

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Bilgilendirme Kitapçığı



Hazırlayan:

Rukiye ÖZCAN
Tuğçe ORAN



☎ 0543 101 78 03

🌐 bilgepsikoloji.com

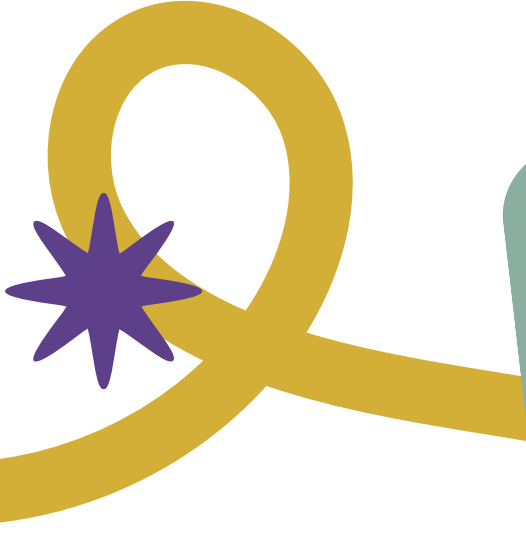
📍 Mehmet Akif Ersoy Mah.

📍 325. Sok. 3/133 Yenimahalle

bilge
PSİKOLOJİ

DEHB

Bilgilendirme Kitapçığı



Ayrıntılı
Bilgi için:

☎ 0543 101 78 03

🌐 bilgepsikoloji.com

📍 Mehmet Akif Ersoy Mah.
325. Sok. 3/133 Yenimahalle

Kitapçık İçeriği

<u>DEHB Nedir?</u>	01
<u>DEHB Türleri ve Temel Özellikleri</u>	02
<u>Belirtiler: Dikkatsizlik, Hiperaktivite ve Dürtüsellik</u>	03
<u>DEHB Tanı Süreci ve Değerlendirme Yöntemleri</u>	07
<u>Yürütücü İşlevler ve Bilişsel Beceriler</u>	08
<u>Tedavi Yaklaşımları ve Psikolojik Destek</u>	09
<u>Aile ve Okul İçin Öneriler</u>	10



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), çocukluk döneminde başlayan ve çoğu bireyde ergenlik ile yetişkinlik dönemine kadar devam edebilen nörogelişimsel bir durumdur.

DEHB; bireyin dikkatini sürdürmekte zorlanması, hareketliliğinin yaşıtlarına göre fazla olması ve dürtülerini kontrol etmekte güçlük yaşamasıyla karakterizedir.



Erken dönemde fark edilen ve uygun şekilde desteklenen çocuklar, akademik ve sosyal yaşamlarında başarılı bir şekilde ilerleyebilirler. Ancak tanı ve destek geciktiğinde, özgüven sorunları, akademik güçlükler ve sosyal uyum problemleri ortaya çıkabilir.

Bu nedenle DEHB'nin doğru anlaşılması ve zamanında ele alınması büyük önem taşır.



DEHB Türleri ve Temel Özellikleri

02

DEHB, her bireyde aynı şekilde görülmez. Belirtilerin baskınlığına göre üç temel tür tanımlanır:

Kombine Tip

Hem dikkat eksikliği hem de hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri birlikte görülür. En sık karşılaşılan DEHB türüdür.

Dikkatsizliğin Baskın Olduğu Tip

Bu grupta hiperaktivite belirgin değildir. Birey daha çok dalgınlık, unutkanlık ve organizasyon sorunları yaşar.

Hiperaktivite-Dürtüsellüğün Baskın Olduğu Tip

Bu türde aşırı hareketlilik ve ani tepkiler ön plandadır. Dikkat sorunları daha geri planda olabilir.

Her bireyin yaşadığı belirtiler farklılık gösterebilir ve zamanla değişim gösterebilir.

bilge
PSİKOLOJİ



Belirtiler

DEHB belirtileri üç ana başlık altında değerlendirilir.

- Dikkatsizlik,
- Hiperaktivite
- Dürtüsellik





Dikkatsizlik



Dikkatsizlik Belirtileri

Görevleri tamamlamakta zorlanma

Eşyalarını sık kaybetme

Ayrıntıları gözden kaçırma

Düzensiz çalışma alışkanlıkları

Dinlemiyormuş gibi görünme

Uzun süre odaklanamama ve unutkanlık

Dikkatsizlik, DEHB'de sık görülen bir belirtidir ve günlük yaşamda odaklanma sorunları, unutkanlık ve görevleri tamamlamakta zorlanma şeklinde kendini gösterir. Bu durum, öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamını etkileyebilir. Ancak erken fark edilmesi ve uygun desteklerle dikkatsizlikle başa çıkmak mümkündür.



2 Hiperaktivite

Hiperaktivite Belirtileri

Sürekli hareket halinde olma

Aşırı konuşma

Yerinde duramama

Otururken kıpırdanma

Sessiz etkinliklerde zorlanma

Uygunsuz zamanlarda hareketlenme

Hiperaktivite, DEHB'nin temel belirtilerinden biridir ve sürekli hareket etme, yerinde duramama ve aşırı konuşma gibi davranışlarla kendini gösterebilir. Bu durum, bireyin günlük yaşamını ve sosyal ilişkilerini zorlaştırabilir. Uygun destek ve stratejilerle hiperaktivitenin etkileri yönetilebilir ve birey daha verimli bir şekilde günlük yaşamını sürdürebilir.



3 Dürtüsellik

Dürtüsellik Belirtileri

Soru tamamlanmadan cevap verme

Konuşmaları bölme

Sırasını bekleyememe

Sabırsızlık

Düşünmeden hareket etme

Riskli davranışlara eğilim

Dürtüsellik, DEHB’de bireyin düşünmeden hareket etmesi, sabırsızlık ve sırasını beklemekte zorlanması şeklinde kendini gösterir. Bu davranışlar sosyal ilişkiler ve öğrenme süreci üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Ancak doğru farkındalık ve destekleyici yöntemlerle dürtüsellik kontrol altına alınabilir ve bireyin potansiyeli daha sağlıklı bir şekilde ortaya çıkabilir.



DEHB Tanı Süreci ve Değerlendirme Yöntemleri

07

DEHB tanısı tek bir testle konulamaz. Doğru tanı, bireyin farklı ortamlardaki davranışlarını gözlemlemek ve uzman değerlendirmesiyle birleştirmekle mümkündür. Aşağıdaki yöntemler tanı sürecinde en sık kullanılan adımlardır:

Klinik Görüşme

Uzman, bireyin gelişim öyküsünü, akademik ve sosyal süreçlerini değerlendirir. Bu görüşmede dikkat, hareketlilik ve dürtü kontrolü gibi alanlar incelenir. Klinik görüşme, tanının temel adımıdır.

Aile ve Öğretmen Görüşleri

Ev ve okul ortamındaki davranışlar hakkında bilgi toplanır. Aile ve öğretmenlerden alınan geri bildirimler, belirtilerin tutarlılığını anlamaya yardımcı olur.

bilge
PSİKOLOJİ



Değerlendirme Ölçekleri

Standart DEHB ölçekleri ve testleri, belirtilerin şiddetini ve yaygınlığını ölçer. Bu veriler, tanıyı destekler ve ileride müdahale etkilerini takip etmeye yardımcı olur.

Gözlem

Uzman, bireyin dikkat ve davranışlarını doğrudan gözlemler. Bu yöntem, diğer değerlendirme adımlarındaki bulgularla karşılaştırılarak tanının doğruluğunu artırır.

Fiziksel Değerlendirme

Bazı belirtiler başka sağlık sorunlarından kaynaklanabilir. Fiziksel ve nörolojik değerlendirmeler, DEHB'ye benzer durumları ekarte etmek için yapılır.



Doğru DEHB tanısı, klinik görüşme, aile ve öğretmen gözlemleri, standart ölçekler ve fiziksel değerlendirme gibi birden çok yöntemin birleşimiyle konulur. Bu kapsamlı süreç, bireyin ihtiyaçlarına uygun bir destek planı oluşturmanın temelini sağlar.

Yürütücü İşlevler ve Bilişsel Beceriler

08

Yürütücü işlevler, bireyin düşüncelerini ve davranışlarını organize etmesini ve kontrol etmesini sağlayan zihinsel becerilerdir. DEHB’de bu alanlarda zorluk yaşanabilir, bu da akademik ve sosyal yaşamı etkileyebilir.

Başlıca Yürütücü İşlev Alanları

Dikkat ve Tepki Kontrolü

Odaklanmayı sürdürme ve ani tepkileri kontrol etme becerisi.

Esneklik ve Problem Çözme

Değişen koşullara uyum sağlama ve alternatif çözümler üretebilme.

Çalışma Belleği

Bilgiyi kısa süreli zihinde tutma ve gerektiğinde kullanabilme.

Planlama ve Organizasyon

Görevleri sıralama, zaman yönetimi ve işleri düzenleme.

Yürütücü işlevlerin desteklenmesi, DEHB’li bireylerin akademik başarılarını artırır ve günlük yaşamda daha bağımsız hareket etmelerini sağlar. Küçük hedefler ve yapılandırılmış rutinler bu süreçte faydalı olabilir.

bilge
PSİKOLOJİ



Tedavi Yaklaşımları ve Psikolojik Destek

09



DEHB'de tedavi, bireye özel ve bütüncül bir yaklaşım gerektirir. İlaç ve psikolojik destek yöntemleri, bireyin ihtiyaçlarına göre tek başına ya da birlikte ele alındığında etkili sonuçlar verebilir.

Ana Tedavi ve Destek Yöntemleri

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Zaman yönetimi, dikkat ve dürtü kontrolü becerilerinin geliştirilmesini hedefler.

Davranışsal Programlar

Ödül sistemleri ve yapılandırılmış rutinler, olumlu davranışları pekiştirir.

Beceriler Eğitimi

Planlama, organizasyon ve problem çözme becerilerini güçlendirir.

İlaç Tedavisi

Uzman hekim değerlendirmesiyle, gerekli görülen durumlarda kullanılır; dikkat ve dürtü kontrolü ile ilişkili beyin fonksiyonlarını destekler.



Psikolojik müdahaleler ve gerektiğinde ilaç desteği ile DEHB'li bireyler, günlük yaşamda daha organize olabilir, sosyal ilişkilerini geliştirebilir ve akademik başarılarını artırabilir. Erken farkındalık ve düzenli destek, süreci çok daha sağlıklı hâle getirir.



Ailelere Öneriler

DEHB'li çocuk ve ergenlerin günlük yaşamda desteklenmesi, aile ve öğretmenlerin tutumuna bağlı olarak büyük ölçüde değişir. Doğru stratejiler, hem akademik hem de sosyal gelişimi olumlu etkiler.



DEHB bir “yetersizlik” değil, farklı bir öğrenme ve çalışma biçimidir. Aile ve okulun desteğiyle, çocuklar güçlü yönlerini ortaya çıkarabilir, sosyal ilişkilerini geliştirebilir ve akademik başarılarını artırabilir.

Tutarlı ve net kurallar koyun

Çocuğun ne yapması gerektiğini bilmesi, davranışlarını yönetmesini kolaylaştırır.

Olumlu davranışları fark edin

Küçük başarıları ve olumlu davranışları övmek motivasyonu artırır.

Günlük rutin oluşturun

Düzenli uyku, ders ve oyun saatleri, çocuğun öngörülebilir bir ortamda kendini güvende hissetmesini sağlar.

Eleştiriden çok teşvik edin

Olumsuz eleştiriler yerine olumlu yönlendirmeler kullanmak, özgüveni korur.

Sabırlı olun

DEHB davranışları zamanla değişebilir; sabır, güvenli bir öğrenme ortamı sağlar.

Çocuğun güçlü yönlerini destekleyin

İlgi alanları ve yetenekleri üzerinde çalışmak, başarı ve motivasyonu artırır.



Öğretmenlere Öneriler



DEHB'li çocuk ve ergenlerin günlük yaşamda desteklenmesi, aile ve öğretmenlerin tutumuna bağlı olarak büyük ölçüde değişir. Doğru stratejiler, hem akademik hem de sosyal gelişimi olumlu etkiler.



DEHB bir “yetersizlik” değil, farklı bir öğrenme ve çalışma biçimidir. Aile ve okulun desteğiyle, çocuklar güçlü yönlerini ortaya çıkarabilir, sosyal ilişkilerini geliştirebilir ve akademik başarılarını artırabilir.

Kısa ve net yönergeler verin

Öğrencinin dikkatini sürdürmesini kolaylaştırır.

Görsel materyaller kullanın

Dersleri destekleyen görseller, bilgiyi kavramayı kolaylaştırır.

Dikkat süresine uygun görevler planlayın

Uzun ve karmaşık görevler yerine kısa ve somut görevler verin.

Olumlu geri bildirim sağlayın

Başarıyı fark etmek, motivasyonu güçlendirir.

Sınıf içi düzenlemeler yapın

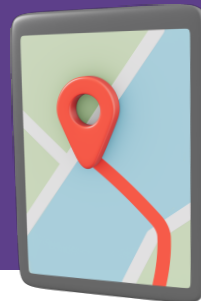
Dikkati dağıtan uyaranları azaltın ve öğrencinin ihtiyaçlarına göre sınıf düzeni oluşturun.

Esnek yaklaşın

Her öğrencinin dikkat ve enerji düzeyi farklıdır; gerektiğinde uyarlamalar yapın.

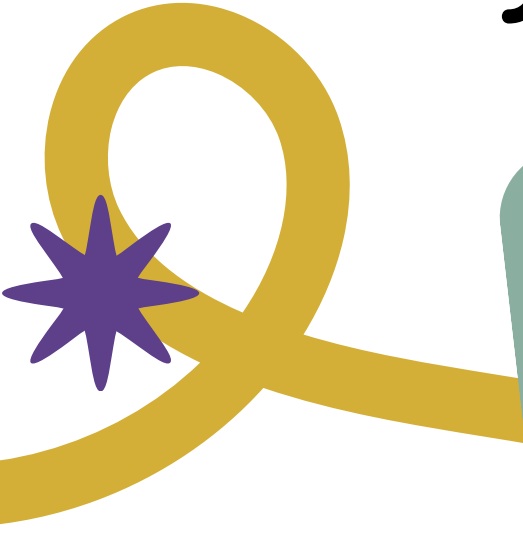


Bilge Psikoloji'ye Ulaşım





Bilge Psikoloji



Ayrıntılı bilgi için
Bize ulaşın:

☎ 0543 101 78 03

🌐 bilgepsikoloji.com

📍 Mehmet Akif Ersoy Mah.
325. Sok. 3/133 Yenimahalle