

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) nedir?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), son derece önemli akademik, sosyal ve psikiyatrik sorunlara yol açabilen ve olumsuz etkileri yaşam boyu sürebilen bir hastalıktır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun toplumda görülme sıklığı nedir?

Toplumda görülme sıklığı %5-7 gibi çok yüksek orandadır, çocuklukta başlayıp %60-70 oranında, yetişkinlikte de devam edebilen bir rahatsızlıktır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun nedenleri nelerdir?

DEHB, anne-babaların veya öğretmenlerin tutum hatalarından kaynaklanmaz. DEHB genetik nedenli, nörobiyolojik bir hastalıktır.

İzlem çalışmaları ortaya koymuştur ki;

- DEHB olanların olmayanlara göre okulu bırakma oranı (% 32-40),
- Üniversiteyi tamamlama oranı (% 5-10),
- Çok az ya da hiç arkadaşına sahip olmama oranı (% 50-70),
- İş yaşamlarında düşük performans oranı (%70-80),
- Antisosyal aktivitelerle ilgilenme oranı (%40-50),
- Sigara ve madde kullanma oranı çok daha yüksektir,
- Ayrıca, DEHB ile büyüyen çocukların, ergenlikte hamile kalma ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanma oranı (),
- Yetişkinlik döneminde depresyon oranı (%20-30),
- Kişilik bozukluğu gösterme oranı (yüzde 18-25),
- Çeşitli şekillerde hayatlarını yanlış yönlendirme ve yaşamlarını tehlikeye atma durumları çok daha yüksek orandadır.

Tüm bu yaşanan ciddi sonuçlara rağmen, çalışmalar gösteriyor ki; DEHB'i olan kişilerin yarısından azı, tedavi olmaktadır.

DSM 5'e göre Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun belirtileri nelerdir?

***DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan ve zihinsel hastalıklara tanı koymak için ölçütleri belirleyen Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı.**

Dikkat Eksikliği olan kişi:

- Detaylara dikkat etmez, sürekli hata yapar,
- Dikkatini korumada sıkıntı yaşar,
- Dinlemez görünür,
- Verilen komutları izlemede güçlük çeker,
- Organizasyon sorunu yaşar,

- Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır ya da bu işleri yapmaktan hoşlanmaz,
- Eşyalarını kaybeder,
- Dikkati kolayca dağılır,
- Günlük işlerini unuttur.

Hiperaktivite-dürtüsellik sorunu yaşayan kişilerin davranış biçimleri nasıldır?

- Durduğu yerde duramaz; elleri, ayakları kıpır kıpırdır,
- Uzun süre aynı yerde oturmada sıkıntı yaşar,
- Çocukken koşar ya da tırmanır, yetişkinde yerinde duramaz,
- Sessizce bir şeyle meşgul olmada sıkıntı yaşar,
- Motor takılmış gibi veya düz duvara tırmanırcasına hareketlidir,
- Çok konuşur,
- Karşıdaki kişi sorusunu bitirmeden cevabı yapıştırır,
- Bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşar,
- Başkalarının sözünü keser,

DEHB teşhisi konulabilmesi için yukarıda sıralanan belirtilerin çocuklarda 6 ya da fazlası, 17 yaş sonrası için en az 5 belirti olmalıdır. Ayrıca belirtilerin **arada bir ortaya çıkması tanı için yeterli değildir**. Belirtiler birçok ortamda ve çok sayıda kendini göstermiş olmalıdır.

Yaşa göre Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun belirtileri değişir mi?

Bireyin hayatının farklı dönemlerinde (çocukluk, ergenlik, yetişkinlik) DEHB'nin belirtileri değişebilir. Bu zaman zarfında yıllar içinde belirtiler birbiriyle yer değiştirebilir ve geçişler yaşanabilir. Dolayısıyla da aynı kişinin hayatının farklı zamanlarında DEHB'nin o anda ve o kesitte kendini gösterme şekli değişkenlik gösterebilir. Hayatının bir döneminde hiperaktivite-dürtüsellik baskınken diğer bir döneminde ise dikkat eksikliği daha ön planda olabilir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) nasıl tedavi edilir?

Dünya'da ve Türkiye'deki tüm resmi çocuk psikiyatrisi klinikleri DEHB'nin genetik nedenli, nörobiyolojik bir hastalık olduğunu ve DEHB tedavisinde en önemli seçeneklerden birisinin ilaç tedavisi olduğu konusunda görüş birliği içerisindeyler. İlaç tedavisiyle eş zamanlı uygulanan bilişsel-davranışçı terapi, neurofeedback, play attention ve dikkat artırma eğitimi gibi yöntemler tedavide hızlı etki başlangıcı ve daha iyi iyileşme oranları sağlamaktadır.