



Ailenin değil toplumun sorunu

Eğitim, Öğrenci ve DEHB Koçu Elgiz Henden: "Hareketli ya da dikkati dağınık çocuklara da "hiperaktif" teşhisi koyan anne baba sayısı epey fazla. Ancak DEHB'den etkilenen çocuk sayısı %3-5 arasında değişiyor. Yani her 20-30 çocuktan birinde DEHB var. Aslında DEHB çocuğun, ailenin sorunu olmaktan çok toplumun bir sorunudur. DEHB hakkında ne kadar bilinçlenirsek, bu konuda çocuklara destek olmak o kadar kolay olacaktır." diyerek DEHB hakkında sorularımızı yanıtladı.

Aslıhan GÜNDÜZ

DEHB tam olarak nedir? Sonradan DEHB'li olunabilir mi, yoksa genetik bir bozukluk mudur ?

DEHB doğumdan itibaren olan ve hayatımız boyunca bizimle devam edecek bir bozukluk, bir farklılıktır. Genetik ve nöro-biyolojik bir farklılıktır diyebiliriz. Aslında DEHB'li çocukları, gençleri çok yakından tanıyan ve seven biri olarak bozukluk demeye çok dilim varmıyor. Ama tıpta bozukluk olarak geçiyor. DEHB üç ayrı şekilde tanımlanabilir: Dikkat eksikliği, hiperaktivite (aşırı hareketlilik) ve dürtüsellik. Bu özelliklerin yanında duygusal, gelişimsel sorunlar da DEHB'ye eşlik edebilir. Dolayısıyla sonradan DEHB'li olunmaz.

Daha çok kız mı yoksa erkek çocuklarında mı görülür? Belirtileri nedir?

DEHB çok yaygın görülüyor. Ayrım yapmayı gerektirmeyecek bir bozukluk. Her yaş, cinsiyet, IQ seviyesi ve toplumsal-ekonomik çevrede görülebilir. Kız ya da erkek çocuk oranlarında ise farklılık var. Erkek çocuklarda görülme sıklığı kızlara göre 2-3 kat daha fazladır. Doğru bir bakış açısı olmasa da "Bizim oğlan babası gibi kıpır kıpır" tanımında olduğu gibi.

DEHB'li çocuklar pek çok şeyi ertelerler ve son dakikada yaparlar. Öğretmenleri DEHB olan çocuk için dersi dinlemediğini, çok konuştuğunu, sınıfta dolaştığını söyleyebilir. Ancak DEHB tanısı koymak karmaşık bir süreçtir. Çok sayıda belirtinin olması lazım. Hatta bu belirtilerin hayatın tek bir alanında değil, birden fazla alanında olması ve en az altı aydır görülüyor olması gerekir. DEHB'yi diğer bozukluklardan ayıran özellikler ise bu bozukluğun uç noktalarda olması ve ömür boyu sürmesidir. Tek bir test ile anlaşılmaz.





DEHB'LİLER İÇİN beslenme rehberi

14-20 Ekim, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Farkındalık Haftası olarak tanımlanmış. DEHB, tıbbi literatürde dikkati sürdürmede güçlük olarak tanımlanıyor

14-20 Ekim Dünya'da Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Farkındalık Haftası olarak tanımlanmış. DEHB, tıbbi literatürde dikkatini sürdürmede güçlük, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtileriyle karakterize nörogelişimsel bir bozukluk olduğu şeklinde açıklanıyor. Eskiden, yerinde duramayan, yaramaz gibi nitelermelerin bir bozukluk olarak yeniden isimlenmesi belki de.

DEHB'nin ne olduğu ve neden ortaya çıktığı konusunda görüş farklılıklar mevcut. Kimilerine göre bu genetik sebeplerden ortaya çıkan bir rahatsızlık, kimilerine göre de yaşam tarzımızdan, yediğimiz yemeklerden, doğadan uzak yaşayışımızdan kaynaklanan asıl sıkıntıya çocuk bünyesinin verdiği bir tepki. Sebebi ya da bu duruma yaklaşım ne olursa olsun yadsınamayacak olan bir hakikat var ki bu da gün geçtikçe daha çok çocuğa DEHB teşhisi konuluyor ve bu çocuklar tedavi edilmeye çalışılıyorlar.

DSM-IV'e göre DEHB özellikleri

Bir davranış ya da tutumu psikiyatrik hastalık olarak nitelermekte rehber olarak kullanılan kaynak olan DSM-IV'ün DEHB için belirlediği kriterler şunlar:

1. Detaylara dikkat etmekte zorluk çeker veya dikkatsizce hatalar yapar.
2. Oyun aktivitelerine veya kendisine verilen görevlere dikkatini vermekte güçlük çeker
3. Onunla konuşurken dinlemiş gibi görünmez.
4. Talimatları sırası ile izlemekte



Damla ÇELIKTABAN

dceliktaban@htgazete.com.tr

güçlük çeker ve uğraştığı şeyi bitiremez.

5. Görev ve faaliyetlerini düzenlemekte güçlük çeker.

6. Fazla miktarda zihinsel çaba gerektiren görevlerden kaçınır (Okul ödevi, ev ödevi vs).

7. Katılacağı faaliyetler için gerekli şeyleri (malzemeleri) kaybeder.

8. Etrafta olan diğer şeylerden dikkati kolayca dağılır.

9. Günlük faaliyetlerde unutkanlır.

10. Elleri ayakları kıpır kıpırdır veya oturduğu yerde kımıldanıp durur.

11. Sakince oturması istendiğinde, bunu sürdürmekte güçlük çeker.

12. Öyle yapması istendiğinde etrafta koşuşturmaya veya çevresindeki

şeylere tırmanmaya devam eder.

13. Sessizce oynamakta güçlük çeker.

14. Sürekli "hareket" halinde veya "motor takılmış" gibidir.

15. Aşırı derecede konuşur.

16. Sorular daha tamamlanmadan yanıtını yapıtır.

17. Grup faaliyetlerinde sırasını beklemede güçlük çeker.

18. Kişilerin konuşmalarını böler veya diğer çocukların faaliyetlerine müdahale eder.



Kelly Dorfman

Hata çocuklarda mı yaşayışımızda mı?

TANIDİĞİM çocuk ya da büyük birçok insanda olan özellikler bunlar. Bu konuyu öğrenip araştırırken, kavramın bizim çocukluğumuzda olmamasına şükrediyor, bir yandan da zamane çocuklarına üzüldüyorum.



verici. Doğadaki Son Çocuk kitabının yazarı Richard Louv "Çocukların kapalı mekânlarda gittikçe daha uzun zaman geçirmesi ve mecbur kaldıkları hareketsiz yaşam biçimi zihinsel sağlık sorun-

larına yol açıyor" diyerek bu konuya farklı bir yerden bakmayı öneren araştırmacılarından biri. Doğru Yiyecek Sağlıklı Çocuk kitabının yazarı Kelly Dorfman ise işlenmiş gıda, özellikle de şeker ve türevlerinin tüketiminin DEHB gibi davranış bozukluklarına yol açtığı konusunda birçok ispat sunar.

bu konuya farklı bir yerden bakmayı öneren araştırmacılarından biri. Doğru Yiyecek Sağlıklı Çocuk kitabının yazarı Kelly Dorfman ise işlenmiş gıda, özellikle de şeker ve türevlerinin tüketiminin DEHB gibi davranış bozukluklarına yol açtığı konusunda birçok ispat sunar.

Beslenmeyi düzenlemek

- **İZ** Koçluk Kurucusu, Eğitim, Öğrenci ve DEHB Koçu Elgiz Henden'e DEHB'lilerin beslenmesi nasıl olmalı diye sorduğunda şu ipuçlarını verdi:

- **■ Beyin için iyi olan, nörotransmitter üretimini destekleyen besinler yararlı sayılıyor. Fasulye, yağsız peynir, yumurta, et ve fındık gibi yüksek proteinli besinler bunlardan sayılabilir.**
- **■ Kompleks karbonhidratlar içeren sebzelele portakal, mandalina, armut, greyfurt, elma ve kivi gibi meyvelerin bol miktarda tüketilmesi de tavsiye ediliyor.**



■ Ton balığı, somon, ceviz ve zeytin gibi Omega 3 açısından zengin besinlerin faydalı olduğunu gösteren araştırmalar var.

DEHB'liler açısından olumsuz sonuç veren gıdalar

Beyaz şeker, bal, unlu gıdalar, şekerlemeler, pirinç ve patates gibi basit karbonhidratlardan, kahve, kola gibi kafein içeren içeceklerden, yapay renklendiricili gıdalar ile aspartam gibi katkı maddeleri olan ürünlerden, MSG (monosodyum glutamat), sodyumbenzoat ve nitrat içeren ürünlerden de uzak durulması gerektiği belirtiliyor.