

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) !

Tanım

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) davranışın aile, akademik ve sosyal alanda değerlendirilmesi sonucu konulan klinik bir tanıdır.

DEHB gelişim dönemleri boyunca devam eden, her dönemde farklı sorunlarla görülebilen ve erişkinlikte de sürebilecek kronik bir durumdur. DEHB tanısı alan çocukların %80'inde tanıya yetmeyecek düzeyde de olsa belirtilerin devam ettiği görülmüştür. %30'u erişkinlikte de bu tanıyı alır.

Sıklığı

İlk okul çağı çocuklarının %3-5'inde görülür. Erkeklerde kızlara göre ortalama 3 kat daha siktir. Klinik başvurularında bu cinsiyet farkı daha da artabilir. Bu durumun erkeklerin kliniğe daha fazla getiriliyor olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Belirtiler

Bu bozukluğun 3 temel belirtisi vardır:

1. Dikkat Eksikliği
2. Aşırı hareketlilik
3. Dürtüsellik



Dikkat eksikliği; dikkat süresi ve yoğunluğunun kişinin yaş ve gelişim düzeyine göre beklenenden az olması olarak tanımlanabilir. Kısa dikkat süresi, dış uyaranlarla dikkatin kolayca dağılabilmesi, odaklanamama, başladığı işleri bitirememe ya da sürdürememe, planlama sorunları, organizasyon güçlükleri, eşyalarını sık kaybetme ya da günlük işlerinde unutkanlık gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Dikkat eksikliği olan çocuk/ergenler bir konuya dikkatlerini verebilselerde dikkatlerini sürdürmede, kurallar ve yönergeleri hatırlama ve takip etmekte, başladıkları işi bitirebilmekte güçlük yaşar. Bu nedenle de ödev yapmak gibi dikkat gerektiren işlerden zaman içinde kaçınmaya ya da bu işlerde isteksiz olmaya başlar. Uyarın tipine ve çevresel koşullara bağlı olarak dikkat süresi ve yoğunluğu değişebilir. Örneğin bilgisayar oyunu başında uzun süre dikkat sorunu yaşamadan oturabilir ya da sevdiği bir filmi başından sonuna bitirebilir. Ders çalışma sırasında da dış uyarının fazla olduğu ortamlarda daha da zorlanırken, bire bir çalışmalarda, uyarınların kontrol edildiği ortamlarda ve ilgisini çeken bir konuda daha uzun süre odaklanabilir. Bu çocukların ödevlerini yaparken bir yetişkinin gözetimine daha uzun süre ihtiyaç duymaları söz konusu olabilir. Dikkat becerisi

Farklı yaşlardaki belirtiler*

	Okul öncesi	İlkokul	Ergenlik	Erişkin
Dikkat eksikliği	Oyun süresi kısadır (<3 dk.) Aktiviteleri bitirmez. Dinlemez görünür	Aktivite süresi kısadır (<10dk.) Çevresel uyaranla kolayca dikkati dağılır. Unutkandır. Organize olamaz. Sık ve erken aktivite değişikliği yapar.	Görevlerde ayrıntılara odaklanamaz. İşlerde yaşittani kadar süreklilik sağlayamaz. Önceden planlama becerileri zayıftır.	Ayrıntıları kaçırır. Randevularını unutar. Öngörüsü zayıftır, önlem almaz.
Aşırı hareketlilik	Kasırğa gibidir.	Sakin durması beklendiğinde yapamaz.	Kıpır kıpırdır.	İç huzursuzluk tarifler.
Dürtüsellik	Söz dinlemez. Tehlikeyi fark etmez (karşı olma davranışından ayırt etmek güçtür).	Sırasını bekleyemez. Diğer çocukları rahatsız eder. Cevapları beklemeden verir. Kazalar siktir. Yaşıtlarına müdahale eder, karışır. Düşüncesizce kuralları bozar.	Kendini kontrolü zayıftır. Riskli davranışları olur. Düşünmeden davranır.	Sabırsızdır. Erken ve olgunlaşmamış kararlar verir. Sıklıkla kaza yaşar.

yaşla birlikte gelişir, bu nedenle her çocuğun dikkat becerisi kendi yaş özelliklerine göre değerlendirilmelidir.

Aşırı hareketlilik (hiperaktivite); kişinin yaş ve gelişim düzeyine göre beklenenden fazla hareketli olmasıdır. Yerinde duramama, kıpır kıpır olma, uzun süre oturamama, çok konuşma, sürekli hareket halinde olma gibi belirtilerle kendini gösterir. Hiperaktivite yaşla birlikte azalma eğilimindedir, bununla birlikte özellikle eğerler tarafından bir tür iç huzursuzluk, hareket etme isteği olarak tanımlanabilir. Aileler bu çocukları "eli dursa ayağı durmuyor, sevdiği bir filmi izlerken bile koltuktan koltuğa yer değiştirir", öğretmenler de "sürekli hareket halinde sırada otururken bile bir şeylerle oynar, eli kolu hareket halindedir" diye tarif eder.

Dürtüsellik; kişinin yaş ve gelişim düzeyinden beklenen kendini kontrol becerisini gösterememesi olarak tanımlanır. Acelecilik, sırasını bekleyememe, lafa söze karşma ve bekleyememe, düşünmeden hareket etme, aklına geleni aklına geldiği anda söyleme, düşündüğünü hemen yapıverme gibi belirtilerle kendini gösterir. Dürtüsellik nedeniyle DEHB tanısı verilen çocukların dürtüsellik nedeniyle sosyal bir takım güçlükleri yaşamaları çok olasıdır. Sınıfta soruları söz hakkı verilmeden cevaplayabilmeleri nedeniyle sevmeyebilir, öğretmenler "daha soruyu bitirmeden cevabını veriyor" diye tanımlayabilir. Anababalar bu çocukları "yeterince büyüdü ama hala söz kesmeden dinlemeyi öğrenemedi, yalnız bırakmaya korkuyorum" diye anlatabilir.

Bu belirtilerin DEHB tanısı olarak nitelenmesi için; belirti ve belirti düzeyinin çocuğun yaşı ve gelişim evresi açısından beklenen ile uyumlu olup olmadığının belirlenmesi gereklidir. Çocuğun dikkat eksikliği, hareketlilik ve dürtüsellik açısından belirtisi olduğunun düşünülmesi durumunda bu belirtilerin en az 6 ay olmak üzere uzun süredir devam ediyor olması ve hem ev hem okul gibi birden fazla ortamda görülmesi gereklidir.

Bu belirtiler yaşla birlikte farklı görünüşlerle devam edebilir. **Dikkat eksikliği** bunlar arasında en uzun süre devam eden belirtidir. Dikkat ve kendini kontrol becerilerinin yaşla birlikte artarak gelişmesi nedeniyle bu becerilerin en zayıf olduğu okul öncesi yaşlarda tanı koyabilmek oldukça güç olabilir. Ergenlik döneminde dürtüsellikte bir artış görülmesi nedeniyle gelişimsel olarak DEHB benzeri belirtiler görülebilir, bu nedenle DEHB tanısı konulması sürecinde iyi alınmış bir öykü ve ayrıntılı klinik değerlendirme daha da önem kazanır.



*Eric Taylor and Edmund Sonuga-Barke, Disorders of Attention and Activity, Rutter's Child and Adolescent Psychiatry, 5. Baskı içinde, Michael Rutter, Dorothy V. M. Bishop, Daniel S. Pine, Stephen Scott, Jim Stevenson, Eric Taylor, Anita Thapar (eds), 2009, s:519-542.