

Nedir bu dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu dedikleri?

Gördüğümüz her hareketli çocuğu hiperaktif, bizim ilgilenmesini istediğimiz konularla kendi ilgi duymadığı ve istemediği için uzun süre ilgilenmeyen çocukları da "dikkati eksik" yapıverdik. Oysa ki bir çocuğun\insanın yaşamının her döneminde dikkat süresi farklıdır. Bu süre 1 yaşındaki bir bebek için 15 saniye, 2 yaşındaki için 2 dakika, 4 yaşındaki bir bebek için 4 dakika, 7 yaşındaki için 10 dakika, 10 yaşındaki bir çocuk için 15 dakika ile sınırlıdır. 13-14 yaşındaki bir gencin bile dikkati 30 dakikadan sonra dağılıbilir. Bu sürelerde kişinin ancak o sırada dikkat vermesi gereken konuya ilgi duyması ve dikkatinin başka unsurlar tarafından dağıtılmaması ile mümkün olan maksimum sürelerdir.

Ancak dikkati dağıtacak herhangi bir ekstra faktör olmamasına rağmen, çocuğunuz; en az iki ortamda (evde ve okulda) ve en az 6 aydır dikkat dağınıklığı belirtileri gösteriyorsa, üstelik bu durum aslında çocuğun 7 yaş öncesinden başlayan bir durum ise artık bilimsel anlamda "Dikkat Eksikliği- Hiperaktivite Bozukluğu" denen problemde bahsetmeye başlayabiliriz.

Bu bozukluğun 3 temel belirtisi vardır ;

1. Dikkat Eksikliği
2. Aşırı Hareketlilik
3. Dürtüsellik

Dikkat Eksikliği Belirtileri;

Dikkat süresi ve yoğunluğunun kişinin yaşına göre az olması, dikkatin belirli bir noktaya toplanamaması ve kolayca dağılması, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetmesi, dikkatsizce hatalar yapması vs..

Aşırı Hareketlilik (Hiperaktivite) Belirtileri;

Uzun süre yerinde oturamama, otururken elin ayağın kıpır kıpır olması, çok konuşma, çok soru sorma vs..

Dürtüsellik (İmpulsivite) Belirtileri

Acelecilik, istekleri erteleyememe, söz kesme, düşündüğünü hemen yapma, söyleme, sırasını beklemekte güçlük çekme vs..

Bu probleme sahip olduğu düşünölen bir çocukta, bu belirtilerin hepsinin aynı anda varlığından bahsedilemez. Ayrıca bu problemlerde bir boyutun baskın olması da mümkündür. Bazı çocuklarda dikkat eksikliği baskın, bazı çocuklarda da hiperaktivite-dürtüsellik baskındır. Bazı çocuklarda da tüm bu özelliklerin bir arada olduğu "Bileşik Tip" 'ten bahsederiz. Tabi bunu bu şekilde kategorize edecek olan uzmandır.

Ebeveyn olarak dikkat etmemiz gereken durum ise şudur.

Çocuğumuzun en hareketli ve davranışlarını kontrolde zorlandığı 4-5 yaşına kadar olan dönemden sonra, davranış kontrolü kazanmakta hala güçlük çekiyorsa, hareketliliği artıyorsa, yaşına göre olması gerekenden daha az sürede dikkatini kaybediyorsa ve bu durum sık olmaya bazı davranış problemleri de buna eşlik etmeye başlanmış ise Dikkat Eksikliği - Hiperaktivite Bozukluğunun varlığından şüphe edebiliriz.

Bu bozukluk ; çocuğun zekası, ailenin ve okulun çocuğa verdiği terbiye ve eğitimle 1. dereceden ilgili bir durum değildir. Fizyolojik bir problemdir, genetik faktörler etkilidir ve bu yüzden ailenin uzman desteği almadan kendi başına çözümlenebileceği ya da destek almadan kendi kendine geçebilen bir sorun değildir.

Bu nedenlerle çocukta yukarıdaki belirtileri gözlemleyen ebeveyn ve öğretmenin bir çocuk psikiyatristi ve bu konuda uzman bir pedagog ve psikologdan ivedilikle yardım almaları gerekmektedir. Unutulmamalıdır ki bu sorunun erken teşhisi ve tedavide sürecin erken başlatılması çok büyük yararlar sağlar.