**DEHB NEDİR**

Aşırı hareketlilik, dikkat ve konsantrasyon bozukluğu, dürtüsellik (impulsivite) şeklinde açığa çıkan sorunlardan biridir.

 DEHB, kişiyi ömür boyu takip edebilecek bir Problem olduğu gibi çocuklarda daha sık gözlemlenir ve yaş ilerledikçe -genellikle- belirtilerini kaybeder. Çocuk yaşlarda başlayan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu çocuğun ömür boyu yaşam kalitesini etkileyebilecek güçte bir problemdir.

**Belirtileri**

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar bazı davranışlarıyla gözetmenlere ipucu verirler. Örnek: çocuğunuzun sizi dinliyormuş gibi görünüp aslında dinlemediğini, sürekli başka hayallere daldığını gözlemliyor olmak dikkat eksikliği belirtilerinden biri olabilir. Bir oyunu veya faaliyeti tamamlamadan diğerine geçmek ve bunu sürekli tekrarlıyor olmak da dikkat eksikliği belirtileri arasında yer alır.

DEHB bazen de aşırı hareketlilik şeklinde kendini gösterir. Bu yüzden dikkat eksikliği belirtileriyle, hiperaktivite belirtilerini ayrı ayrı incelemekte fayda var.

HATIRLATMA: Bunlar sadece ipuçlarıdır. Kendi kendinize dikkatsiz veya hiperaktif teşhisi koyup “kızımda/oğlumda dikkat bozukluğu var” demek kesinlikle yanlış bir yaklaşımdır.

**Yasal düzenlemeler**

DEHB, hukuk nazarında âdeta "gri bir alan" olarak karşımıza çıkmaktadır. Tazminat sorumluluğu ile sonuçlanabilecek özel hukuk ilişkileri, medeni hukuk sözleşmeleri ve evlenme akdi yapabilme şeklindeki hukuki ilişkilerde DEHB'nin etkisi kabul edilmemiştir.

**Değerlendirme Ve Tanılama Süreci**

* Tanı konulması aşaması ayrıntılı bilgi alınması ile başlar.
* Anne-babadan, öğretmenden, çocuğun kendisinden ve olabildiğince çok bilgi kaynağından bilgi elde edinilmeye çalışılır.
* Aileler çoğu zaman okul öncesi dönemde dikkatsizlik, aşırı hareketlilik, dürtüsellik belirtilerini gözlemlerler ancak genellikle tanı, çocuğun okula başlamasından sonra konulur.
* Hiperaktivite ve dürtüsellik ile ilgili belirtileri daha çabuk fark edebilirler. Ancak bazen sadece “dikkat eksikliği” olan çocuklar, özellikle de uysal ve uyumlu bir çocuksa, gözlerinden kaçabilmektedir.

**Eğitsel Tanılama**

Eğitsel değerlendirme ve tanılama, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı rehberlik ve araştırma merkezlerinde (RAM) yapılır. Çocuk ve Ergen Psikiyatristi tarafından DEHB tanısı konulan çocukların eğitsel haklarını alabilmeleri için RAM’da yapılan eğitsel değerlendirme sonucunda eğitsel açıdan DEHB ihtiyaçlarının belirlenmesi gerekir. Bunun için, öncelikle takibini yapan hekimden alınan sağlık raporu ve okuduğu okulun idaresi tarafından düzenlenen, çocuğun akademik değerlendirmesini ve yapılan gözlem sonuçlarını içeren formlar alınmalıdır. Sonrasında ister aileler çocuğun okulunun bağlı bulunduğu RAM’dan online randevu alabilir veya okullar resmî olarak RAM’dan randevu talep edebilirler. Randevu günü çocuk ve ilgili raporlarla RAM’a gidilir.

**Öneriler**

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocuğa sahip anne babalar için yaşam oldukça zordur.

Dur durak bilmeyen, sessiz sakin oynayamayan, çok konuşan, her şeye müdahale eden, dağınık, unutkan, düzensiz, dikkatsiz çocuğunuz çoğu kez size nefes aldıracak zaman bırakmayacaktır.

DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) hakkında bilgi sahibi olmayan birçok anne baba, durumdan yetiştirme tarzlarını sorumlu tutar ve bu çocuğun şımarmasında sen etkili oldun diyerek birbirlerini suçlarlar. Anne baba arasındaki gerginlik, dolaylı olarak çocuğa da yansır ve sorun büyür. Sabrı tükenen anne baba dikkat eksikliği bulunan çocuğa ceza ve yasaklar koyar, şiddete başvurabilir. Bu durumda çocuğun anne babayla olan duygusal bağı zedelenir, kısır bir döngüye girilir.

Ebeveyn olarak dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun nedenlerini ve çözümünü bilir, hastalık hakkında doğru bilgilere sahip olursanız dikkat eksikliği tedavisinde en önemli adımı atmış olursunuz. Ailenin çocuğa, doğru yaklaşımı DEHB tedavisinde püf noktasıdır.

Dikkat eksikliği tanısında anne babadan alınacak ayrıntılı bilgi esastır. Sınıf öğretmeni de tanı için önemli bilgiler verecektir. DEHB tanısında bir sonraki aşama, psikiyatristin ayrıntılı fizik muayenesi ve çocuğun davranışlarının gözlenmesidir. İşitme ve görme ile ilgili bir bozukluk gözden kaçırılmamalıdır. Beyin tomografisi, kan testleri gibi laboratuvar yöntemleri ya da psikolojik testlerle dikkat eksikliği tanısını kanıtlama imkânı yoktur.

DEHB’ da kalıtsal faktörlerin önemli rolü vardır. Bu çocukların birinci derece akrabalarının %25’ inde aynı sorun karşımıza çıkmaktadır. Gebelikte alkol, ilaç ve sigara kullanımı, kimyasal zehirlere maruz kalma, kötü beslenme, zor doğum, erken doğum, düşük doğum ağırlığı, gebelikte geçirilen enfeksiyonların da dikkat eksikliği gelişmesinde rolleri saptanmıştır. Bu çocuklarda beynin bazı bölgelerinde hacimsel azalmalar da dikkati çekmektedir. Beyinle ilgili değişikliklerin hastalık üzerindeki rolleri bugün için netlik kazanmış değildir. Özetle belirtmek istediğimiz, DEHB’ nun kalıtsal ve organik patolojilere bağlı multifaktöriyel bir hastalık olduğudur. Anne baba olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin ev ortamı ve yetiştirme biçimlerinizden kaynaklanmadığını bilin, kendinizi ve birbirinizi suçlamayın.

Gerçekçi ve sabırlı olarak, sizin ve psikiyatristin elinde sihirli bir değnek olmadığını bilin, aşağıdaki önerilere uymaya çalışın.

1)DEHB tedavisinde ilaç kullanımı: Dikkat eksikliği tedavisinde ilk tercih, stimulan ilaçlar olup tüm dünyada yaygın olarak kullanılmaktadır. Anne babalar çoğu kez ilaç tedavisinden korkar ve başka yollar ararlar. Psikiyatristiniz önerdiği sürece ilaç tedavisinden çekinmeyin. DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar uyuşturucu değildir, bağımlılık ve alışkanlık yapmayacaktır. En sık yan etkileri iştahsızlık ve uykusuzluk olup 50-60 yıldır etkin ve güvenilir biçimde kullanılmaktadır.

Stimulan ilaçlar dikkat süresini arttırıp, aşırı hareketlilik ve yerinde duramamayı azaltıp, dürtü kontrolünü sağlarlar. Öğrenme ve hafıza gücü, ince motor beceri yeteneği artar. Sonuçta öğrendiklerini ifade etme kabiliyeti artan çocuğun okul ve sınav başarısı artacaktır. Davranışları olumlu yönde düzelen çocuğun sosyal uyumu artacak, okul, aile ve arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkileri gelişecektir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavisinde ilaçların olumlu etkileri bir süre sonra görülmeye başlar. Sabırlı olmalı, ilaçlar faydalı olmadı endişesine kapılmadan **psikiyatrist**inizin ilaç önerilerine uymalı, kendi başına ilacı kesme ya da doz üzerinde oynama yapmamalısınız.

2)DEHB olan çocuğa sahip ebeveynler durumu kabul etmeli, diğer çocuklara oranla bazı zorluklar yaşayacaklarını bilmelidirler. Sorunu bilir ve kabul ederseniz o kadar etkin mücadele edersiniz.

3)Alışkanlık ve davranışlarına yönelik, çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine göre kurallar oluşturun. Bunları oluştururken, çocukla işbirliğine giderek ortak karar alın. Mümkün olduğu kadar spesifik olun, uygulamadan taviz vermemeye çalışın.

4)Şartlı sevgi çocuklar için en travmatik durumlardandır. Anne baba olarak çocuğunuzu her durum ve koşulda, kayıtsız şartsız sevmeli, bunu ona hissettirmelisiniz.

5)Kısa da olsa çocuğun zevk ve haz aldığı kaliteli bir ebeveyn çocuk ilişkisi idealdir. Hiperaktif çocuklar çevre tarafından sevilmediği, istenmediği duygusuna kolayca kapılabilir. Onunla oyun oynayıp, hikaye ya da masal okuyup, sinema ya da oyun bahçesine giderek dolu dolu zaman geçirmeniz, dinlenme ihtiyacınız da olsa onun uyanık olduğu saatlerde televizyon izleme ya da gazete okumaya gömülmemeniz çok önemlidir. Çocukla oyun oynarken onun seçtiği oyuncak ve aletleri seçin, oyunu yönetmesine izin verin, onun oyun dünyasının dışına çıkmayın.

6)Dikkat eksikliği olan çocuğunuz bir karakter sorununa değil biyolojik bir soruna sahiptir. Bunu hiçbir zaman unutmayın.

7)Göz teması kurmak, göz göze gelmek her türlü iletişimde her zaman önemlidir. Çocuğunuzla konuşurken tepeden değil, çömelerek göz hizasında konuşmanız daima daha etkili olacaktır.

8)Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gelişiminde anne babanın yetiştirme tarzı, çocuğa karşı tutumları ve disiplin verme yöntemlerinin bir etkisi yoktur. Ancak ailenin ilgi ve desteği tedavinin başarısı için şarttır.