güçleriyle tüm engelleri zorlansalar da aşıyorlar. Ama gerçek hayatta sihirli kılıçlarımız, büyülü güçlerimiz yok. Dünyadaki engeller büyüyen çocuk için zorlayıcı. Dünyanın hızla değiştiğini de göze aldığımızda bu hızla değişen dünyaya çocuk hazırlamak da kolay değil. Hayallere giden yollar çaba göstermekten ve vazgeçmemekten geçiyor. Gelecekteki hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın en önemli belirleyicilerinden biridir okul. Hayallere giden yollar okul başarısından, okul başarısı ise derslerden geçer. Çocuk dersleri öğrenerek hem sınavlara hem de hayata hazırlanır. Zaten işi zor olan çocuk için bir de dikkat eksikliği yaşıyorsa bu yolda bir de sırtında bir yükü baş etmekte olduğunu bilmeliyiz.

DİKKAT EKSİKLİĞİ YAŞAYAN ÇOCUK

- Herkesin düz yolda ilerlerken o yoluş çıkmak zorundadır.
- Sürekli bir sıkılma hissiyle başa çıkmak zorundadır.
- Bulanık bir görüş alanında yolunu bulmak zorundadır.
- Derslerle ilgili beklentilere ya da kimi zaman suçlamalarla başa çıkmak zorundadır.
- Kendi zorlanmasına anlam vermek zorundadır.

-zekiyim ama çalışmıyorum

-başarılı değilim

-benden bir şey olmaz

-yetersizim

- Bu şekilde kendi yolunu nasıl çizeceği konusunda kafası karışacaktır.

Dersleri hayatında “öncelikler listesinden çıkarma” da seçenekler arasındadır. Biz büyükler biliyoruz ki liseyi bitirmekle hayatın sundukları ile üniversitenin sundukları seçenekler nitelik ve nicelik açısından farklı olacaktır.

Sevdiği işi yapıyor olmak ,yaptığı işten keyif almak ve kendisini başarılı ve yeterli görebilmenin temelleri okul yıllarında atılıyor.

O zaman tedavi edilmemiş dikkat eksikliği;

- Akademik başarı üzerinden gelecekteki hayat kalitesini etkiler.
- Kendilik algısı üzerinden yeterli olma ve kendini gerçekleştirmeyi etkiler.
- İyi ele alınmazsa kapasitesinin altında performans gösterme riski yüksektir.

Tedavisiz çocuk akademik karmaşa içinde yalnız kalacaktır. Yeterlilik duygusunun temelleri okul yıllarında atılır. Bu duygunun bu yıllarda zarar görmesi erişkin yaşamda birçok alanından da uzak durmayı ve mutsuzluğu da beraberinde getirebilir.

Uzm. Dr. Işılal Altıntaş
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisiti

Düzenleme:Uzm.Dr.ZerrinTopçu Bilgen

