**Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu**

Dikkat eksikliğive hiperaktivite  genellikle erken çocukluk döneminde kendini göstermeye başlayan nörogelişimsel bir bozukluktur. DEHB'unda görülen davranışların altta yatan nedeni dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüselliktir. Çocukluk döneminde birçok çocukça dikkatini bir işe verme veya olduğu yerde uzun bir süre hareket etmeden durmak zaten zordur. Bu sebepten dolayı bu dönemde gördüğümüz her dikkat eksikliğinde veya hareketlilik durumunda "acaba çocuğumda dikkat eksikliği veya hiperaktivite mi var?" sorusu gelmemelidir.  Dikkatsizlik ve aşırı hareketlilik aynı yaştaki diğer çocuklarla karşılaştırıldığında aşırı ise ve çocuğun okul, sosyal ve aile yaşamını olumsuz etkiliyor ise bir problem olmaya başlar. Bir başka önemli durum ise bir çocukta dikkat eksikliği varsa hiperaktivite, hiperaktivite varsa da kesinlikle dikkat eksikliği de vardır diyemeyiz. Bunlardan herhangi birinin ağırlıklı olarak görüldüğü veya her ikisinin de birlikte görüldüğü durumlar söz konusudur.

**Dikkat Eksikliği Belirtileri**

* Kolayca dikkatin dağılması (Belli bir işe dikkatini verememe)
* Detayları gözden kaçırmak
* Dikkatsizlikten kaynaklanan hatalar yapmak
* Yapılan aktivite ve etkinliklerden çabuk sıkılmak
* Başkalarını dinlemede güçlük çekme
* Kişisel eşyalarını devamlı kaybetmek
* Başlanılan işi bitirememe
* Unutkanlık
* Karsısındakini dinlemiyormuş gibi görünme
* Verilen komutları takip etmede güçlük
* Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınma veya bu işleri yapmaktan hoşlanmama

**Hiperaktivite ve Dürtüsellik Belirtileri**

* Olduğu yerde duramama (Çevresi tarafından sürekli "hiç yerinde duramıyor" denilen kişiler)
* Düşünmeden hareket etmek
* İletişim kurarken başkalarının sözünü sık sık kesip araya girme
* Sabırsız olma
* Süreklilik gösteren hareketlilik hali
* Konuşkanlık
* Sırasını beklemede güçlük çekme
* Aceleci davranma
* Sonunu düşünmeden hareket etme

**DEHB Tanısı Nasıl Konulur?**  
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu gelişimsel bir tanıdır ve dolayısıyla bir anda ortaya çıkmaz. Bir uzmanın, bir kişide dikkat eksikliği olduğunu düşünebilmesi için, yukarıdaki belirtilerden en az altısının, en az altı ay ve birden fazla ortamda görülmesi gerekir. Ayrıca bu belirtilerin yedi yaşından önce kendisini göstermesi beklenir. Benzer biçimde, hiperaktivite ve dürtüsellik için saptanan belirtilerin de yine en az altısının, yedi yaşından önce ortaya çıkması, altı ay ve birden fazla ortamda görülmesiyle kişide hiperaktivite olduğu düşünülebilir.

**DEHB nasıl tedavi ediliyor?**  
579 okul çağı çocuğunu kapsayan (kız erkek karışık) oldukça kapsamlı tedavi çalışmasının sonuçlarına göre metilfenidat (bir ilaç), hem kısa hem de uzun dönemde etkin, güvenilir ve diğer seçeneklerden (davranışçı tedavi, anne-baba eğitimi) daha üstün bulunmuş bir tedavidir. Okul öncesi dönem çocuklarında yapılan oldukça benzer bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur; Ancak, bu yaş grubunda eşzamanlı başka tanılar, ilaç yan etkilerine hassasiyet ve anne-baba eğitimi, özellikle annenin psikiyatri hastalıklarının düzeltilmesinin öneminin daha kritik olduğu vurgulanmıştır. Bu ve benzeri bir çok çalışmanın sonuçları nedeniyle ilaç tedavileri hemen her yaş grubunda ilk sırayı almaktadır. Ancak çoğu zaman (DEHB de eş tanıların da sık olduğunu hatırlayarak) tek başına yeterli gelmemektedir.

Çocuğunuza ilaç tedavisi başlandıysa nelere dikkat etmelisiniz? Tedaviye genellikle düşük dozdan başlanır. Çocuğunuz için en uygun dozun bulunması amaçlandığından, bu dönemde hem ailenin hem de öğretmenin gözlemleri oldukça yol gösterici olacaktır. Bu dönemde iyi bir gözlemci olun, size verilen standart formları aradaki farkları, düzelmeleri vurgulayacak şekilde dikkatlice doldurun, ilacın etkilerini – yan etkilerini gözlemleyin.  İlaç tedavisini hekimin önerdiği şekilde uygulanmasına azami dikkat gösterin. Bu çocukların dikkatlerinin dağınık olduğu ve unutkan oldukları da göz önüne alınırsa, ilaçların bir yetişkin denetiminde verilmesi gerekmektedir. Bu durumda öğretmeninden ya da varsa okul hemşiresinden yardım istemekten çekinmeyin.

DEHB bulunan çocukların anne-babaları için Dr. Russel Barkley tarafından önerilen 10 kural:

1. Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok spesifik olmasına dikkat edin ve onları yazıp asın

2. Ödülleriniz çocuk için anlamlı ve güçlü ödüller olsun

3. Sık sık geri bildirim verin, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin

4. Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım edin

5. Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurun

6. Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalar hakkında odaklanmaktan ziyade olumlular üzerinde odaklanın

7. Bir karakter sorunuyla değil biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu daima akılda tutun

8. Çok konuşup nasihat vermeyin, davranışlarınız daha öğretici olacaktır

9. Espiri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun

10. Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yapıyorsunuz.