

# Hiperaktivite: Aktivite bozukluğu mu, algılama bozukluğu mu?

**Dr. Mehmet Can**

1964 yılında Denizli, Çameli Kolak Köyünde kalabalık bir ailenin son çocuğu olarak dünyaya geldi. 1987'de İÜ Tıp Fakültesi'ni bitirir bitirmez Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda ihtisasa başladı. 1992 yılı Ocak ayından beri Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olarak çalışmaktadır. Mecburi Hizmeti'nin bitiminden itibaren memuriyetten ayrılıp serbest çalışmayı tercih etmiştir. İstanbul Anadolu Yakası'nda ağırlıklı çocuk hekimlerinin oluşturduğu "Çocuklar İçin Çalışan Serbest Hekimler Derneği"nin kuruluşundan beri başkanıdır.

**C**

ocukların hiperaktif olduğunun kriteri nedir' hep merak etmişimdir. Bu merakımı giderecek olgunluğa da henüz erişemedim herhalde. Günümüzde çocukların (bebeklerin) dört aylıkken dönmeye başlayabileceğini sanal ortamlardan bilgilenen (!) ebeveyn, 4 ay 15 günlük bebeğinin dönmediğini görünce hareket geriliğiyle seyreden onlarca hastalığı sayıp çocuğuna bunlardan birini yakıştırabiliyor. Aynı ebeveynin iki yaşına gelip koltukların üzerine çıkıp zıplayan çocuğuna 'Otur çocuğum' deyip oturmayınca da 'Benim çocuğum hipe-

raktif mi' diye endişelenip hemen bir pedagoğ, psikoloğ, nöroloğ arayışına girdiğini de görüyoruz.

Oysa ne 4.5 aylık dönmeyen çocuk hipoaktif; ne de iki yaşında koltuklarda zıplayan çocuk. Çok az çocukta gerçekten hareket, dikkat, iletişim vb. farklılıklarıyla seyreden ve özel tutum gerektiren metabolik, nörolojik, psikolojik, hatta psikiyatrik vs. kaynaklı sorunlar tabii ki var. Ancak bunların da en büyük şanssızlığı bu durumlarının kabul edilmesi ve doğru zamanda doğru adreslerde çare aranması. Bunlar burada değil başka bir yazıda ayrıntılarıyla tartışılacak.

Burada üzerinde durulması gereken

konu; normoaktif, normal dikkati olan, normal gelişip normal büyüyen çocukların normalliklerinin kabul görmeyişi. Bu kabul görmeyişin çocuk, aile ve tıp camiasına etkileri, psikolojik ve toplumsal sonuçları. Hatta ekonomik boyutları. Bütün bunların tek tek irdelenip tartışılması gerek. Yoksa herhangi bir tıp, psikoloji ya da eğitim kitabında ki hiperaktivite ve dikkat eksikliği bölümünü okursak kendimizde veya çocuğumuzda oradaki bulgulardan bir ya da birkaçını bulup uydurabiliriz.

Ama kitaplar hastalıkları, bulguları yazar; hastayı, olguyu yazmaz. Beni, benim çocuğumu, sizi ve sizin çocuğunuz yazmaz. İşte burada siz anne babalara, biz hekimlere, öğretmenlere,







psikolog, pedagog ve diğer danışmanlara dolayısıyla tüm topluma çok önemli görevler düşüyor. Görevlerimizin çoğu yapmamız değil yapmamamız gerekenler. Görev deyince hemen akla 'Neler yapabiliriz, neler yapmalıyız' düşüncesi geliyor değil mi? Ama bu konuda yapmayacaklarımız bence yapacaklarımızdan çok fazla.

Çok şeye sahip olmak insanoğlunun en büyük arzularından biridir. Medeniyetleri kuran da, medeniyetleri yıkan da bu çok şeye sahip olma arzusu yani ihtiraslardır. Ancak bu sahip olmanın bir emeği, bir alt yapısı ve bir süreci de olmalıdır. Günümüzde tüketim o kadar hızlı hatta çılgınlık düzeyinde ki; alt yapı, emek, süreç gibi sahip olmayı olgunlaştırıp kıymetlendirecek dönemler yaşanmadan, yani kısa yoldan kazanımlar olsun istiyoruz. Bu az emekli, az beklemeli kazanımlar da çabucak tüketilip, harcanıp gidiyor. Haydi, yeni arayışlar başlıyor: Beklemenin de, emeğin de tüketmenin de keyfini yaşamadan hoşnutsuzluk içinde daha hoşnut, daha keyifli zamanlar yaşayacağımız dönemlerin aceleci bir arayışı, sabırsız beklentisi içindeyiz. Tabii gelecek endişe ve kaygılarımız da bunların cabası...

Böyle baktığımızda yetişkinler ne kadar sakin, ne kadar sabırlı, ne kadar dirençli ki çocuklar daha kontrollü hareket etsin? Yetişkinler bir şarkıyı kaç ay dillerinden düşürmüyorlar ki çocuklar bir oyunla kaç saat oynasın? Yetişkinlerin evinde bir elektronik cihazın ömrü ne kadar ki çocuklar bir oyuncağı bozmadan uzun süre korusun? Yetişkinler bir hafta sonu evinde pijamayla ailesiyle birlikte oturuyor mu ki çocuklar koltuklarda zıplamadan durabilsin? Bizler dizilerden ya da maçlardan ka-

famızı kaldırabiliyor muyuz ki çocuklarımızı dikkatlerini yoğunlaştırarak meşgul oldukları bir oyunu sonuçlandırabilsin? Yemekte bile televizyonların açık olduğu, kendimiz için bile doyup doymadığımızdan çok yiyeceklerin bitmesiyle sofradan kalkıp daha büyük ekran televizyonun karşısına geçtiğimiz bir günlük yaşamda çocuk niye sadece bedenen bulunduğu bir ortamda uzun süre otursun? Edebi değeri düşük ama popüler olduğu için çok satan kitapları niye okusun ki; oradaki hikâyelerin filmlerini ya sinemada patlamış mısırla ya da evde her türlü çerezle birlikte uzanarak DVD, VCD vs. üzerinden seyretmek varken? Niye her cümlelerin ya da paragrafın sonunda ne anladığını sorgulayıp hayal kurmakla uğraşsın? Yazılanları nasıl tüketim çarkının dişlilerine en hızlı şekilde gönderip gerekli parayı kazanırım diyenlere; bizim hem bugünümüzü hem yarınımızı hem de para ve zamanımızı vererek sattığımızın ne zaman farkına varacağız? Farkına vardığımızda çocuklarımızın hiperaktif olmadığını algılayacağız.

Çocuklarımızın dikkatlerini toplamaya gerek olmadığı, böyle de çok rahat yaşayabildikleri için savruk ve dağınık olduğunu anlayacağız. Başlangıçta kendi tercihleri olmayan bu davranış modeli aslında doğumdan itibaren bizim zorladığımız bir yaşam tarzı oldu. Sormadan bozduğumuz bebeklik ve çocukluk düzenlerini nasıl düzeltiriz diye uğraşırken asıl kaynağa inmekten, gerçeklerle yüzleşmekten belki de korkuyoruz.

Belki şikâyet ettiğimiz bu yaşam tarzı bizim motivasyonumuz. Biz bunlarla beslenip bildiğimiz yanlışları söyleyip düzeltmemekle mutlu oluyoruz. Ya da çocuklarımızda olmayan bir durumu

Kitaplar hastalıkları, bulguları yazar; hastayı, olguyu yazmaz. Beni, benim çocuğumu, sizi ve sizin çocuğunuzu yazmaz. İşte burada siz anne babalara, biz hekimlere, öğretmenlere, psikolog, pedagog ve diğer danışmanlara; dolayısıyla tüm topluma önemli görevler düşüyor. Görevlerimizin çoğu, yapmamız değil yapmamamız gerekenler!

Bu konuda

yapmayacaklarımız

yapacaklarımızdan çok fazla!

varmış gibi algılayıp bunu da ilk farke-dip sadece kendimizin düzeltebileceği karizmasıyla dolaşmak, bunları konuşacak gündem haline getirmek hoşumuza gidiyor.

Bütün bunlar bir yana gerçekten hareketliliğinden dolayı uyum sorunu çeken çocuklar var. Bunların bile önemli bir kısmında sorun çocuktan değil çocuğun çevresinden (aile, yuva veya okul) kaynaklanıyor. Çünkü her çocuğun hareket etme kapasitesi farklı. Kimi çocuk daha sakin, daha az fiziksel aktiviteye dayalı oyunları tercih ederken, kimileri daha bol enerji harcayacak oynama şeklini benimseyip seviyorlar. Bu onların kendi istek ve arzularıyla alâkalı değil. İster yaratılış deyin, ister bünye deyin, ister karakter deyin ama öyle...

Bu çocuğun kendi yapısı. Bu yapıya uygun davranacak. Çevresindekilerin başı da dönse, evdeki biblolar da kırıl-sa, alt kat komşunun kafası şişse de bu çocuk böyle. Bu durumlarda bu çocuğu yavaşlatmak için TV veya bilgisayar başına oturtmak, o çocuğa yapılabilecek en büyük kötülük. Çünkü ekranın karşısındaki sürede yerinde dursa bile ekranın olmadığı ortamlarda o kadar hareketli olacak ki bu durum hem kendini, hem çevreyi rahatsız edecek boyutlara ulaşabilecek...

İşte böyle çocuklar için bizlerin yapması ve yapmaması gereken şeyler var: Bunlar;

- Böyle hareketli çocuklar için çevreyi düzenlerken çocuk merkezli düzenleme yapmalıyız. Çevredeki eşyalar çocuğa zarar vermemeli ve temel ihtiyaçlar dışında evde eşya bulunmamalıdır.

- Evimizin konumunu seçerken imkânlarımız ölçüsünde onu dış ortama kolay çıkarabileceğimiz yerleri seçmeliyiz. Dış ortamda enerjisini boşaltabileceği mekânlara yakın olmalıyız. Her fırsatta toprak, çim, kum, rüzgâr, ağaç, yağmur, kar gibi doğal ortamlardan beslenip buralara enerjisini boşaltabilmeli. Yapay ortamlardan (kauçuk zeminli, plastik kaydıraklı oyun alanları gibi) uzak tutmalıyız.

- Bebeğe emzik verir gibi susturucu ve sakinleştirici olarak ekranları kullanmamalıyız.

- Mutlaka acıkmasını bekleyip kendi kendisini doyurmasına izin verip sabır göstermeliyiz. Yani yemeğe konsantre olmalı ve doyuncaya kadar yemesine müsaade etmeli, bir lokma bile fazla yemesi için uğraşmamalıyız.

- Mümkün olduğunca az oyuncak almalıyız. Ancak oynaması için hem zor, hem meşguliyet gerektiren, aynı zamanda sonuca götüren sanal olmayan oyun ve oyuncakları tercih etmeliyiz.

- Yaşlılarıyla ilişkilerini sağlamalıyız. Ortak oyunlar kurup bunları yetişkin ciddiyetinde sürdürmelerine imkân tanımalıyız. Oyunlarına minimum düzeyde müdahale etmeliyiz. (Ancak tehlikeli boyutlara ulaşma olasılığı varsa...)

- Koşullu pazarlıklardan uzak durmalıyız. Yemek yersen oyuncak, bitirirsen çikolata, yatarsan masal gibi uygulamalardan kaçınmalıyız. Çocuğun davranışları ve çevresiyle iletişim modeli, ödüllendirilmek üzerine kurulmamalı. Yoksa yaşamının kendisi için bir ödül olduğunu hiç anlayamaz, mutlu olamaz, mutlu olmadığı için de hayata konsantre olamaz. Alın size dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon eksikliğinin nedeni...

- İhtiyaçlarını karşılamak için mutlaka emek harcamalı. Atalarımız boşuna dememişler, 'Emeksiz yemek olmaz' diye. Nasıl ki bir bebek, odanın en uzak köşesindeki bir nesneyi merak edip ona ulaşmak için kâh yuvarlanarak, kâh emekleyerek bir gayret sarfediyor ve ona ulaştığında mutluluk gülcükleri saçıyor, her yaşta çocuk, her yaşta insan ulaşmak istediği hedefe ne kadar kolay varırsa orada o kadar kısa kalır ve daha az mutlu olur. Ne kadar zor varırsa o kadar değerli, o kadar uzun süren, kolay unutulmayan bir mutluluklar yaşanır. 'Nostalji; aslında unutulmamış mutluluklardır.'

- Bebeklikten itibaren istek, arzu veya dürtülerinden kaynaklanan uyarılarla bir hedefe yönelen çocuk bu hedefe ulaşmak için ne kadar çok çaba harcarsa, ne kadar çok kendi başına uğraş verirse, konsantrasyon ve dikkat yeteneğini o ölçüde güçlendirecektir. Aksi halde isteği olmayan davranışlara zorlanması, uyarı ve hazırlığı olmadan terbiye adı altında baskılara maruz kalması o çocuğun önce kendi temel ihtiyaçlarına odaklanmasını zayıflatacak, sonra da istemediği durumlar karşısında direncini azaltacaktır. Çünkü istemeyi ve isteğine ulaşmak için emek sarfetmeyi öğrenmemiştir. Mesela çocukluğu döneminde tam oyuna dalmışken, oynamaktan keyif alırken, karnı acıkmamışken, sevmediği bir yemeğin başkaları tarafından zorla yedirildiği sahneler hep tekrarlayıp duruyorsa çocuk niye herhangi birşey için çaba harcama disiplini kazansın ki.

- Ya da olaya tersinden bakalım. Bir çocuk yiyecekleri sınırlı bir evde büyüyorsa, kahvaltıda kendisinin hakkı beş zeytin, küçük dilim peynir, çeyrek veya beşte bir ekmekle sınırlıysa o çocuğun o sofraya, orada yenen yemeklere ne kadar güçlü odaklanacağını düşünebiliyor musunuz? Sofradaki diğer insanlardan birisi iştahsız olsa da payını birtirmese, bana da bir zeytin fazla düşse diye içinde geçirmez mi? Aynı çocuğun oyun konusundaki kısıtlamaları sanırım ayakkabı eskitmek, elbise kirlenmek temelinde yani aileye ekonomik yük getirecek konularda olmaktadır. Bu da çocuğu en zevk aldığı oyunda bile daha dikkatli olmaya itmez mi? Eve dönüşte daha az kirlenmiş kıyafet ve daha uzun sürede eskiyen pabuç, onun evdeki statüsüne olumlu katkı yapacaktır çünkü. Ya da para verilerek kendine hiçbir oyuncak alınamamış bir çocuk çevresindeki malzemelerden (ağaç, kozalak, tel, makara, çubuk, kiremit parçaları, gazoz kapakları, çamur vb.) oyuncak yapmak zorunda kalıyorsa bunları ne kadar büyük bir dikkatle toplayıp özenle koruyordur değil mi?

Sonuçta zekâ ve yetenek yatkınlığını bir kenara bırakırsak günümüzde hiperaktif ya da dikkat eksikliği ve bunun ikisinin birlikte olduğu durumlar ile ilgili bazı konulara dikkat çekmek gerekiyor.

Öncelikle bunların önemli bir kısmına abartılı tanı konduğunu düşünüyorum. Hatta bazılarında aileler tanıyı kendileri koyuyor ve kendileri aksine inanmıyor.

Diğer bir husus da tanıyı doğru koysak bile nedeni konusunda analitik davranmayı yani nedenleri konusunda fazla çalışma yapmadan sonuçlarına yönelik tedavileri daha çok tercih ediyoruz. Analitik çalışmak hem doktor, hem aile



için daha zahmetli ve daha uzun bir süreç olduğundan kısa sürede çabucak sonuç verecek tedavilere yöneliyoruz. Belki de nedenlerle yüzleşmek; hem aile, hem hekim için istenmeyen bir durum oluyor. Ancak daha çabuk sonuca ulaşmak ve daha az emekle hedefe varmak, belki de bu sorunun kaynağı... 'Yaptığımız ya da yaptığımızı sandığımız tedavi ile sorunun kaynağını besliyor muyuz' sorusuna da cevap vermek zorundayız sanırım!

Aksi halde sorunların sayısı ve şiddetinin hızla artma ve hepimiz için altından kalkamayacağımız bir yük haline gelme tehlikesi vardır.

Özetle şunları vurgulamak istiyorum: Aktivite ve dikkat eksikliği ne zaman bir sorun haline geliyor?

Eğer bebeklikten itibaren özellikle hayatın ilk yıllarında, yemek ve uyku durumlarında, çocuğun bir limitinin olabileceği ancak oyun ve hareket gibi konularda hiçbir limitinin olmayacağı kabul edilmez; çocuklara böyle ortamlar sağlanıp buna uygun davranılmazsa bu tip çocukları ve tabii ki onların ailelerini ve dahi hepimizi zor günler, zor yıllar bekliyor demektir.

Bir başka deyişle; bebeklik ve oyun çocukluğu döneminde kendi kurgu ve ihtiyaçlarına odaklanmamış bir çocuktan biraz büyüyünce hala kendi kurgulamadığı ve istemediği nefret ettiği şeylere bizim istediğimiz zamanda, bizim istediğimiz kadar sürede odaklanmasını bekliyoruz. O da daha küçükken yapamadığı, yapabilse ve yaşayabilse çok zevk alıp mutlu olacağı dönemde kalıp hayatının basamaklarını yaşamadan atlamak istemiyor. Bunu neresi anormal! Gelişim sürecini sağlıklı sürdürmesine izin verilmemiş bir çocuğun geçmişe yönelik haklarını zaman aşımına uğramadan talep etmesinden daha doğal ne olabilir!

Bu olguların bir aktivite bozukluğu mu yoksa algılama bozukluğu mu olduğuna karar verme zamanı çoktan geldi. Hatta geçiyor bile. Değil mi?