



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Hazırlayan:
Sevcan ŞERİFOĞLU
Psikolojik Danışman

Betül BIYIKLI
Psikolojik Danışman



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu belirtileri 7 yaŐından önce başlayan dürtüsellik, dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileri gösteren süreğen ve yapısal bir sorundur. 7 yaŐından önce baŐlamasına rağmen daha çok ilkokul çağında fark edilebilen, çocuk ve ergen psikolojisini olumsuz etkileyebilen, sosyal bozukluklara yol açabilen ve yoğun bir Şekilde görölen önemli psikiyatrik sorunlardan biridir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu baŐta bireyin kendisi olmak üzere aileyi ve toplumu da ilgilendirir; bireyi olumsuz etkilediği kadar yakın çevresini de olumsuz etkiler. Dikkat sorunu yaşayan çocukların anne babaları en "haydi" kelimesini çok sık kullanmak zorundadırlar. Bir iş yaparken sürekli başka Őeylerle meŐgul olan yada iŐine kendini tam olarak veremeyen çocuklarını uyarmak sürekli dikkatini tekrar vermesi için motive etmek zorundadırlar. Çocuklarıyla nasıl ilgilenmeleri gerektiğini ve neler yapması gerektiği konusunda velilerin bilgilenmeye ihtiyacı vardır.

Erken teşhis edildiğinde tedaviden elde edilen sonuçların yüz güldürücü olması, DEHB'nin belirti ve çözüm yollarının baŐta sağlık ve eğitim alanında çalışanlar ve anne-babalar tarafından mutlaka bilinmesi gerektiğini ortaya koymuŐtur. Problemi doğru kavrayan anne-baba, çocuğun artılarını ve eksilerini daha iyi tanıyarak nasıl yaklaşacağını öğrendiğinde uzun vadede yararlar sağlayacak olumlu iliŐkiler geliŐtirir.



DEHB'NİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

DEHB belirtileri 3 temel belirti etrafında gruplanabilir.

1. Dikkat eksikliği ile ilgili belirtiler:

- Konu dışı bir uyarana dikkati çabuk dağılır.
- Yaşına göre dikkatini yoğunlaştırmakta ve sürdürmekte zorluk çeker.
- Dikkati dış uyarımlarla çabuk dağılır.
- Birey ile konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- Unutkanlık ve zor hatırlama yaşarlar.
- İşlerini organize etmede plan yapmada zorlanır.
- Okurken nerede olduğunu kaybetme satır ve kelime atlama, akıcı okumada güçlük çekme sık görülür.
- Okuduğunu unutma, ne okuduğunu anlamama gözlenebilir.
- Detaylara dikkat etmediği için sık hata yapar.



2. Dürtüsellikle ilgili belirtiler:

- Dağınık bir tarzda görünüşleri vardır.
- Sabırsız olurlar.
- Kurallara uymakta zorlanırlar.
- Kendilerini kontrol edemezler.
- Oyun oynarken ve konuşurken sıralarını bekleyemezler.
- Çoğu zaman insanların sözünü keser ve yaptıkları işin arasına dahil olmaya çalışır.
- Ne zaman ne yapacakları belli olmaz.
- Heyecanlı ve coşkuludurlar, tehlikeleri umursamazlar.
- Uyarıcıları bol ortamlardan keyif alırlar.

3. Hiperaktivite ile ilgili belirtiler:

- Yaşıtlarına göre belirgin oranda aşırı hareketlilik gösterir.
- Çoğu zaman yerinde duramaz.
- Bir etkinliğe katılmada ve sıralı oyunlarda zorlanır.
- Sınıfta ya da oturması gerektiği beklenen yerde oturamaz yerinden kalkar. Bu nedenle sınıf içerisinde sessiz olunması gereken etkinliklerde sorun yaşamaktadırlar.
- Hiperaktivite yaşayan çocuklar kendilerini çoğu zaman "Ben otururken yoruluyorum." şeklinde ifade edebilir.



HER HAREKETLİ ÇOCUK HİPERAKTİF DEİLDİR
Hareketli çocuklarda hareketlilik belli bir amaca yöneliktir. Hiperaktivitede ise çocul tepkilerini kontrol altına alamaz ve kontrolsüz bir hareketlilik söz konusudur.

Hareketli çocuklar dikkati yoğunlaştırmayı gerektiren ve sınırlayıcı ortamlarda bulduklarında , çocğun hareketliliği azalır. Hiperaktivite de ise bu tür ortamlar hareketliliği artırır.

Hareketlilikte davranış uyumlu ve devamlı niteliktedir. Hiperaktivitede ise davranış keyfi ve amaçsızdır.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanısı olan her çocukta bu belirtiler aynı şiddette görülmez. Bu belirtilerin görülme şiddetine göre alt tiplere ayrılır.

Dikkat eksikliği olan çocukların bir kısmında hiperaktivite de olmasına rağmen dikkat eksikliği olan her çocukta hiperaktivite yoktur. Bu oran yüzde30 dur. Yani dikkat eksikliği sendromu olan çocukların yüzde 30 unda hiperaktivite yoktur. Dikkat eksikliği olan çocukların ana sorunu dikkatlerini toplayamamak ve konsantre olamamaktır. Genellikle "uyurgezer" görünümünde, sessiz, uyuşuk ve aşırı duygusaldırlar.



Dikkat eksikliğine hiperaktivitenin eşlik ettiği durumlarda ise çocuk; düşüncesizce davranır ve organize olamaz. Sürekli kıpırdanır ve vücutlarının bir kısmı sürekli hareket halindedir. Dürtülerine göre hareket ettikleri için tehlikeye düşünmeden atılırlar, bu durum oyunlarına da yansır. Bu sebeple, normal faaliyetleri "sıkıcı" bulurlar.

TEDAVİ SÜRECİ

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu teşhisi ancak klinik görüşme ile konulur. Teşhis ile başlayan tedavi sürecinde ise ilk şart aile, okul ve hekim arasında sıkı işbirliği ve doğru bilgilenmedir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tedavisinde çok yönlü bir yaklaşım tarzı benimsenerek; ilaç tedavisi, aile danışmanlığı, davranışsal terapi, dikkat ve zihin geliştirme çalışmaları ve diyet uygulanır.

İLAÇ TEDAVİSİ

İlaç tedavi sürecinde en önemli nokta hekim kontrolünde olarak uygun görülen doz ve sürede ilaç kullanımının sağlanmasına dikkat etmektir. İlaçların etkilerini tam olarak gösterebilmesi için hekim kontrolünde ve önerisinde tedaviye devam etmek önemlidir. İlaç tedavisinde asıl amaç çocuğun DEHB nedeniyle yaşadığı sıkıntıdan kurtulmasını rahatlamasını sağlamaktır.

İlaç tedavisinin iki ana hedefi vardır :

- Çocuğun dikkat kalite ve süresini artırarak öğrenmeyi yani akademik alandaki gelişimini desteklemek.
- Dürtüsellüğün kontrol altına alınmasıyla sosyal uyumu artırmak.

İlaçlar Etkilerini Nasıl Gösteriyorlar?

- Davranış kontrolüne yardımcı olur.
- Dürtüsellüğü azaltır.
- Engellenmeye tahammül gücünü artırır.
- Hareketlerin organize olmasına yardımcı eder.
- Dikkat süre ve kalitesini artırır



Bu İlaçlar Nasıl Oluyor da Davranışları Düzeltiyor?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile karşılaşan ve çözüm yolları arayan her ailenin merak ettiği konuların başında bu soru gelir. Çocuklarına verdikleri ilacın etkisini doğal olarak merak uyandırır.

Bilimsel araştırmalar iki temel mekanizmadan bahsediyor. Bunlardan birisi özellikle sinir hücreleri arasında iletişimi sağlayan, nörotransmitler dediğimiz biyokimyasal maddelerin metabolizmasını düzenleyerek etki ediyorlar. Yine dikkat ve otokontrol sistemi olarak adlandırdığımız beynimizin ön bölgesindeki merkezin kanlanmasını ve şeker kullanım oranını değiştirerek etki eden ilaçlar var.

İlaçlarla İlgili Yanlış Söylentiler
Tehlikelidirler
Bağımlılık yaparlar
Belirtileri yok etmezler sadece üzerlerini örter-

Bu ve benzeri yanlış söylentilerin gerçekte ilgisi olmadığı, bilim çevreleri tarafından bu gibi etkileri bulunmadığı kanıtlanmıştır. Sıkça gündeme gelen bu yanlış söylentiler Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanılı çocukları olan anne babaların kaygılarını artırarak bireylere ve aile içi etkileşime zarar verdiği gibi tedavi sürecini geciktirerek Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun çocuk üzerindeki rahatsız edici etkilerinin sürmesine neden olarak en büyük zararı gene çocuklarımızın görmesine neden oluyor. Bu tür yanlış söylentiler hakkında ebeveynler bilinçlenmeli doğru bilgiler aktararak neler yapabilecekleri anlatılmalıdır.

İLAÇLARI DESTEKLEYİCİ DİĞER TEDAVİLER

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun bireyde oluşturduğu davranış problemlerinin düzeltilebilmesi ve yerine olumlu davranışların konulabilmesi için ilaç tedavisini destekleyici olarak davranışçı tedavi teknikleri uygulanabilir. Tedavi sürecinde bireyle bireysel görüşmeler yapılırken aynı zamanda da aile ile görüşülerek aile davranışçı terapi tekniklerinin evde de devamını sağlayacak konularda ve çocuklarıyla nasıl etkili iletişim kurabilecekleri hakkında bilgilendirmeler yapılır. Tedavi sürecinde ailenin etkisi ve katkısı yadsınamaz bu nedenle bu aile bilgilendirmeleri ve aile terapileri önemli yer tutar. Birey için sağlıklı bir aile etkileşiminin olması olumlu davranışlar kazanmasına yardımcı olacağı gibi psikolojik sağlığının korunması açısından da önemlidir.

Tedaviyi destekleyici olarak doktorun gerekli gördüğü uygulanabilecek diyet; ilacın etkisini artırarak daha olumlu ve hızlı sonuç alınmasına yardım edecektir. Ayrıca evde çocukla oyun oynarken yapılabilecek olan dikkat ve zihin geliştirme çalışmalarını hem aile iletişimini kuvvetlendirecek hem de çocuğun dikkat süresinin ve kalitesinin artmasına yardımcı olacaktır.



ANNE BABANIN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

Dikkat dağınıklığına hiperaktivitenin eşlik ettiği durumlarda, anne- babanın çocukla başa çıkabilmesi oldukça zordur. Aileden, dostlardan ve özellikle de bir uzmandan yardım almak gerekmektedir.

Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken bazı noktalar şu şekilde sıralanabilir:

- İlk olarak çocuğunuzda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olduğunu kabul edin ve vakit kaybetmeden önlem alın.
- Ev ortamında çocuğunuzun yapacağı işleri günlük düzene oturtun. Çünkü her gün ne yapması gerektiğini bilen çocuklar daha sakin olur. Neyin ne zaman ve hangi sıra ile yapılacağına çocuk tarafından bilinmesi son derece önemlidir. Böylece ortamdaki ve sosyal alanındaki düzen davranışlarına da yansiyacaktır.
- Çocuğunuza çok değerli olduğunu, onu her haliyle sevdiğinizi hissettirin ve çocuğunuzun kendini suçlu hissetmesini engelleyin. Onun isteklerine önem verin, isteklerini geri çevirirken sebeplerini açıklayın ve somut cevaplar vermeye çalışın
- Çocuğunuzla konuşurken mutlaka göz göze gelin. Çünkü dikkat eksikliği olan çocuklar göz teması kurmaktan kaçınabilirler yada açıklamamızın tamamını dinleyecek kadar dikkatlerini toplayamayabilirler. Bu sebeple konuşurken onun boyuna gelin ve mutlaka göz teması kurarak konuşun.
- Çocuğun davranışlarını anında değerlendirin ve ona göre tepkide bulunun. Çünkü çocuğunuz diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ödüllendirilmeye ihtiyaç duyar ve ödülün ne olduğundan çok zamanlaması önemlidir. Ödül davranıştan hemen sonra verilmelidir.
- Daha sık geri bildirimde bulunun ve davranışlarının sonucunu yansıtın. Çocuğunuzun ev ve okul davranışlarıyla ilgili hedeflere yönelik çalışması için birkaç dakikada bir, onu ödüllendirecek bir şeyler bulmalısınız.
- Olumlu davranışlarının ardından da çok somut ödüller verin.
- Olumsuzdan çok olumlu yanıt kullanın. Çocuğunuzdan mükemmel olmasını beklemeyin ve olumlu davranışlarına odaklanın. DEHB olan çocuklar çok hareketli oldukları ve dikkatlerini toplamakta zorlandıkları için hata yapmaya daha yatkındırlar. Anlayışla karşılayın ve çocuğunuzun yapabileceği konusunda motive edin.
- Çocuğunuzun yetenekli olduğu yada ilgisi olan şeyleri keşfedin ve bu özellikleri destekleyin. Başarı duygusunu tatmasına yardımcı olun.
- Ödül ve ceza konusunda tutarlı olun ve birbiriyle çelişen tepkilerde bulunmayın.
- Problemleri önceden fark edin ve önlem alın. Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları önceden tahmin ederek, uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz.

- Çocuğun dikkatini toplamasına yardım edecek oyunlar oynamasına teşvik edin. Bu aşamada "rol oyunları" yararlı olabilir. Ayrıca domino, dama, satranç, bikado çöpleri, sek sek, kulaktan kulağa, saklambaç gibi oyunlar yararlı olacaktır.
- Çocuğunuzu spor faaliyetlerine yönlendirin. Böylece enerjisini atmasına yardımcı olursunuz.

Evde Yapılabilecek Düzenlemeler

- Çocuğun odasını temiz tutun ve sık sık havalandırın
- Çocuğunuzun büyük heyecanlar yaşamasına engel olun. Çocuğunuzun oyun vakitlerini sakın geçirmesini sağlayın. Bunun için en fazla 2 yada 3 oyun arkadaşıyla oynamasına müsaade edebilirsiniz.
- Çocuğunuzun oyun esnasında aşırı şekilde heyecanlandığını ya da üzülmediğini hissederseniz ortamı hemen değiştirmeye çalışın.
- Ev ortamında sade bir düzenleme yapın ve ortamda çocuğun dikkatini dağıtabilecek ya da çarpıp kırabileceği biblo...vb. eşyalar bulundurmayın.
- Çalışma yaptığı odada çocuğunuzun dikkatini dağıtabilecek eşyaların ve gürültünün olmamasına özen gösterin



ÖDÜL VE CEZA YÖNTEMİ

Anne babanın çocuğun davranışlarının bir yaramazlık belirtisi olmadığını, rahatsızlığın sonucu olduğunu algılayabilmesi gerekir. Ancak aşırı hoşgörülü olmak, çocuğun her yaptığına izin vermek de doğru değil. Bazı kurallar koyulmalı ve bunlara kararlı bir şekilde uyulmalı. Çocuğun çabası desteklenmeli ve performansının her zaman için iyi olması beklenmemeli ve daha fazla ödüllendirilerek olumlu davranışın tekrarlanma olasılığı artırılmalıdır. Çocuğumuz çok yanlış davranışlar yapabilir, eğer dikkatinizi sadece bunlar üzerine yoğunlaştırırsanız, onları sürekli olarak cezalandırmak zorunda kalabilirsiniz. Bu sebeple, orta düzeydeki cezalar (yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme) çözüm olarak yararlı olabilir. Fakat bunlar az ve dikkatli bir şekilde, sürekli olarak bir ödül programıyla birlikte kullanılmalıdır.

ÖĞRETMENLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar yaşıtlarına göre daha büyük bir fiziksel enerjiye sahiptirler ve sınıf ortamında bu enerjiyi atamazlar. Sınıfta sessizce oturması ve ders dinlemesi istenen ve bu konuda baskı yapılan çocuklarda enerji patlaması olabilir. Bu nedenlerle öğretmenlerle konuşarak daha fazla mola fiziksel hareket içeren egzersizler yapılmasını önerebilirsiniz. Çocuğun küçük yaşlarda hiperaktivite belirtileri gösterdiğini fark ederseniz okul yaşını bir uzmanla görüşerek belirleyebilirsiniz ve okul aile işbirliğini sağlayabilirsiniz. Okulda çocuk pencereden uzak, tahtaya yakın bir yere oturtulmalıdır. Çocuğun başarısı değil, çabası desteklenmelidir. Ödev yaparken çocuğun ihtiyaç duyduğu yerlerde ara vermesine izin verilmeli. Türkçe, matematik gibi dikkatin yoğun olarak kullanılması gereken derslerin art arda olmaması, araya beden eğitimi, müzik, resim gibi yardımcı derslerin konulması gerekir. Ayrıca;

- Çocuğun okulda yaşadığı hareketlilik, kıpır kıpır olma ...vb. hakkında hem okul rehberlik servisine hem de veliye bilgi verin ve işbirliği içinde olunmalıdır.
- Çocuk psikiyatristi ile işbirliği içinde olmanız çocuğun tedavisi için son derece önemlidir ve tedaviye büyük katkılar sağlayacaktır.
- Çocuğun etiketlenmesini önlemek ve diğer çocukların kabulunu sağlamak amacıyla ders akışında hikayelerden yararlanılabilir.
- Sınıf içersinde çocuğun hareketleneceği hissedildiği anda çocuğa sorumluluklar verilerek ya da hareket etmesine olanak sağlanarak sınıf içinde daha iyi kontrol sağlanabilir.
- Sınıf içinde saygınlığını azaltmamak amacıyla sık sık uyarmak yerine çocuk ile bir işaretleme şifresi bulup bunu kullanmak daha yararlı olabilir.
- Çocuğun başarılı olduğunu hissetmesi için olumlu davranışlarını ve ufak başarılarını dahi ödüllendirin.
- Ödev ya da görev verilirken ödevler tek ve somut bir komut halinde verilmelidir. Örneğin; "tahtayı defterine yaz" dedikten ve çocuk yazdıktan sonra " yazdığın soruları çöz" denmelidir.
- Sınıf içinde sessiz olma alıştırmaları ve nefes alma egzersizlerinin yapılması, çocuğun dikkat toplamasını kolaylaştıracaktır.



SIKÇA KARŞILAŞILAN SÖYLENTİLER

Söylenti: "Anne ve babalar çocuklarını eski zamanlardaki gibi terbiye etseydi çocuklar bu tür yıkıcı ve kötü davranışları göstermezdi."

Gerçek: Araştırmalar yetiştirme ve terbiye etme yöntemlerinin DEHB'ye sebep olmadığını göstermiştir. Fakat diyabette ve diğer bozukluklarda da olduğu gibi, anne ve babanın tedavide etkin olması (davranış kontrolü, stratejileri ve/veya ilaçlar) DEHB semptomlarının kontrol altına alınmasına yardımcı olabilmektedir.

Söylenti: "O kesinlikle DEHB'den etkileniyor olamaz! Yapmak istediği şeylere, örneğin bilgisayar oyunlarına, konsantre olmak konusunda hiç bir sorunu yok."

Gerçek: Bazı zamanlarda konsantre olabilen insanlar yine de DEHB'den etkilenmektedir. DEHB'si olan insanlar uzun süreler boyunca bazı görevleri yerine getirmek konusunda zorlanabilmekte; fakat onlar da (diğer birçok insan gibi) ilgilerini çeken şeylere, örneğin bilgisayar oyunlarına, konsantre olabilmektedir.

Söylenti: "DEHB'si olan insanlar çevrelerindeki insanlar kadar akıllı olmadıklarından genelde özel sınıflara alınmaları gerekmektedir"

Gerçek: DEHB entelektüel yeteneği etkilememektedir. DEHB'si olan çocuklar da diğer çocuklar kadar zekidir. Fakat DEHB'si olan birçok çocuk okulda, DEHB'si olan arkadaşları kadar başarı göstermeyebilmektedir. DEHB'si olan çocukların birçoğunda ayrıca öğrenme bozukluğu vardır ve bunlar belli hedefli tekniklerle ele alınmaktadır. Pozitif destek, organizasyon ve çalışma becerileri ve öğrenime yardımcı unsurlar kullanan anne babalar ve öğretmenlerin desteğiyle DEHB'si olan çoğu çocuk normal sınıflarda başarı gösterebilmektedir.

Söylenti: "Bu çok basit; ilaç almaya başlar başlamaz iyileşeceksin."

Gerçek: DEHB'yi iyileştiren bir tedavi mevcut olmasa da, ilaç ve/veya davranış modifikasyon teknikleri içeren tedavi programları, semptomların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. İlaçlar 'beyni yavaşlatmak' gibi bir etki göstermemekte, beynin bazı bölgelerini harekete geçirip odaklanmayı ve kişinin davranışlarını kontrol edebilmesini sağlamaktadır. İlaçla birleştirilebilen veya bağımsız olarak kullanılabilen tedavilere davranışsal tedavi teknikleri ve sınıf müdahaleleri dahildir.

Söylenti: "Bu sadece bir dönem. Zamanla atlatacaktır."

Gerçek: DEHB'si olan çocuklar bunu zaman içinde atlatabilmekte-dir. Bozukluğa sahip çocukların yaklaşık olarak yüzde 70'i ergenlik döneminde DEHB semptomlarını sergilemeye devam edecek ve hatta bazıları da fonksiyonlarını engelleyen semptomları yetişkinlik dönemlerine kadar taşıyacaktır. Gençler büyüdükçe, hiperaktif semptomlarının azaldığı görülmektedir. Fakat, dikkat ile ilgili semptomların yetişkinlikte de sık olarak sürdüğü görülmektedir. DEHB'si olan yetişkinler genelde semptomlarının yaşlandıkça azaldığını veya başa çıkmanın yollarını keşfettiklerinden daha az rahatsız edici olduğunu görmektedir.



20 YAŞINDA BİR HİPER AKTİFİN PAYLAŞIMI

Yirmi yaşındayım üniversite öğrencisiyim kendimi hiperaktif bulmuyorum ama on senedir teşhisi konulmuş bir hiperaktifim. Kendimle barışmam zaman aldı bunu söylemek zorundayım ama hiç bir şikayet tam anlamıyla yok olmuyor siz onla yaşamayı öğreniyorsunuz. Hatta bir süre sonra çok eğlenceli olmaya başlıyor ya da bana böyle geliyor. Upuzun bir hikayem var; başı pek zevkli değil. Hiperaktifliğim hala başıma iş açmakta herhalde hayat boyu da açacak... Yine de anlatacak çok şeyiniz olması durumunuz dolayısıyla da eğlenceli oluyor. Yani ilkokul ikide arkadaşlarımda içinde okuldan kovulmayı başarmış tek çocuk ben -nim; perde kornişiyile öğretmeninden dayak yemeği saymıyorum bile. Ama diyorum ya bunlar halihazırda sizin ya da çocuklarınızın başına geliyorsa ve üzgünseniz emin olun geçiyor. Hiperaktif olmanın iyi taraflarını yazmışsınız benim de eklemek istediğim bir kaç şey var. Bunlar tecrübeyle sabittir. Evet hiperaktifler bir çok şeyi unuttukları gibi ceplerine koydukları paraları da unuturlar. Bu yüzden harçlığının bittiği bir dönemde her kıyafetinin cebinde para bularak harçlığının yaklaşık üç katı parayı da ancak bir hiperaktif toplayabilir. Eğer hiperaktifsiz satın aldığınız bir şeyi iade etmek ya da değiştirmek konusunda uzmansınızdır. Ağzınız o kadar laf yapar ki dükkandaki zavallı görevli sizi susturmak için istediğinizi kovulmak pahasına da olsa hemen yapar. Tüm mülakatlarda ezici üstünlük sahibisinizdir. Evet her AFS'li hiperaktif değildir ama isteyen her hiperaktif AFS'li olabilir. Bir hiperaktif lise çağına gelse bile bir çok şeyi unutmaya devam eder ama artık çocuk değildir ama hala çok sevimlidir. Dönem ödevlerini bitirme tarihinden yaklaşık on gün sonra teslim etmeye hocayı ağzından girip burnundan çıkmak suretiyle ikna eder. Genelde hemen herkes sizi tanır. Kimliksiz öğrenci alınmayan bir okulda; kredi kartının yanında muhakkak kimlik isteyen dükkanlarda yanınızda kimlik taşımaya ihtiyacınız yoktur çünkü sizi bir gören bir daha unutamaz. Bir hiperaktifin cüzdanını çaldırması hiç bir tehlike teşkil etmez çünkü genellikle kredi kartı kimlik para gibi önemli şeyleri çantasının farklı yerlerindedir. Cebinde olması da muhtemeldir. Bu yüzden cüzdanı çalan "talihsiz" hırsız bir kaç kasa fişi ve tanımadığı bir grup insanın fotoğraflarıyla yetinmek zorunda kalır... (Çok ciddiym bu olay üç kere oldu.) Açıkçası hiperaktif olmanın bazı kötü tarafları da var. Belli bir yaşa gelince nüfus kağıdınızı üzerinizde taşımaya başlıyorsunuz. Kaybolursa yenisini çıkartmak çok büyük problem. Benimkisinin henüz kaybolup da bulunamadığı bir zaman olmadı ama bir kere Ümraniye'de unuttum. Evim ise Suadiye'de ve arabamız yok. Gidip gelmek tam bir işkence oldu. Bir sefer kaybolduğunda buzdolabının altından çıktı başka bir sefer üç hafta önce okuduğum bir kitabın içinde buldum... Kredi kartımı iki kez kaybettim birinin nerde olduğu belli değil diğerini buldum ama ne fayda çoktan iptal ettirmiştim. Üç kez cep telefonum kay-boldu şu anda yine kayıp. Ehliyet almam 6 ay sürdü hala trafiğe çıkmış değilim ne yazık ki araba kullanmak problem oluyor doktorum olmaz demişti ama oluyor. Hala ayakkabılarımı bağlamak istemiyorum ama çoğu ayakkabım artık bağciksiz. Diyorum ya sorunlar bitmiyor aslında ama baş etmeyi öğreniyorsunuz. Her şey bir süre sonra düzeliyor hiç bir zaman mükemmel bir öğrenci olmadım ama İstanbul Saint Joseph Lisesi'ni hiç kalmadan bitirdim. Üniversite sınavında çok parlak bir puan almadım ama yetenek sınavıyla Bilgi Üniversitesi Sahne Ve Gösteri Sanatları Yönetimi bölümünü burslu kazandım. İkinci sınıftayım belki dikkat eksikliğim hala var ama ilgilendiğim ve çok sevdiğim bir bölümde okuyorum not ortalamam 4 üzerinden 3.20 çünkü ilgilendiğim konularda dikkatim eksik değil. Hiç arkadaşım yoktu şimdi o kadar çok var ki bazen bunaliyorum. Eğer kızınız hiperaktifse ve süslü püslü cici kız çocuklarına özeniyorsanız üzülmeyin; bir süre sonra biz de süslü püslü cici kızlar olmayı beceriyoruz. Eskiden bir pantolon ve gömlek giyerdim her hafta sonu. Oysa şimdi fazla süslü bulduğum bile oluyor. Bir sürü şeyi unutuyorum belki ama maniküre gitmeyi unutmuyorum. Yabancı kaynaklı bir sitede hiperaktiflerin madde bağımlılığına eğilimli olduklarını okumuştum hayatımda hiç bir uyuşturucuyu denemedim bağımlı arkadaşlarım olduğu dönemde bile... Sigara içtiğimi itiraf ediyorum ama etrafımda içen çok var ve kendimden başka 20 yaşında hiperaktif tanımıyorum...

Özetle iyi ve mutluyum!

Sevgiler... İyi şanslar

Alıntıdır..



İmtiyaz Sahibi

Kastamonu Rehberlik ve
Araştırma Merkezi Adına
Zeki YILMAZ
Merkez Müdürü

Yayın Kurulu

Eşref ECİK
Durmuş SİNAN
Sevgi KAKIRDAK

Denetleme Kurulu

Coşkun BİLGİN
Sevcan ŞERİFOĞLU

ADRES: AKTEKKE Mah. 23 Ağustos Sok. No:1/B

Web: kastamonuram.gov.tr

tel: 03662146141-03662146115