

Modül 6:
Dikkat eksikliği Hiperaktivite
Bozukluk (ADHD)

ADHD'yi anlamak

Dikkat Deficit Hiperaktivite Bozukluđu (ADHD/ADD), beynin nasıl çalıştığını ve davranışlarını etkilediği anlamına gelen tıbbi/nörolojik bir durumdur.

ADHD'ye sahip bireyler, davranıř, öđrenme ve kendi kendini düzenleme ile ilgili zorluklar yařayabilir.



<https://freerangestock.com/photos/59705/yellow-coreopsis-flower-closeup.html>

ADHD'yi anlamak (devam)

Fevrilik, hiperaktivite ve ilgisizlik ADHD ile yaygındır.

Fevri hareket, örneğin bunun ne kadar güvenli olduğunu kontrol etmeden yoğun bir yoldan geçmek gibi bir sonucun ne olabileceğini düşünmeden önce tepki göstermesinenedenolur.

Hiperaktivite , bireyin oturmayı çok zor bulabileceği ve zıplama, etrafta koşma veya sürekli hareket etme ihtiyacı hissedebileceği anlamına gelir.

Dikkatsizlik, kişinin bir şeye uzun süre odaklanmakta zorluk çekmesi veya görevini tamamlayacak kadar uzun süre odaklanması gerektiğianlamına gelir.

Beklenen davranışlar

Dönüşte
beklemekte
zorluk

Kötü sosyal
beceriler

Aşırı duyarlılık

Kısa dikkat

Fevrilik

Kendini
yaralama

Fiziksel şiddet

Saldırganlık

Zorluk

aşağıdaki
talimatlar

Görevinde
kalmak
zorluğu

Uzun süre sabit
kalmak/oturma
k zorluğu

Duygusal
patlamalar

Zarar verici
mal

Uyku sorunları

Beklenecek davranışlar



<https://freerangestock.com/photos/74930/abstract-person-with-cogwheels-thinking-fast-and-yavas--Polis.Html>

olabilir.

- Kazayla yaralanma ve kasıtlı olarak kendi yaralanması ADHD ile yaşayan insanlarda dahayaygındır.
- Sevdikleriniz üzgünlerse kendilerini sakince ifade etmeyi zor bulabilir ve saldırgan veya şiddet içeren davranışlar sergileyebilir.

Sosyal olarak etkileşim birey için zorlayıcı

Endişeler

Teřhisikabul etmek:* Ortak

tepkiler

Bakıcılar, ADHD tanısını kabul etmenin sevdikleri kişi için daha fazla zorluk yaratacağından ve tanıyı kabul etmeyi reddedebileceklerinden de endişe edebilirler.

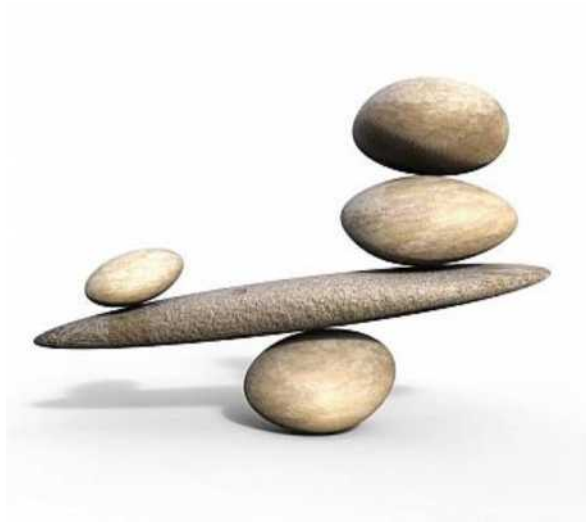


Endişeler

- ADHD'ye sahip bireylerin saldırgan davranışları veya şiddet patlamaları olabilir.
- Bu, bakıcı için bu patlamalarla başa çıkmada ve yanıt vermede zorluklar yaratabilir.
- Uyku bozukluğu, ADHD ile yaşayan çocuklar ve yetişkinler için yaygındır.
- İlgilenmeniz gereken kişinin uykuya dalması saatler sürebilir ve gece boyunca sık sık uyanabilir.

Endişeler

- Sevdiklerinin ilaç verip vermeyeceği pek çok bakıcı için endişelenebilir.
- Bakıcılar, ilaçların ADHD'ye sahip kişi için sorun çözmeyi zorlaştıracığından korkuyor olabilir.
- İştah kaybı, uyku bozuklukları ve "zombi gibi" bir devlet gibi ilaçların yan etkileri ilaç tedavisinin daha zorlu olup olmadığına karar verir.
- ADHD olan bir çocuğa bakım sağlayan ebeveynler bunun diğer çocukları üzerindeki etkileri hakkında endişelenebilirler.
- ADHD'nin semptomları bazen karmakarışık ve stresli bir ev ortamına neden olabilir.
- Bakıcılar sevdiklerinin ihtiyaçlarına karşılık verdiklerinde stres ve yorgunluktan muzdarip olabilir ve muhtemelen diğer çocuklara bakım sağlayabilirler.



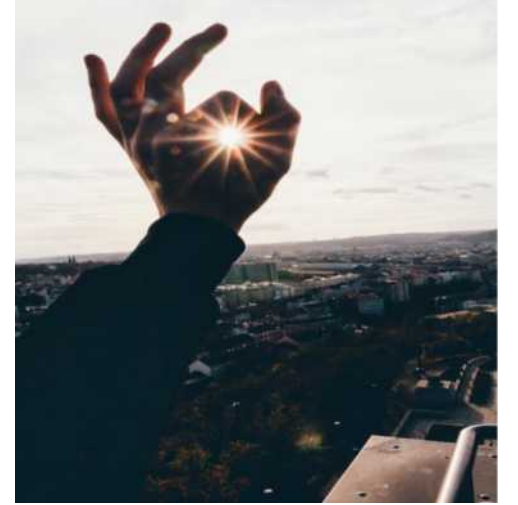
<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

Bireysel stratejiler

- Sevdikleriniz için sosyal fırsatlaryaratmak onlara dahil olmalarına yardımcı olabilir ve akranları tarafından daha fazla kabul edilebilirler.
- Her sosyal fırsat daha fazla fırsata yol açabilir!
- Bireyi ne zaman desteklemeye çalışın başka insanlarla birlikteler ve diğer insanlar konuşurken sırayla dinlediklerini hatırlamalarına yardımcı olurlar.

Saldırgan ve Şiddetli davranışlara yanıt

- Bir bakıcının saldırgan ve şiddetli patlamalara tepki verirken yapabileceğien önemli şey sakin kalmaktır.
- Alçak ve sakin bir sesle konuşun ve diğer çocukları veya savunmasız kişileri bu durumdan uzaklaştırın.
- Neden üzgün olduklarınıısor. Söylediklerini tekrar et ki dinlediğini ve onları duyduğunu bilsinler.
- Kişiden farklı bir odaya gelmesini ve nasıl hissettiğini anlatmasınıisteyin. Çevredeki bir değişiklik durumu yatıştırmaya yardımcı olabilir.



<https://www.pexels.com/photo/architecture-backlit-buildings-sehir-671549/>

Diğer Kullanıcı Stratejiler

Güvenlik planlaması, tehlikeli bir durum olduğunda ADHD'ye sahip olan kişiyi desteklemek için bakıcılara yardımcı olabilir. **İlgilendiğin kişiyi güvende tutmak için** ne yapabilirsin?

Evinizi daha güvenli bir yer haline getirmek için pratik ipuçları:

* pencere ve kapılardaki kilitler *
merdivenler için güvenlik kapısı* plastik çatal bıçak ve tabakların kullanımı
Sevdiklerin için bir uyku rutini yaratma ihtiyaçları olan dinlenmeleri için onlara yardımcı olabilir ve belki ertesi

gün daha az yorgun ve asabi olurlar.

- herhangi bir perde zamanı uyumadan 2 saat önce kafein veya yüksek şekerli içecekler/snacks ve yoğun fiziksel aktivite kaçınılmalıdır.
- Işıklıandırma sönük olmalı, sessiz ve sakinleştirici faaliyetler yatma zamanından bir saat önce yapılmalıdır.
- Yatak odasındaki sıcaklık ve aydınlatma kişinin ihtiyaçlarına uygun hale getirilmelidir (Dodson, 2019)

