

## ÖNERİLER

- Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin ve DEHB'nin nöropsikiyatrik bir rahatsızlık olduğunu unutmayın.
- DEHB'nin tedavi ve eğitim yaklaşımları hakkında bilgi edinin.
- Kriz anında sakinliğinizi koruyun.
- Düzeninizi oturtun. Alışkanlıkların oluşması önemlidir.
- Davranış değiştirme tekniklerini öğrenin ve uygulayın.
- Çocuğun etrafındaki yetişkinlerin ortak tutum içerisinde olması gerekir.
- Mümkün olduğunca çalışma ortamını sadeleştirin.
- Periyodik olarak tekrarlar yaptırın
- İletişimin açık ve net olmasını sağlayın. Yönergeleri anlayabileceği şekilde verin.
- Başardığı etkinlikler sonrası mutlaka ödüllendirin.
- Çocukla rekabet ve güç savaşına girmeyin.
- Davranışlarınızın çocuk açısından bir model olduğunu unutmayın.
- Kıyaslama, fiziksel istismar, bağırarak, hakaret etmekten uzak durun.
- Olumlu tutumunuzu sürdürün.



Yeni Mahalle Şehit Mustafa Yeşil Caddesi No:84/a

Küçükköy/Gaziosmanpaşa

Telefon: 0 (212) 5637023

Faks: 0 (212) 5633943

**GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

## GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE  
HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU  
( DEHB )**

# DEHB Nedir?

DEHB tanısı; Dikkat eksikliği ( konsantrasyon eksikliği, dağınıklık, verilen işi tamamlayamama ) ve/veya hiperaktivite ( yerinde duramama, oturduğu yerde uzun süre kalamama, sürekli konuşma, sıra bekleyememe) durumlarının normalin üzerinde görüldüğünde konulan bir tanıdır.Toplumda genel olarak yaramaz çocukları etiketlemek için kullanılan bir terim olarak kullanılmaktadır fakat DEHB klinik olarak tanımlı ve kriterleri belli bir bozukluktur.

## Önemli

\*DEHB gelişimsel bir bozukluktur ve bir anda ortaya çıkmaz.

\*DEHB tanısı için çocuğun günlük yaşamının olumsuz etkileniyor olması ve olumsuzlukların birden fazla ortamda görülüyor olması gerekmektedir.

\*DEHB'nin; dikkat eksikliğinin ön planda olduğu, hiperaktivitenin ön planda olduğu ve her ikisinin de bir arada olduğu alt tipleri bulunmaktadır.

\*DEHB okul çağı çocuklarında %3-5 oranında ve erkeklerde 3-4 kat daha fazla görülmektedir.

## BELİRTİLER

### Dikkat Eksikliği İçin:

- Ayrıntılara özen göstermez ve dikkatsizce yanıtlar yapar.
- Dikkatini sürdürmekte sıkıntılar yaşar.
- Kendisine konuşuluyorken dinlemiyormuş gibi görünür.
- Verilen yönergeleri izleyemez ve okulda sorumluluklarını yerine getiremez.
- Dağınık ve düzensizdir.
- Zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınır.
- Gerekli ve kullandığı nesnelere kaybeder.
- Dış uyaranlarla dikkati çabuk dağılır.
- Günlük etkinliklerde unutkanır.

### Hiperaktivite İçin:

- Kıpırdanır, el veya ayaklarını vurur yada oturduğu yerde kıvrınır.



- Oturması beklenirken oturduğu yerden kalkar.
- Uygunsuz ortamlarda ortalıkta koşturur yada bir yerlere tırmanır.
- Sessiz bir biçimde oyun oynayamaz
- Her an hareket halindedirler.
- Aşırı konuşur.
- Soru tamamlanmadan cevabını yapıştırır.
- Sırasını bekleyemez.
- Başkalarının sözünü keser ya da araya girer.

## TEDAVİ

İlaç tedavisi en sık kullanılan yöntemdir ve çoğu zaman belirgin bir iyileşme sağlamaktadır. Bununla birlikte davranış terapileri de tedavide önemli derecede destek sağlamaktadır. İlaç tedavisi ve psikoterapilerin birlikte uygulanması ise en ideal tedavi yöntemi olarak değerlendirilmektedir.