

ERGOTERAPİ VE DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)



NP İşitme, Dil-Konuşma, Ses, Denge, KBB, Nöroloji
Polikliniği
ALTUNİZEDE

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu toplumda yaklaşık %5 oranında görülebilen, çocukluktan başlayıp erişkinlikte de sürebilen, dikkat eksikliği ve hiperaktivite şeklinde iki farklı bozukluğu içeren bir hastalıktır.

DEHB çocuklarda dikkatlerini toplayamama, hareketlerini kontrol edememe ve impulsif hareketlerini dizginleyememe şeklinde seyreden bir rahatsızlıktır. Bu problemler çocuğun talimatları duyma veya okuma, okulda görevlerini yapma, oyunlara katılma ve evdeki görevlerini gerçekleştirme becerilerini engelleyebilir. DEHB tanısı, çocuğun ebeveynleri, eğitimcileri sağlık uzmanlarının çocuğun davranışları hakkındaki gözlemlerine dayanarak bir sağlık uzmanı tarafından konur. DEHB tanılı çocuklar, okulda öğrenmede ve başarılı bir katılımcı olmada zorluk çekebilirler.

DEHB türleri nelerdir?

Üç farklı DEHB türü vardır. Bunlar:

- Kombine DEHB (en yaygın tür), tüm belirtileri içerir
- Dikkatsiz DEHB (önceden DEB diye adlandırılıyordu), dikkat ve konsantrasyon eksikliği
 - Hiperaktif-dürtücü DEHB, dikkatsizliğin olmadığı hiperaktivite DEHB teşhisi için, bozukluğa sebep olan bazı belirtiler 7 yaşımdan





önce sergilenmiş olmalıdır. Ayrıca belirtiler birden fazla yerde görülmüş olmalıdır. Örneğin, bir kişi evde ve okulda veya evde ve işte belirtileri sergilemiş olmalıdır. Ayrıca, belirtilerinin kişinin evde, sosyal çevrede ve iş ortamında işlevselliğini engellediğine dair net kanıtlar olmalıdır.

DEHB belirtileri nelerdir?

Üç farklı DEHB belirti kategorisi vardır: Dikkatsizlik, hiperaktivite, tepkisellik (impulsivite). Çocuk zorlayıcı okul çevresine girene kadar dikkatsizlik fark edilemeyebilir. Yetişkinlerde dikkatsizlik, işte veya sosyal durumlarda belirginleşebilir. *DEBH'li bir kişi aşağıdaki belirtilerin bazısına veya hepsine sahip olabilir:*

- Detaylara dikkat etmede zorluk çekme ve okulda veya diğer aktivitelerde düşüncesizce hatalar yapma eğilimi; umursamaz ve karmakarışık iş üretmek
- Kolayca alakasız dürtülerle dikkatin dağılması ve düzenli olarak devam eden çalışmalarını başkalarını rahatsız eden sesler ve olaylarla bölmek



- Görevler ve aktivitelerde dikkati sürdürme yeteneğinin olmaması
- Konsantrasyon gerektiren ev ödevi veya hesap veya görevleri bitirmede zorluk çekme
- Sürekli bitmemiş bir aktiviteden bir başkasına geçme
- Oyalanma
- Düzensiz çalışma alışkanlıkları
- Günlük aktiviteleri unutma (örneğin randevuları kaçıрма, yemek getirmeyi unutma)
- Ev ödevi veya günlük işler gibi görevleri tamamlamama

- Konuşmada daldan dala atlama, diğerlerini dinlememe, aklını konuşmaya vermeme, sosyal durumlarda aktivite kurallarını veya detaylarına uymama

Hiperaktivite belirtileri okul öncesi çocuklarda görülebilir ve çoğunlukla 7 yaşından önce sergilenir.

Belirtiler şunlardır:

- Otururken kıpır kıpır kıpırdanmak
- Sürekli kalkıp etrafta gezmek veya koşmak
- Uygun olmayan zamanlarda koşmak veya tırmanmak (gençlerde bu yerinde duramamak olarak görülebilir)
- Sessizce oynamada veya sessiz boş zaman aktiviteleriyle uğraşmada zorlanma
- Her zaman gitmeye hazır olma
- Çoğunlukla aşırı konuşma

Hiperaktivite yaş ve gelişimsel aşamaya göre değişir. DEHB'li okul öncesi çocuklar sürekli hareket halinde olmaya ve mobilyaların üstünde zıplamaya meyillidir ve oturularak yapılan grup aktivitelerine katılmakta zorluk çekerler. Örneğin, bir hikâyeyi dinlemede problem yaşayabilirler.



Okul ağındaki çocuklar benzer davranışları daha az sıklıkta sergilerler. Oturmakta zorluk çekerler, sürekli kıpırdanırlar ve aşıırı konuşırlar. Ergenler ve yetişkinlerde hiperaktivite kendini yorulmak bilmezlik şeklinde gösterebilir ve bu kişiler uzun süre sessizce oturarak yapılan aktivitelere katılmakta zorluk çekerler.



Tepkisellik (impulsivite) belirtileri şunlardır:

- Sabırsızlık
- Reaksiyonları geciktirmede zorluk
 - Sorular tamamlanmadan cevap verme
 - Başkasının sırasının bitmesini beklemede zorluk
 - Sosyal veya iş ortamlarında problemlere neden olacak şekilde düzenli olarak başkalarını engelleme veya araya girme
- Uygunsuz zamanlarda sohbeta bařlama

İmpulsivite sürekli bir şeylere veya kişilere çarpmak gibi kazalara sebep olabilir. Ayrıca DEHB olan çocuklar sonucunu düşünmeden tehlikeli aktivitelerle uğraşabilirler. Örneğin riskli yerlere tırmanabilirler.



Bu semptomların çoğu, ara sıra gençlerde de görülebilir. Bununla beraber, DEHB'li çocuklarda, evde, okulda ve arkadaşlarını ziyaret ettiklerinde bunlar sık olur. Aynı zamanda çocuğun normal fonksiyonlarını yerine getirmesini engellerler. Çocuklar sürekli olarak ve en azından iki ortamda (okul ve ev gibi) ve en az altı ay boyunca bu belirtilerin bazılarını veya tamamını sergilediklerinde DEHB teşhisi konur.

DEHB tedavisine genel bakış

DEHB tedavisi dikkatsizlik, hiperaktivite ve impulsivite dahil olmak üzere DEHB belirtilerini kontrol etmeye yardımcı olur. İstikrarlı tedaviyle kişi okulda, işte ve sosyal durumlarda yükümlülüklerini daha iyi yerine getirir. DEHB tedavisi çok yönlüdür; DEHB ilaç tedavisi veya davranışsal modifikasyon terapisi veya her ikisini de içerir.



DEHB tedavisi hem DEHB'li çocuğun veya ergenin hem de ailenin ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

Çocuklar ve ergenler için ne tür bir DEHB tedavisi önerilmektedir?

Araştırmalar, uyarıcı ilaç tedavisinin, diğer ilaçların ve davranış terapisinin emin ve etkili olduğunu kanıtlamıştır. Bu tedaviler sadece DEHB belirtilerini hafifletmekten daha çok şey yapmıştır. Çocuğun kurallara uymasını, akranlarıyla ve ailesiyle ilişkilerini geliştirmesine de yardımcıdır. DEHB'li ilkokul öğrencileri üzerinde etkili olduğu görülen iki etkili tedavi stratejisi vardır. Birincisi, yakın takip altında yapılan ilaç tedavi programıdır. Diğer ilaç tedavisiyle beraber yoğun davranış terapisi. DEHB'li çocuklar ve ergenler için en etkili tedavi yaklaşımı multidisipliner yaklaşımdır. Bu yaklaşım, birbiriyle en iyi çalışan ve birbirini destekleyen çoklu unsurları içerir.



DEHB tedavisinde kullanılan multidisipliner yaklaşımın unsurları şunlardır:

- Teşhis ve tedavi hakkında hem ebeveynleri hem de çocuğu eğitmek
- Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ilaç tedavisi
- Ergoterapi ve Davranış yönetimi terapisi
- Okul öğretmeni katılımı
- Okul danışmanı katılımı

Ergoterapistler ne yapabilir?

Ergoterapi yardımıyla bir çocuk günlük becerileri evde ve okulda yapmada ustalaşabilir. Okul sisteminde Ergoterapi Engelliler Eğitim Yasası'na (IDEA) dahil bireyler ile ilgili bir hizmettir ve engelli bir öğrencinin özel eğitimden fayda sağlamasına yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Bir çocuğun okullardaki ergoterapiye kabul edilmesi için öncelikle IDEA ile özel eğitime uygun olması gereklidir.

- Çocuğu evde ve okulda değerlendirip DEHB'nin çocuğun evde ve okuldaki görevlerini yerine getirme ve katılım becerilerini belirler.
- DEHB'nin fiziksel, davranışsal ve çevresel etkilerini ele alan bir program önerir ve çocuğun başarılı olmasına yardımcı olacak hedefleri belirler.
- Görsel, işitsel ve dokunsal uyarımın neden olduğu gürültü ve dikkat dağıtıcı şeyleri azaltacak şekilde ortamı düzenlemek için duyuusal entegrasyon müdahalesini kullanır.

Ergoterapistler, duyu bütünleme terapisini, duysal işlem bozukluğu olan çocuklarda duysal sistemin düzenlenmesine yardımcı olmak için kullanır.

- Masaj, ağırlıklı yelek veya battaniye kullanımı gibi derin basınç,
- Salıncak, trambolin kullanımı gibi ritmik, tekrarlayan hareketler,
- Çocuk için farklı dokulara dokunmak,
- Seslere duyarlılık ile dinleme terapisini yapılabılır.

Tıbbi tedavi ve davranış terapisinin yanında duyu bütünleme terapisini de, DEHB için genel bir tedavi parçasıdır.

Bir Ergoterapi seansı sırasında bazı etkinlikler;

- Oyun terapisini
- Öfke ve saldırganlığı ortadan kaldırma faaliyetleri
- Giyinmek, dış fırçalama ya da kendini besleme gibi günlük görevleri yapmak için yeni yollar öğrenmek
- Odağı geliştirmek için teknikler uygulamak
- El yazısı ve eğitimi (ders dinleme, grup faaliyet katılım, sorumluluk bilinci) ile ilgili çalışmalar yapmak
- Sosyal beceri faaliyetleri
- Zaman yönetimi üzerinde çalışmalar
- Sınıfta ve evde düzenli olma becerileri

DEHB'li çocukları olan ebeveynler ne yapabilir?

- DEHB ve çocuğun günlük hayatını yönetme becerisini nasıl etkilediği hakkında bilgilenecek.
- Çocuğun kendi davranışını yönetmek için ihtiyaç duyduğu kaynakların sağlanmasında profesyonel yardım aramak.



- DEHB'li aileler için kurulmuş destek gruplarından birine katılmak.
- Çocukların günlük görevleri tamamlamalarında bir kılavuz olarak grafikler ve kontrol listeleri kullanmak.
- Ev ve okul görevlerini iki aşamalı bir sürece bölün: talimatları dinlemek ve anlamak ve görevi yerine getirmek.
- Endişe, hayal kırıklığı, ve mükemmeliyetçiliği azaltmak amacıyla başarı ve başarısızlık için minimal, düşükdüzeyde geribildirim sunmak.
- Tutarlı olmak. Eğitimi boyunca çocuk için kurallar koymak ve bunları sürdürmek.
- Okul dışında bir ortamda çocuk için aktiviteler bulmak. Jimnastik, dövüş sanatları, yüzme, binicilik gibi rekabetçi olmayan, fiziksel aktiviteler düşünmek.
- Çocuğun güçlü yönleri ve becerilerine odaklanmak. Aşırı ödüllendirme veya aşırı eleştiriler yapmamak.



ÜÜ.K.TP.FTS.010 Revizyon No: 0 (28.01.2016)



NP *İşitme, Dil-Konuşma, Ses, Denge, KBB, Nöroloji*
Polikliniği
ALTUNİZADE

0216 400 22 55

np.altunizade@uskudar.edu.tr

www.altunizade.npsuam.com



Altunizade Mah. Mahir İz Cd. No:23 PK:34674 Üsküdar / İstanbul

[f/npistanbul](https://www.facebook.com/npistanbul) [t/noropsikiyatri](https://www.twitter.com/noropsikiyatri)