

# DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



**“Çok yavaş, ödevler saatler sürüyor.”**  
**“İstediği her şey anında olsun istiyor.”**  
**“Çok yaramaz, ele avuca sığmıyor.”**

**Çocuk aklının gelişimi için  
anne sevgisi,  
fiziksel gelişimi için gereken  
vitamin ve proteinler  
kadar önemlidir.”**

*John Bowlby*



# ÇOCUĞA DAİR



Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse,  
**Kinamayı ve ayıplamayı öğrenir.**

Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse,  
**Kavga etmeyi öğrenir.**

Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa,  
**Sıkılıp utanmayı öğrenir.**

Eğer bir çocuk devamlı utanç duygusuyla eğitilmişse,  
**Kendisini suçlamayı öğrenir.**

Eğer bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse,  
**Takdir etmeyi öğrenir.**

Eğer bir çocuk devamlı desteklenip yüreklendirilmişse,  
**Kendine güven duymayı öğrenir.**

Eğer bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyümüşse,  
**Adil olmayı öğrenir.**

Eğer bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse,  
**İnançlı olmayı öğrenir.**

Eğer bir çocuk kabul ve onay görmüşse,  
**Kendini sevmeyi öğrenir.**

Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse,  
**Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.**

*Dorothy Law Nolte*

Çocuğun aynası,  
**anne ve babasıdır.**

Çocuk, bu aynada hep  
**güzel şeyler görmelidir.**  
*Faruk BAYÜLKEM*

## ÇOCUĞUNUZA KARŞI İLGİLİ, ONU ÇOK SEVEN BİR ANNESİNİZ;

- **AMA hemen her gün onu azarlamak hatta itip kakmak, dövmek zorunda kalıyorsunuz,**
- **Onun hareketliliği ve söz dinlememesi nedeniyle kimsenin evine gidemiyor ve eve misafir kabul edemiyorsunuz,**
- **Markette, pazarda onunla olmaktan yoruluyorsunuz,**
- **YA DA çocuğunuzla aranızda sıklıkla şöyle bir konuşma geçiyor:**

*“ Hadi oğlum derse otur  
Anne beş dakika  
Oğlum bir saat oldu hadi artık  
Tamam, şu dizi bitsin ”*



***Bu durumu geçiştirmeyin.***

**Çocuğunuzda Dikkat Eksikliği Hiperaktivite  
Bozukluğu olabilir.**



Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu çocukluk çağının en sık görülen hastalıklarından birisidir.



***Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar yaşıtlarına göre aşırı hareketlidir. Bu çocukların sevdiği etkinlikler dışında dikkat süreleri oldukça kısadır.***



# DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLAR HANGİ ALANLARDA SORUN YAŞAR?

## 1.Uzun süreli dikkatte

### Belirtileri nelerdir?

- **Derslerde dalgınlık**
- Sevdiği etkinlikleri yaparken dikkatini çok iyi verebilme ama derslere, yapması gereken görev ve sorumluluklara bir türlü dikkatini verememe
- **Okul ödevlerinde, derslerde, sınavlarda veya diğer işlerde dikkatsizce hatalar yapma**
- Dikkatini ayrıntılara verememe
- **Ders yapmaktan kaçınma**





- Tek başına ders yapamama
- **Oynarken ya da bir görevi yerine getirirken dikkatin ses, ışık gibi nedenlerle kolayca dağılması**
- Bir şey söylendiğinde dinlemiyormuş gibi görünme (bunu asla karşıdakini sinirlendirmek için bilinçli olarak yapmazlar)
- **Verilen bir işi, görevi veya ödevi düzenleyememe**
- Verilen bir işi, ödevi veya görevi aklında tutamama ve tamamlayamama
- **Çabuk unutma**
- Sık sık eşyalarını kaybetme
- **Sorumluluklardan kaçma**
- Ders sırasında veya ödev yaparken hayal kurma, başka bir işle ilgilenme
- **Düzensiz olma**



## Aileler ve öğretmenler dikkat eksikliğini nasıl anlatırlar?

"Çocuğum beni dinlemiyor"  
"Sanki akli hep başka yerde"  
"Çok dalgın hayal aleminde gibi"  
"Çok sık eşyalarını kaybediyor, her gün yeni bir kalem ve silgi alıyoruz"  
"Onun kaybettiğı okul eşyalarıyla üç çocuk okurdu"  
"Başladığı bir işi bitirmeden diğerine geçiyor"  
"Televizyonun, bilgisayarın karşısında  
saatlerce oturuyor ama dersin başına oturunca  
beş dakikada bir su içiyor ya da çışe kalkıyor"  
"Ödev başında çok yavaş, yarım saatlik ödev iki saat sürüyor"



"Ders dinlemiyor, sürekli etrafıyla ilgili"  
"Ders yapmayı sevmiyor, çok ilgisiz"  
"Onu derse oturtana kadar göbeğimiz çatlıyor"  
"Çok sakar"  
"Aslında çok zeki, biraz çalışsa çok başarılı olacak"  
"Kendini vermiyor; çalıştığımız bir şeyi beş dakika sonra unutuyor"  
"Tüm araba markalarını biliyor ama  
bir dakika önce söylediğim şeyi hatırlamıyor"  
"İstiklal Marşını bir türlü ezberleyemiyor"  
"Sorunun sonunu okurken başını unutuyor, hep yanlış cevap veriyor"  
"Evde sorduğumda hepsini biliyor ama sınavda yapamıyor"





## 2.Hareketliliğini durduramama, davranışlarını kontrol edememe

### Belirtileri nelerdir?

- Okulda, evde ve dışarıda akranlarına göre aşırı hareketlidir.
- **Yerinde durmakta zorlanır.**
- Elleri ve ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- **Oturması gereken durumda ayağa kalkar.**
- Koşuşturup durur, tırmanır.
- **Boş zaman etkinliklerine katılmada ya da oynamada güçlük çeker.**
- Sürekli hareket halindedir.
- **Bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.**
- Anne babalar ve öğretmenler tarafından sürekli uyarılır.
- **Çok konuşur.**



## Aileler ve öğretmenler aşırı hareketliliği nasıl anlatırlar?

**“Sanki sürekli çalışan motor gibi”**

**“Çok yaramaz, ele avuca sığmaz”**

**“Düz duvara tırmanır”**

**“Kıprır kıpırdır, eli dursa ayağı durmaz”**

**“Televizyon izlerken bile hareket eder”**

**“Sınıfta nereye baksam onu görüyorum”**

**“Sürekli dersi bölüyor , çöpe kalkıyor”**

**“Sürekli tuvalete gitmek istiyor”**

**“Arkadaşlarını rahatsız ediyor”**

**“Sanki içinde kurt var”**

**“Misafirliğe gittiğimizde ev sahibi neredeyse kalkın gidin diyecek”**





### 3. Duygu ve düşüncelerini ayarlamada, isteklerini ertelemede güçlük

#### Belirtileri nelerdir?

- Sıra bekleyemez.
- **Oyunların arasına girer.**
- Oyun bozduğu için arkadaşları tarafından dışlanır.
- **İsteklerini erteleyemez, anında olmasını ister.**
- İnatçı bir tutum sergileyebilir.
- **Duygu durumu değişkendir.**
- Mutluyken birden parlayabilir.



## Aileler ve öğretmenler bu durumu nasıl anlatırlar?

**“Çok aceleci, istediği her şey anında yapılacak”**

**“Sabırsız”**

**“Her lafa giriyor, tek kelime konuşturmuyor”**

**“İstediği olmazsa sürekli tutturur”**

**“Sinirli”**

**“Bir günü bir gününe uymaz”**

**“Sürekli hayır diyor, çok inatçı”**

**“Oyunlarda hep**

**onun istediği olsun ister”**



“

Bu çocukları anlayabilmek için hayalinizde yeni, parlak, fiyakalı bir araba canlandırın. Bu arabanın şoförü, arabayı gaza basarak yokuştan aşağıya sürüyor, virajları tekerlekleri gıcırdatarak alıyor ve son sürat yoluna devam ediyor.

Derken şoför arabayı durdurmak istiyor ya da hızını azaltmak istiyor.

Fakat durduramıyor. Bu arabanın her şeyi var ama frenleri yok.

Araba her an yoldan çıkabilir, hatta bir yerlere çarpıp parçalanabilir. ”



### **Müziyen bir annenin dikkat eksikliği**

### **hiperaktivite bozukluğu olan çocuğunu anlatması:**

“Beyni sanki en yetenekli sanatçılarla dolu ama şefi olmayan bir orkestra gibi.

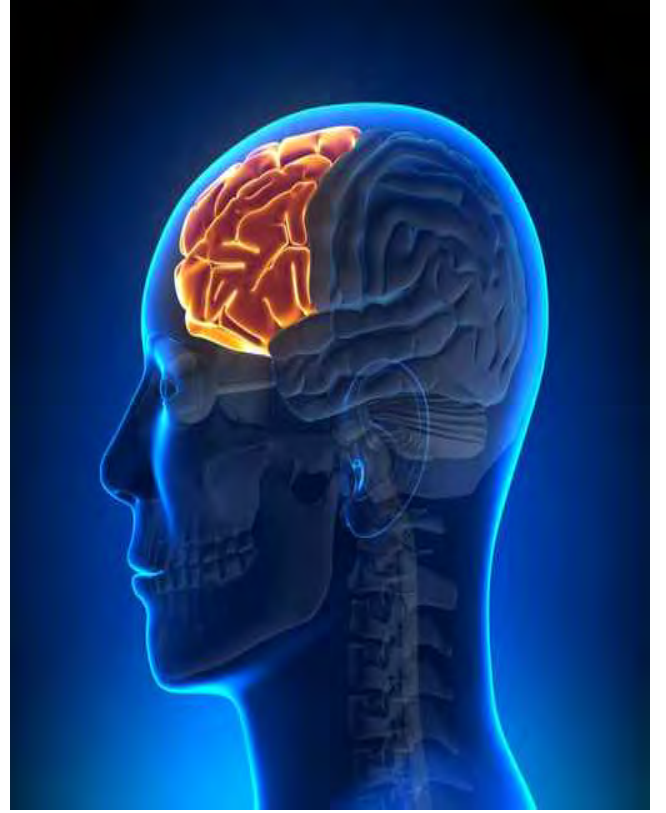
Farklı müzisyenler sonuca önem vermeden kendi melodilerini çalıyorlar.

Bir uyum yok, hiç bir melodi, canlı bir müzik parçasına dönüşemiyor.”



## DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN NEDENİ NEDİR?

- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu **genetik bir hastalıktır ve beyinle ilişkilidir.**
- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan bireylerde **genel olarak beynin ön bölgesi normalden daha az çalışır.**
- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların anne babalarında ve kardeşlerinde **bu bozukluk daha fazla görülmektedir.**



Sanıldığı gibi anne babanın çocuğuna hatalı davranması gibi nedenlerle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu oluşmaz; **ANCAK,** dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun belirtilerinde artışa ve ona başka sorunların eklenmesine yol açabilir.

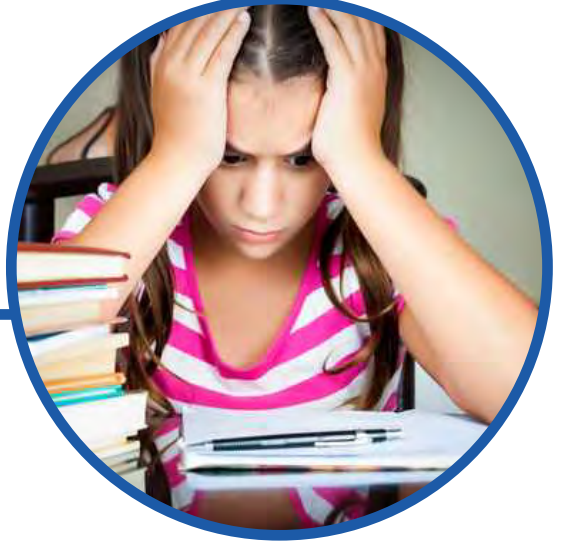


# DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN TÜRLERİ NELERDİR?

**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan bireyler üç ayrı grupta yer almaktadır:**

## **1-Dikkatsizliğin ön planda olduğu tür:**

Ağırlıklı olarak dikkat eksikliği belirtileri görülür.



## **2-Aşırı hareketliliğin ön planda olduğu tür:**

Ağırlıklı olarak aşırı hareketlilik belirtileri görülür.



## **3-Birlikte görülen tür:**

Hem dikkat eksikliği hem aşırı hareketlilik belirtileri görülür.

## DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU KONUSUNDA DOĞRU OLDUĞU SANILAN YANLIŞ İNANÇLAR!

- Hepimiz çocukken hareketliydik.
- Zeki çocuk hareketli olur.
- Zekası fazla geldiği için böyle davranıyor, sakın engellemeyin daha kötü olur.
- Kardeşini kıskanıyor, ilgi çekmeye çalışıyor.
- Enerjisi fazla geliyor, bırakın koşup oynasın.
- Annesi, babası çok şımartıyor.
- Biraz sert davranılsa her şey çözülür.
- Büyüyünce geçer.
- Ergenlik çağına gelince hiçbir şeyi kalmaz.
- Sünnnet olunca ya da kardeşi olunca düzelir.



**HAYIR**  
Yukarıda sayılan inançların  
hiçbiri geçerli değildir!

**Kendiliğinden düzelebilecek  
bir durum değildir, mutlaka  
tedavi edilmesi gerekir.**



# DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR



- 1 Sosyal yaşamda ve eğitim hayatında başarısız olur.
- 2 Okula gitme isteksizliği, okulu reddetme ve okul korkusu gibi sorunlar oluşur.
- 3 Okuldan atılır, uzaklaştırılır veya ceza alır.
- 4 Çocuğun kendine olan güveni azalır.
- 5 Başka psikiyatrik sorunlar oluşur: Depresyon, kaygı bozuklukları.
- 6 Gençlik ve yetişkinlik yaşamında daha fazla trafik kazasına yol açar ve trafik suçu işler.
- 7 Sigara, alkol, madde bağımlılığı riski artar.
- 8 Suça eğilim artar.
- 9 Antisosyal kişilik özellikleri gösterir.
- 10 İş, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşar.
- 11 Evliliklerinde başarısız olur.
- 12 Yaşam kalitesi düşer.



## DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN OLUMLU YÖNLERİ VAR MIDIR?

- Enerjik olma
- Yaratıcılık
- Sıcak kanlı, cana yakın olma
- Esneklik
- İyi bir espri yeteneğine sahip olma
- Hoşgörölü olma (bazen gerekenden fazla, zarar verici oranda)
- Risk alabilme (bazen gerekenden fazla, zarar verici oranda)
- İnsanlara kolaylıkla güvenebilme  
(bazen gerekenden fazla, zarar verici oranda)



*Tedavi ile birlikte Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuğun olumsuz özellikleri ortadan kalkar, olumlu özellikler ise daha fazla artar veya daha verimli hale gelir.*

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÜNLÜLER**

- Albert Einstein
- Galileo
- Mozart
- Leonardo da Vinci
- Tom Cruise
- Walt Disney
- John Lennon
- Henry Ford
- Jules Verne
- Thomas Edison
- Robin Williams
- Beethoven
- Alexander Graham Bell



# DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN TANISI NASIL KONUR



1 Aile ve çocuk ile görüşme

2 Klinik gözlem

3 Çocuğa uygulanan testler

4 Okul ve öğretmenenden alınan bilgi  
ile psikiyatrist tarafından konulur



# TEDAVİ NASIL OLMALIDIR?



## Tedavi

- Psikiyatrist
  - Psikolog
  - Aile
  - Öğretmen
- işbirliği ile yürütülür.

- ilaç tedavisi
- Psikoterapi
- Anne – baba eğitimi
- Öğretmen ile birlikte yapılan çalışmalar





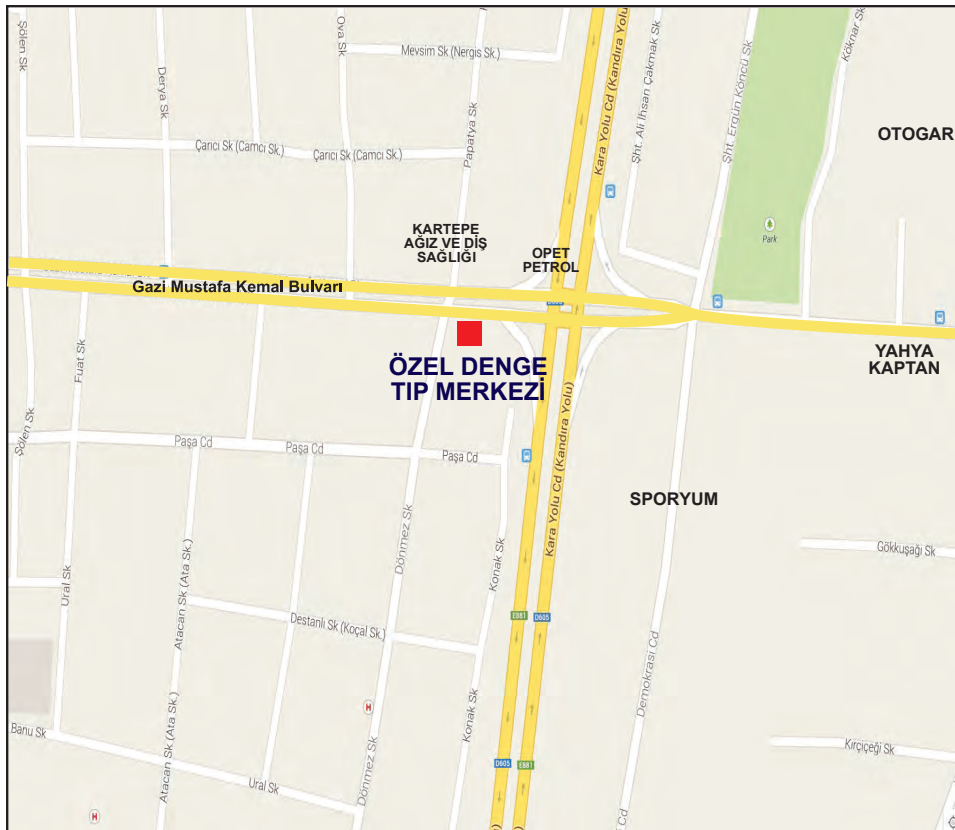
## TEDAVİ EDİLEN ÇOCUKLAR

- Kendisine verilen görevleri yerine getirebilir.
- Arkadaşları ile iyi ilişkiler kurabilir.
- Derse odaklanabilir.
- Derslere daha çok katılır.
- Sınavda sorulan sorulara dikkatini daha iyi verir.
- Yüksek notlar alır.
- Ev ve okulda kurallara uyar.
- Anne ve babasının sözünü dinler.
- Öğretmeni dinleyebilir ve söylediklerini yapabilir.
- Öğrendiklerini hatırlayabilir.
- Ödevlerini unutmaz.
- Yeni arkadaşlar edinir.
- Ödevlerini eksiksiz ve zamanında bitirir.
- Okuduklarını anlar ve yorumlar.
- Odasını ve oyuncaklarını toplama, dolabını düzenleme gibi sorumluluklarını bilir ve yerine getirir.
- Ev işlerinde anne ve babasına yardımcı olur.





## TIP MERKEZİMİZ SGK İLE ANLAŞMALIDIR



Yenişehir Mh. Dönmez Sk. No.4 İzmit / Kocaeli

**Tel : 0 262 322 06 23**

**Fax** : 0 262 321 16 42

**Gsm : 0 533 730 35 13**

**Gsm** : 0 555 803 12 67

**Gsm : 0 507 311 88 97**

# HAZIRLAYANLAR

PSİKIYATRİST  
**DR. FAHRİ KARSON**

PSİKIYATRİST  
**DR. AHMET KOCABİYİK**

PSİKIYATRİST  
**DR. BAHAR EKEN**

PSİKOLOG  
**İBRAHİM EROĞLU**

UZMAN PSİKOLOG  
**MELEK DİNÇEL**

PSİKOLOG  
**SEVİM TEMEL**

PSİKOLOG  
**AYDAN AYRIK**

Sağlığınız için  
yenilendik...



ÖZEL DENG E

TIP MERKEZİ

[www.dengetipmerkezi.com](http://www.dengetipmerkezi.com)





ÖZEL DENG E

TIP MERKEZİ

[www.dengetipmerkezi.com](http://www.dengetipmerkezi.com)