# **DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU**



Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (impulsivite) ve dikkat sorunları  ile kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur (APA 1994).

**TEMEL BELİRTİLER**

Bu bozukluğun 3 temel belirtisi vardır:

1. Dikkat eksikliği,
2. Aşırı hareketlilik,
3. Dürtüsellik

Bir kişide dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun varlığından söz edebilmek için bu belirtilerin 7 yaştan önce başlamış olması, birden fazla ortamda görülüyor olması, sürekli olması ve kişinin günlük yaşamını etkileyecek boyutta olması gerekir.

7 yaştan önce başlamış olmalı

Kalıcı ve sürekli olmalı (en az 6 aydır)

Birden fazla ortamda görülmeli (hem ev hem okul)

**Dikkat Eksikliği:**

Dikkat eksikliği dikkat süresinin ve yoğunluğunun bireyin yaşına göre olması gerekenden az olmasıdır. Dikkatin belirli  bir noktaya toplanamaması ve  kolayca dağılması, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Dikkat eksikliğinde sorun dikkat edememek değil, dikkatin belirli bir noktaya odaklanamamasıdır. Bu tür bireyler aynı anda tüm uyaranlara birden dikkat ederler bu nedenle belirli bir işle uğraşırken başka bir uyarıcı kolaylıkla dikkatin dağılmasına neden olur. O anda uğraştıkları işi bırakıp bir başka işe yönelebilirler.

Uyarana ve çevreye ait bazı faktörler dikkat süresi ve yoğunluğunu etkiler. Ödev başında 10 dk’dan fazla oturamayan bir çocuk bilgisayar başında saatlerce oyun oynayabilir ya da sevdiği bir TV programını izleyebilir. Dikkat eksikliği olan bir birey için dikkatin bir noktaya odaklanması ve sürdürülmesi kalabalık, gürültülü ve uyaranın fazla olduğu ortamlarda daha da zor olur. Bununla birlikte

bire bir ilişkilerde, sakin ortamlarda ve ilgisini çeken bir konuda  daha uzun süre odaklanabilir.

Dikkat süresi ve yoğunluğu her yaşta farklıdır. 5-6 yaşlarındaki bir çocuk için normal kabul edilebilecek dikkat süresi 12 yaşındaki bir çocuk için kısadır. Bu nedenle her birey kendi yaş dilimi içinde değerlendirilmelidir.

Amerikan Psikiyatri Birliği’nce Tanımlanan Dikkat Eksikliği Ölçütleri

1.Belirli bir işe ya da oyuna dikkatini vermekte zorlanır.

2.Dikkati kolayca dağılır.

3.Dikkatsizce hatalar yapar.

4.Başladığı işi bitiremez.

5.Kendisiyle konuşulurken dinlemiyormuş gibi görünür.

6.Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.

7.Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan  kaçınır (ev ödevi, okul aktiviteleri gibi).

8.Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.

9. Günlük etkinliklerde unutkandır.

Bunlardan en az 6’sının, en az 6 aydır, birden fazla ortamda görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür.

**Anne Baba ve Öğretmenlerin Dikkat Eksikliği Olan çocukları Tanımlamaları**

Anne babalar:

“Söylediklerim bir kulağından girip diğerinden çıkıyor ”

“Sanki aklı hep başka yerde, çok dalgın”

“ Bilgisayar başında saatlerce oturabiliyor ama ödev başında en çok 10 dk ”

 “Çok sık eşya kaybediyor”

Öğretmenler:

“ Dersi dinleyemiyor, sürekli etrafı ile ilgili ”

“ Başladığı işi bitirmiyor ”

“ Sınavlarda dikkatsizce hatalar yapıyor ”

“Ödev başında çok yavaş, 10 dakikalık işi 3-4 saatte bitiremiyor”

**Aşırı Hareketlilik:**

Aşırı hareketlilik (hiperaktivite) bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayacak biçimde hareketli olmasıdır. Uzun süre yerinde oturamama, otururken elin ayağın kıpır kıpır olması, çoğu zaman hareket halinde olma, çok konuşma gibi belirtilerle kendini gösterir.

Tanı için tanımlanan 6 temel ölçüt vardır.

Amerikan Psikiyatri Birliği’nce    Tanımlanan Hiperaktivite Ölçütleri

1. Eli ayağı kıpır kıpırdır.

2.Oturduğu yerde duramaz.

3.Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.

4.Sakince oynamakta zorlanır.

5.Sürekli  hareket eder ya da sanki motor takılmış gibidir.

6.Çok konuşur.

**Anne Baba ve Öğretmenlerin Aşırı Hareketliliği Tanımlamaları:**

Anne babalar

“Daha karnımdayken bile kıpır kıpıdı “

“ Eli dursa ayağı oynar “

“ Sürekli hareket halinde , yürümez koşar “

“ Ya konuşur ya sesler çıkarır “

“ TV izlerken bile hareket eder “

Öğretmenler

“ Sırada oturmanın 50 çeşidini gösterebilir ”

“ Sınıfta nereye baksam onu görüyorum “

“ Sırada otururken bile eli ayağı hareket ediyor”

**Dürtüsellik (impulsivite) :**Dürtüsellik genel olarak bireyin kendinini kontrol edebilmesinde sorun olmasıdır. Acelecilik, istekleri erteleyememe, söz kesme, düşünüdüğünü hemen yapma, aklına geleni geldiği anda söyleme, sırasını beklemekte güçlük çekme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Amerikan Psikiyatri Birliği’nce Tanımlanan Dürtüsellik Ölçütleri

1.Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.

2.Sırasını beklemekte güçlük çeker.

3.Başkalarının sözünü keser ya da oyunlarında araya girer.

**Anne Baba ve Öğretmenlerin Dürtüselliği Tanımlamaları:**

Anne babalar

“10 yaşına geldi hala söz kesmemeyi öğrenemedi ”

“ Düşünmeden hareket eder ”

“ Sabırsızdır, istekleri hemen olsun ister  ”

Öğretmenler

“ Asla sırasını bekleyemez ”

“ Daha soruyu tamamlamadan cevabını vermeye kalkıyor ”

**“ Aklına geleni hemen yapıyor”**

Rehber ve Psikolojik Danışman

Damla Oğuz