



Psykisk helse

TYRKISK

AD/HD

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
Çocuklarda ve gençlerde ilaçla tedavi

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder



Anne-baba, çocuklar ve gençler için bilgi

AD/HD Nedir?

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder'ın kısaltılmış hali olup Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu anlamına gelir

Temel belirtileri şunlardır:

- Dikkat eksikliği/dikkat toplama zorluğu
- Düşünmeden hareket etme
- Hiperaktivite/yerinde duramama

AD/HD teşhisi koyabilmek için, dikkat eksikliği, dikkat toplama zorluğu, düşünmeden hareket etme ve hiperaktivite (aşırı hareketlilik) gibi belirtilerin uzun süre devam ederek çeşitli durumlarda kendini göstermiş olması, kişi ya da yakın çevresi için ciddi sorunlar yaratmış olması gerekmektedir.

Ancak, benzer semptomlar, başka rahatsızlıkların parçası da olabilir. AD/HD'li bir çok kişi bu belirtilerin yanısıra davranış bozukluğu gösterebilir ya da öğrenme zorluğu çekebilirler. Bazı çocuklarda düşünmeden hareket etme ve hiperaktivite çok öne çıkmayıp, dikkat bozuklukları daha büyük bir sorun oluşturabilir. Daha önce ADD adı verilen, AD/HD'nin sadece konsantrasyon eksikliği olan tipi görülebilir.

Çocuklarda ve gençlerde görülen AD/HD belirtilerinin farkına en başta anne ve baba, sağlık ocağı, anaokul veya okuldakiler varır. Şüphelenilen bir durum olduğunda, aile doktoruyla veya Pedagogik ve Psikolojik hizmetler (Pedagogisk Psykologisk tjeneste - PPT) ile temasa geçilmelidir. Çocuk, Çocuklar ve Gençler için Ruhsal Sağlığı Koruma Hizmeti'ne (Psykisk Helsevern for Barn og Ungdom - BUP) ya da çocuk doktoruna sevk edilir, bunlar uzun incelemeler sonunda bir tanı koyabilirler.

Tedavi

AD/HD'nin nasıl tedavi edileceği konusunda farklı bir çok görüş vardır. Araştırmalar, anne-babanın düzenli eğitimi, okulda verilen destek uygulamaları ve ilaç tedavisinin birleşiminden oluşan bir tedavi şeklinin en iyi sonucu verdiğini göstermiştir. İlaçların AD/HD'nin temel semptomlarını ortadan kaldırmada etkili olduğu, bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

İlaçlar, konsantrasyonu ve davranış kontrolünü arttırabileceğinden, diğer yardıma yönelik uygulamalar da daha iyi sonuç verir. Okulda verilecek yardımın, çocuğun hem öğrenmesini, hem de sosyal işlevlerini geliştirmesi gerekir. Yardım ihtiyacı ise kişiden kişiye değişir. Çocuğun ve velilerinin doğru bilgi alması çok önemlidir.

İlaçla tedavi

Tedavinin amacı ilk etapta AD/HD'nin, konsantrasyon zorluğu, yerinde duramama ve düşünmeden hareket etme gibi ana belirtilerini iyileştirmektir. İyileşme, çoğu çocukta hemen birkaç gün içinde gözlenir, ancak kimi zaman da ilacın etkisinin tam anlamıyla görülmesi zaman alır. Birçok çocuk ve genç büyük ölçüde istedikleri gibi olabildiklerini farkedirler. Ebeveynler ve öğretmenler, çocukların verilen görevleri, öncesine oranla daha kolay yerine getirebildiklerini, kendilerine söylenenleri daha kolay algıladıklarını ve başkalarıyla daha az anlaşmazlığa düştüklerini görürler. Bu arada ilaçlar, öğrenme zorluklarını ya da davranış bozukluklarını ortadan kaldırmaz ancak çocuklar öğrenmeye ve eğitime daha açık olurlar.

İlaçların iyileştirici bir etkisi olmadığını ve çoğunluğun bu ilaçları uzun süre kullanmak zorunda olduğunu belirtelim. Bir kısım genç, zamanla olgunlaşma, öğrenme, zorunluluklar ve hayat şartlarındaki gelişmelere bağlı olarak ilaç kullanmadan da hayatlarını sürdürebilmektedir. İlacın dozu, çocuk büyüdükçe ayarlanmalıdır.

İlaçla tedaviye başlandığında hastanın ilaca nasıl cevap verdiği dair bir test yapılması olağandır. Anne-baba, öğretmenler ve çocuk, ilaçlar kullanılmadan önce ve kullanılması sırasındaki değişiklikleri gözlemek amacıyla bir kontrol listesi doldururlar. Çocuğun dikkatini toplayabilme yeteneğinin ilaçla ve ilaçsız nasıl değiştiği de test edilir. Birkaç hafta süren deneme döneminden sonra, aile üyeleri, öğretmenler ve deneyleri yürüten uzmanlar, bu konudaki tecrübelerini özetlemek üzere toplanırlar. Çocuk ya da genç de bu toplantıda hazır bulunmalıdır.

Uzun dönemli ve farklı sağlık hizmetlerinin biraraya gelmesini zorunlu kılan tedaviye ihtiyaç duyan kişilerin, kişisel bir tedavi planının (individuell plan - IP) hazırlanmasını istemeye hakları vardır. Bu plan, değişik hizmetlerden kimlerin sorumlu olduğunu açıklar ve farklı kişi ve kurumların koordinasyonunu sağlar. İlaçların kullanılmasına dair anlaşmalar da kişisel plana dahil edilmelidir.

İlaç kullanımı kimlere önerilir?

Çocukların veya gençlerin ilaçla tedaviyi deneyebilmesi için en önce AD/HD teşhisinin konulması lazımdır.

Anaokul çocuklarının ilaçları denemeleri pek tavsiye edilmez.

Bunun bir çok nedeni vardır. Bu yaş grubu için konulan teşhis, daha büyük yaş gruplarına oranla daha az kesindir. Ayrıca uzmanlar ilaca başlamadan önce pedagojik önlemlerin ve danışmanlık hizmetlerinin etkisi olup olmadığını bilmek isterler. Bir çocuk için AD/HD teşhisi okul çağında konulursa, yardım önlemleri daha önce denenmiş olup bunlardan bir sonuç alınmadığı gözlenmiştir. Eğer, sorumlu olan uzman kuruluş (genelde çocuk ve gençler için psikiyatri kliniği) önerir, çocuk ve ailesi de kabul ederse, ilaçla tedaviye geçmek söz konusu olabilir.

Merkezi sinir sistemini stimüle eden bu ilaçları aşağıdaki durumlarda kullanmaktan kaçının:

- Ciddi bir kalp hastalığı, kalp ritmi bozukluğu veya yüksek tansiyonu olan çocuklarda
- Metabolizma hastalıklarında. Özellikle yüksek metabolizma, AD/HD'ye benzer semptomlar vereceğinden bir kan testiyle bunun söz konusu olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Yeme bozukluklarında veya kilo çok düşükse
- Hamilelikte

Yan etkiler

AD/HD tedavisi için ilaç alanların çoğunda hafif ya da geçici olarak şu yan etkiler gözlenir:

- Karın ağrısı (kısa süreli)
- Baş ağrısı (kısa süreli)
- Üzüntü (kısa süreli)
- İştahsızlık
- Uykuya dalma zorlukları

Çok yaygın olmamakla birlikte diğer yan etkilere de rastlanabilir.

Bağımlılık ve ilacın yanlış kullanımı

Merkezi sinir sistemini etkileyen ilaçlar uyuşturucular olarak sınıflandırılmıştır. Bu nedenle, hangi doktorların reçete yazabileceği ve hangi hastaların bu tür ilaçları kullanabileceği katı kurallara bağlanmıştır. Tedavi amaçlı verilen dozlar uyuşturucu etkisi yapmaz ve bağımlılığa neden olmaz. AD/HD'li çocukların ilaçla tedavisinin, ilerki yaşlarda uyuşturucu bağımlısı olma riski yaratıp yaratmayacağı konusunda uzun araştırmalar yapılmıştır. Varılan sonuç ileride uyuşturucu kullanma tehlikesinin artmadığı, tersine azaldığı şeklindedir. Ancak, bu tür ilaçların bazılarını kötüye kullanmak da mümkündür. Bu nedenle, çocuk ve gençlerin ilaç kullanımının veliler veya diğer sorumlu yetişkinler tarafından sıkı bir şekilde kontrol altında tutulması önemlidir.

İlaçların beyine zararı olur mu?

Çok önemli bir soru da merkezi sinir sistemine etkisi olan ilaçların uzun süre kullanılmasının beyine bir zararı olup olmadığıdır. 1950'li yıllardan bu yana bir çok insan bu tür ilaçları, yıllarca kullanmıştır. Beyin dokusunun veya beyindeki kimyasal dengenin bu tedaviden zarar gördüğüne dair herhangi bir kanıt yoktur.

Bilgi edinebileceğiniz merkezler

- AD/HD Ulusal Uzmanlık Merkezi (Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD), Tourettes Sendromu ve Uyku Hastalığı (Tourettes syndrom og Narkolepsi - NK), **www.nasjomp.no** Tel. 23 01 60 30
- ADHD Norge, **www.adhdnorge.no** Tel. 67 12 85 85
- Veileder i diagnostikk og behandling av AD/HD, IS-1244 (AD/HD'nin teşhis ve tedavisinde kullanılan bir danışmanlık kitabı), **www.shdir.no/publikasjoner/veiledere**
- BUP Østfold "AD/HD'nin merkezi sinir sistemine etkisi olan ilaçlarla tedavisi konusunda Bilgi" ("Orientering om behandling med sentralstimulerende legemidler ved AD/HD"), **www.adhd-behandlingslinje.no**
- İlaç hususunda bilgi için: **www.legemiddelverket.no**
- "İnanılmaz yıllar" (Webster Stratton) **www.deutroligearene.no**
- Parent Management Training (PMT) **www.atferd.unirad.no**

Bu broşür Sosyal ve Sağlık Genel Müdürlüğü (Sosial- og helsedirektoratet) ile AD/HD Ulusal Uzmanlık Merkezi (Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD), Tourettes Sendromu ve Uyku Hastalığı (Tourettes syndrom og Narkolepsi - NK) ve BUP Østfold Nevroloji Grubu da dahil merkezi uzman kuruluşlarla işbirliği yapılarak hazırlanmıştır.



Psykkisk helse

IS-1468

Yardım alabileceğiniz yerler

Acil – 113'ü arayın
Aile doktoru /Acil servis
Yardım telefonu: 810 30 030

Ayrıntılı bilgi için

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Ruhsal sağlık konusundaki broşürler



Anksiyete
IS-1465



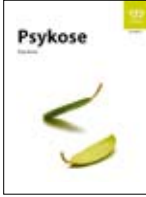
Depresyon
IS-1466



Saplantı -
Zorlantı Bozukluğu
IS-1469



Yeme bozuklukları
IS-1470



Psikoz
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Yasal güvence
IS-1467



Norveç'de Ruh Sağlığı Yardımı
• Yetişkinler için, IS-1472
• Gençler için, IS-1474
• Çocuklar hakkında, IS-1473



BUP
• Çocuk, IS-1301
• Gençlik, IS-1302
• Yetişkinler, IS-1303

Broşürler www.psykisk.no web sayfasından Informasjonsmateriell bölümünden indirilebilir.

Broşürlerin yayımlandığı diller: Norveççe (bokmål, nynorsk), İngilizce, Arapça, Farsça, Fransızca, Kürtçe/Sorani, Polonyaca, Pencap dili, Rusça, Samice, Sırpça/Hırvatça, Somalice, İspanyolca, Türkçe, Urduca ve Vietnamca.



Sosial- og helsedirektoratet