

Otizm ve Otizm Farkındalığı 8

Beyza Nur Geriş¹

Ruveyda Çelik²

Ayşe Doğan³

Yeter Dinçtürk⁴

Gülsüm Büyükdurak⁵

Özet:

Otizm erken çocukluk döneminde belirtilerini gösteren nörogelişimsel bir rahatsızlıktır. Bu hastalık kişilerin bireysel ve sosyal hayatlarını da oldukça etkilemektedir. Otizmin etiolojisi tam olarak bilinmemekle birlikte klinik tablosuna yönelik etkin ilaç tedavisi bulunmamaktadır. Bu alanda yapabileceğimiz en etkin yöntem otizmin farkındalığıdır. Otizme bir eksiklik olarak değil farklı bir yetenek olarak bakmalıyız. Bu amaçla her yılın 2 Nisan günü otizm spektrum bozukluğuna sahip insanlarla ilgili farkındalık oluşturma amacıyla belirlenen özel bir gün olarak kutlanır.

1. Otizm Nedir?

Otizm, konjenital ya da farklı bir deyişle doğuştan gelen, beyin ve sinir sisteminin yapısal ve / veya işlev farklılığından kaynaklandığı düşünülen nörobiyolojik bir rahatsızlıktır. Doğumdan sonraki ilk üç yılda belirtileri görülen otizm, yaşam boyu devam eder. Sözel beceri ve iletişim gibi sosyal etkileşimi olumsuz etkileyen rahatsızlık; tekrarlayıcı davranışlar, kısıtlı ilgi gibi gelişimsel problemlerle karakterizedir Otizm, konjenital ya da farklı bir deyişle doğuştan gelen, beyin ve sinir sisteminin yapısal ve / veya işlev farklılığından kaynaklandığı düşünülen nörobiyolojik bir rahatsızlıktır.

- 1 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 2 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 3 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 4 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 5 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi

Doğumdan sonraki ilk üç yılda belirtileri görülen otizm, yaşam boyu devam eder. Sözel beceri ve iletişim gibi sosyal etkileşimi olumsuz etkileyen rahatsızlık; tekrarlayıcı davranışlar, kısıtlı ilgi gibi gelişimsel problemlerle karakterizedir.(1)

Kişinin sosyalleşmesini engelleyen otizm, bireyin kendi iç dünyasına kapanmasına yol açar. Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olarak da bilinen otizm, kişinin öğrenme becerilerini, sosyal etkileşimini ve davranışlarını olumsuz etkiler. Yapılan araştırmalarda toplumda %1 oranında görüldüğü saptanan otizm, kadınlara oranla erkeklerde daha sık görülür. Otizmin henüz bilinen bir sebebi olmasa da doğumdan önce ve sonra gelişen çevresel ve genetik faktörlerin birleşimi ile ortaya çıktığı düşünülür. Araştırmalar, otizmin nedeninin de her kişide farklılık gösterdiğini ortaya koyar. Gebelik döneminde folik asit kullanımının otizmin ortaya çıkma riskini azalttığı bilinir.(1)

Kişinin sosyalleşmesini engelleyen otizm, bireyin kendi iç dünyasına kapanmasına yol açar. Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olarak da bilinen otizm, kişinin öğrenme becerilerini, sosyal etkileşimini ve davranışlarını olumsuz etkiler. Yapılan araştırmalarda toplumda %1 oranında görüldüğü saptanan otizm, kadınlara oranla erkeklerde daha sık görülür. Otizmin henüz bilinen bir sebebi olmasa da doğumdan önce ve sonra gelişen çevresel ve genetik faktörlerin birleşimi ile ortaya çıktığı düşünülür. Araştırmalar, otizmin nedeninin de her kişide farklılık gösterdiğini ortaya koyar. Gebelik döneminde folik asit kullanımının otizmin ortaya çıkma riskini azalttığı bilinir.(1)

Otizm tanısı alan 0-3 yaşındaki bebeklere iyi bir rehabilitasyon programı uygulandığında otizmin etkileri önemli ölçüde azaltılabilir. Tam olarak tedavi edilemeyen otizmin kişi ve kişinin yakınları üzerindeki etkileri, dil ve konuşma terapisi, eğitim desteği, mesleki terapi gibi uygulamalarla azaltılabilir. Bu gibi uygulamalar, kişinin ve yakın çevresinin hayat kalitesinin yükselmesine yardımcıdır. Otizmin sebeplerine geçmeden önce sıklıkla sorulan “Otizm nedir?” sorusunu yanıtlamak gerekir. (1)

Otizm spektrum bozukluğu olarak da bilinen otizm, doğuştan gelen, beyin ve sinir sistemine ait yapıların farklılığından ve işleyiş tarzından kaynaklanan nörobiyolojik ya da farklı bir deyişle nörodavranışsal bir bozukluktur. Tekrarlayan davranışlar, kısıtlı sosyal beceriler gibi belirtilere neden olan hastalığın belirgin özelliklerinden biri de konuşma olmaksızın kurulan yani sözel olmayan iletişimdir. Yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkan ve ömür boyunca devam eden otizm, her kişide farklı belirtiler gösterebilir. Semptomların şiddeti de kişiler arasında farklıdır. Otizm belirtilerinin fark

edilmesi çoğunlukla 2 ya da 3 yaşını bulur. Ancak bazı vakalarda belirtilerin erken ortaya çıkmasına bağlı olarak kişi, 18 aylıktan de tanı alabilir. Erken dönemde alınan otizm tanısı, kişinin ilerleyen yıllarda ortaya çıkması beklenen olumsuzlukların azaltılmasına yardımcıdır.(1)

Kadınlara oranla erkeklerde 4 kat daha fazla görülen otizm, otizmlilerin yaklaşık olarak %70'inde zeka geriliğine neden olurken %10'luk kesiminde üstün zeka bulgularının görülmesine yol açar. Otizmlili bireylerin her birinin, bir diğerinden farklı güçlü yönleri ve zorlandıkları alanlar bulunur. Otizmlili kişilerin genellikle hafızaları güçlüdür. Alışkanlıkları ve kuralları takip edebilir. Ancak dikkat ve odaklanma, sosyal etkileşim, duyuşal değerlendirme, planlama ve değerlendirme yetileri genellikle zayıftır.(1)

Ancak her otizmlinin farklı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bazı durumlarda otizme ek olarak kişide, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, duyuş durum bozukluğu, uyku bozuklukları ve epilepsi gibi psikolojik ve nörolojik rahatsızlıklar görülebilir.(1)

1.1. Otizm Çeşitleri Nelerdir?

Otizm spektrum bozukluğu (OSB), farklı belirtiler ve özelliklerle kendini gösteren alt türlere ayrılır. Bu türler, bireylerin sosyal iletişim becerileri, davranışları ve öğrenme kapasiteleri açısından farklılıklar gösterir.(2)

Otizm çeşitleri ve özellikleri:

Asperger Sendromu: Asperger sendromu, nörolojik bir bozukluk olarak tanımlanır ve sosyal iletişimde zorluklarla karakterizedir. Bu otizm türünde dil ve zihin gelişiminde gerileme görülmez. Dil bilgisi, kelime dağarcığı ve sözel beceriler genellikle normaldir, ancak görsel ve algısal alanlarda zayıflıklar yaşanabilir. Asperger sendromlu bireyler genellikle belirli konulara yoğun ilgi duyar ve detaylara odaklanma eğilimindedir.(2)

Çocukluk Disintegratif Bozukluğu (Heller Sendromu): Bu bozukluğa sahip çocuklar, ilk 2 yıl boyunca normal gelişim gösterir. Ancak, bozukluğun başlamasıyla birlikte kazanılmış beceriler hızla kaybedilir. Dil, motor beceriler ve sosyal etkileşimde ciddi gerilemeler yaşanır. Çocukluk disintegratif bozukluğu, zihinsel gerilikle birlikte ağır otizm belirtileri sergiler.(2)

Atipik Otizm: Atipik otizm, konuşmada güçlük, sosyal hayatta problemler ve genel gelişimde bozukluklarla kendini gösterir. (2)

Semptomlar erken yaşlarda ortaya çıkmakla birlikte, bazı durumlarda kesin tanı koymak zordur. Atipik otizm, tedaviye en uygun türlerden biridir ve bireylerin eğitimle önemli ilerlemeler kaydedebileceği bir alan sunar.(2)

Rett Sendromu: Rett sendromu, özellikle kız çocuklarında görülen genetik bir otizm türüdür. Doğumdan sonraki ilk 5 ayda normal gelişim gözlenir, ancak zamanla baş büyümesi yavaşlar ve takıntılı el hareketleri gibi belirtiler ortaya çıkar. Zamanla motor becerilerde ve kişisel yeteneklerde gerileme yaşanır. Rett sendromu, davranışsal eğitim ve özel terapilere olumlu yanıt verebilir.(2)

Ruveyda ÇELİK

1.2. Otizm neden olur?

Otizm oldukça erken yaşlarda başlayan çocuğun sosyal ve dilsel gelişimine zarar veren aile yaşamını da etkileyen beyin temelli bir rahatsızlıktır.otizme neyin sebep olduğu tam anlamıyla açıklığa kavuşturulamamıştır.Birçok faktörün otizme sebep olabileceği üzerinde durulmaktadır.otizmli çocukların beyin ve beyincik kısımları normal gelişim gösteren bireylerden farklılık göstermektedir.

Bazı araştırmacılar genetik yatkınlığın otizm üzerinde belirleyici olduğuna dikkat çekmektedir Bu genetik durum da oldukça karmaşıktır.Annedeki genin mutasyona uğraması sonucu otizmin oluşabileceği iddia edilmektedir. Annenin genlerinde bozukluk olması durumu da otizmin sebepleri arasında sayılmaktadır.Otizmli çocuğun kardeşinde de Otizm olması çok yüksek bir olasılıktır.Annenin hamileliği sırasında maruz kaldığı radyasyon da otizmin nedenleri arasında belirtilmektedir.Otizme neden olan faktörlerİ doğum öncesi ve doğum sonrası olmak üzere ikiye ayırabiliriz.(3)

1.2.1. DOĞUM ÖNCESİ NEDENLER

Otizme neden olan faktörler içerisinde doğum öncesi nedenler,annenin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar,korku ve panik atak gibi rahatsızlıkların varlığı,istenmeyen türde bir gebelik olması ve aile içinde huzursuz bir ortamın olması olarak açıklanmaktadır.(3)

1.2.2. DOĞUM SONRASI NEDENLER

Doğum sonrası nedenler arasında ise çocuk ile yeterince iletişim kurulmaması,ihtiyaçları ile ilgilenilmemesi, çocuğun çok fazla televizyon ve telefon gibi teknolojik aletlerle baş başa bırakılması, Diğer taraftan, sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılık yapan maddeler ile kimyasalların da otizme neden olduğu belirtilmektedir. Ağır geçirilen bulaşıcı hastalıkların da otizme neden olabileceği dile getirilmektedir. Bunun dışında, çevre kirliliği de otizmin nedenleri kapsamında ifade edilmektedir. Sonuç olarak, otizm biyolojik, genetik ve çevresel unsurlar nedeni ile oluşabilir.(3)

2. OTİZM BELİRTİLERİ

Otizm spektrum bozukluğu ile ilgili çok sayıda belirti vardır ve bunların kendini gösterme şekli kişiden kişiye göre yüksek oranda değişir. Ancak yaygın olan semptomları bilmek Otizm şüphesi olan çocukların ebeveynlerine nelere dikkat etmeleri gerektiğini bilmelerinde yardımcı olabilir .

Otizm spektrum bozukluğunun ortak belirtileri genel olarak şunlardır:

- Göz temasından kaçınma,
- Bebekken “agu” benzeri sesleri çok az çıkarma veya hiç çıkarmama,
- İlgi göstermek için işaret etmede zorlanma,
- Belirtilen nesnelere ilgi göstermeme,
- Gecikmiş dil becerileri (örneğin, yaşatlarından daha küçük bir kelime dağarcığına sahip olma veya kendini kelimelerle ifade etmede zorluk)
- Diğer çocuklara veya bakıcılara karşı ilginin azalması, muhtemelen nesnelere daha fazla ilgi duyması,
- Karşılıklı oyun oynamada zorluk (örn. “ce ece oyunu”),
- Nesnelerin kokusuna, dokusuna, sesine, tadına veya görünümüne karşı artan hassasiyet veya olağandışı tepki,
- Rutindeki değişikliklere karşı direnç,
- Oyuncakların tekrarlayan, sınırlı veya olağan dışı kullanımı,
- Kelimelerin veya cümlelerin tekrarı (ekolali),
- Tekrarlayan hareketler,
- Kendine zarar verme.

Birçok otistik bireyde semptomlar ilk olarak bebeklik veya çocukluk döneminde ortaya çıkar ve genellikle gerileme göstermeden sabit bir şeyi izler. Klinisyenler, bir hasta aşağıdaki belirtileri gösterdiğinde hastayı Otizm Spektrum Bozukluğu için değerlendirmeyi düşünür:

- Sosyal etkileşim veya iletişimde düzenli zorluklar,
- Kısıtlı veya tekrarlayan davranışlar,
- Değişikliklere veya sınırlı çıkarılara direnç.(4)

2.1. Yaşlara göre otizm belirtileri nelerdir?

0 – 1 Yaş Bebeklik Dönemi Otizm Belirtileri

Bu yaş grubunda otizmden şüphelenmek veya tanı koymak oldukça zordur. Ancak bir takım belirtiler dikkat çekebilir.(5)

2.2. Sosyal Alanda Görülen Otizm Belirtileri;

• Bebekler yaklaşık 1 aydan sonra özellikle bakım verenleriyle göz teması kurar ve onların gülümsemesine gülümsemeyle karşılık verebilirler. Otizmde bebekler az göz kontağı kurar, gülümsemeye veya seslenmeye tepki vermeyebilirler.

- İsmiyle seslenildiğinde ismine dönüp bakmazlar.
- Çok sessiz-tepkisiz veya aşırı huzursuz bebekler olabilirler.
- Kendisine konuşan kişinin yüzüne bakmayabilir, davranışlarıyla ve çıkardığı seslerle karşılık vermeye çalışmayabilirler.
- Olumlu duygularını pek göstermeyebilirler.
- Yabancı birisiyle iletişim kurarken, onun yanındayken yabancı kaygısı yaşamayabilirler.
- Jest mimik kullanımı az olabilir.
- Bye bye yapmak gibi motor taklit becerileri gelişmemiş olabilir.
- 8-9 aylıkken bebekler “Cec-ce” oyununu keyifle oynarlar. Bu oyuna tepkisiz kalabilirler.

Dil Alanında Görülen Otizm Belirtileri;

• 1 yaşına gelmesine rağmen hala agulama veya “-da,da,da, -de,de,de” hecelemelere başlamamıştır. Çoğu

bebekte henüz konuşma başlamadığı için konuşma gecikmesine yönelik belirtiler fark edilmeyebilir.

Kısıtlı İlgil Alanı ve Tekrarlayıcı Hareketler;

- Kanat çırpma benzeri garip tarz hareketler görülebilir.
- Bebekler genellikle ses çıkaran, renkli ve farklı dokudaki objelerle ilgilenirler. Otizmde ise beklenmedik objelere aşırı ilgi duyabilirler.

Duyusal Hassasiyetler;

• Bebekler genellikle kucağa alınmaktan, fiziksel temas kurmaktan hoşnut olurlar. Otizmde bebekler kucağa alınmak, fiziksel temas kurmaktan rahatsız olabilirler.(5)

2.3. 1-2 Yaş Dönemi Otizm Belirtileri

Belirtilerin biraz daha belirginleşmeye başladığı dönemdir.

Sosyal Alanda Görülen Otizm Belirtileri;

- Konuşurken göz kontağı kuramama veya çok az süreyle kurma
- Gülümsediğinizde duygusal bir karşılık vermemesi
- Yabancı birisiyle iletişim kurarken, onun yanındayken yabancı kaygısı yaşamama

- Seslenildiğinde ismine bakmama
- Verilen basit komutları almaması
- Dikkatini gösterilen şeye odaklayamama
- İsteklerini gösterirken parmakla işaret etmeme
- Basit taklit becerilerinin gelişmemesi
- Sebepsiz yere gülme, çılgılık atma

Dil Alanında Görülen Otizm Belirtileri;

- Konuşmanın yaşatlarından geri olması (Anlamlı kelimenin olmaması)

Kısıtlı İlgi Alanı ve Tekrarlayıcı Hareketler;

- Alışılmadık tekrarlayıcı hareketlerinin olması (El çırpma, kanat çırpma, sallanma, kendi etrafında dönme, zıplama, parmak ucunda yürüme, yan bakma)

- Dönen cisimlere ilgi duyma (araba tekerleği, çamaşır makinası gibi)
- Oyuncaklarla sıraya dizerek ya da amacına uygun olmayarak oynama
- Nesneleri farklı şekillerde (yalayarak, yüzlerine sürterek ya da koklayarak) keşfetmeye çalışma

Duyusal Hassasiyetler;

- Sarılmaktan, kucağa alınmaktan hoşlanmama
- Bazı kumaşlardan veya elbiselerin etiketlerinden rahatsız olma
- Acıya veya sığağa aşırı duyarlılık veya dayanıklılık
- Belirli ses ve dokunuşlara karşı beklenmeyen tepkiler verme
- Nesneleri aşırı koklama veya onlara aşırı dokunma
- Işıkla veya hareketle görsek olarak çok meşgul olma.

- Aşırı yemek seçme ve tek tipte bir gıda ile beslenme (katı besinler, pürüzsüz gıdalar vs) çamaşır makinası gibi)
- Oyuncaklarla sıraya dizerek ya da amacına uygun olmayarak oynama
- Nesneleri farklı şekillerde (yalayarak, yüzlerine sürterek ya da koklayarak) keşfetmeye çalışma

Duyusal Hassasiyetler;

- Fiziksel temastan hoşlanmama
- Bazı kumaşlardan veya elbiselerin etiketlerinden rahatsız olma
- Acıya veya sığağa aşırı duyarlılık
- Belirli ses ve dokunuşlara karşı beklenmeyen tepkiler verme
- Nesneleri aşırı koklama veya onlara aşırı dokunma
- Işıkla veya hareketle görsek olarak çok meşgul olma
- Aşırı yemek seçme ve tek tipte bir gıda ile beslenme (katı besinler, pürüzsüz gıdalar vs)

Okul Çağında Otizm Belirtileri

Otizm büyük oranda okul öncesi dönemde saptanır. Okul çağına gelindiğinde otizm belirtilerinde okul öncesi dönem belirtilerine ek olarak şu belirtiler görülebilir.(5)

3. OTİZM NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Otizm teşhisi genellikle bir dizi değerlendirmeyi ve gözlem ile yapılır. Otizm spektrum bozukluğunun(OSB) teşhis sürecinde izlenen temel adımlar şunlardır:

1)Gelişimsel Değerlendirme: Çocukların gelişimsel ilerlemeleri, belli yaşlarda hangi becerileri kazandıkları ve sosyal etkileşimleri gözlemlenir. (Örnek: Bir psikolog ile çocuğun oyun sırasında gözlemlenmesi.) Ailelerin çocukların gelişimiyle ilgili endişeleri değerlendirme sürecinin başlangıcını oluşturabilir.

2)Gözlem: Uzmanlar çocuğun sosyal etkileşimlerini , iletişim becerilerini ve davranışlarını gözlemleyerek Belirli kriterlere göre değerlendirme yaparlar. Bu gözlemler genellikle oyun oynama sırasında veya sosyal durumlarda gerçekleştirilir.

3)Standart Testler:Otizm teşhisi için çeşitli standart testler ve değerlendirme araçları kullanılır .Örneğin; Autism Diagnostic Observation

Schedule (ADOS) ve Autism Diagnostic interview Revised (ADI-R) gibi araçlar, çocuğun davranışlarını ve iletişim becerilerini değerlendirmek için kullanılır.

4)Multidisipliner Yaklaşım:Teşhis süreci genellikle birden fazla uzmanı içerir. Pediatristler, psikologlar, konuşma terapistleri ve diğer sağlık profesyonelleri çocuğun durumu hakkında bilgi toplamak için bir araya gelirler.

5)Tam Kriterleri:Teşhis , DSM-5 (mental bozukluklarının tanısı ve istatistiksel el kitabı) veya ICD-10 (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması) gibi tanı klavuzlarına dayanarak yapılır. Bu klavuzlar otizm spektrum bozukluğunun tanısı için gereken belirli kriterleri içerir.

Sonuç olarak , otizm teşhisi çok aşamalı bir süreçtir ve her çocuğun durumu farklıdır. Erken teşhis ve müdahale çocukların gelişiminde önemli rol oynar. Bu nedenle ebeveynlerin endişeleri olduğunda bir uzmana başvurmaları önemlidir .(6,7)

4. OTİZMİN TEDAVİSİ VAR MI?

Otizm spektrum bozukluğu OSB toplumsal iletişim ve etkileşimde sürekli bir yetersizliğin olması ve bunlara tekrarlayıcı törensel davranışlar ve ilgi alanının eşlik etmesi ile karakterize erken çocukluk döneminde belirtileri görülen nöro gelişimsel bir bozukluktur günümüzde otizmin genel klinik tablosuna yönelik etkin ilaç tedavisi bulunmamaktadır erken teşhis ile otizme özel ve bireye özgü yoğun eğitim programı mevcut en etkin tedavi yöntemidir eşlik eden ruhsal belirtilere yönelik (örneğin irritabilite dikkat eksikliği saldırgan davranışlar gibi) psikofarmakolojik tedaviler uygulanmaktadır.

Çekirdek otizm belirtileri belirtilerine yönelik bazı hormonlar (örneğin oksitosin ve vazopresin) ve deneysel ilaç kullanımları (suramin)etkinlik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlandığından yaygın kullanımda değildir tanı alan bireylerde artış olmasına rağmen bireysel çalışmalarda artış beklenildiği gibi değildir otizm ilgili çalışmalar çoğunlukla önleme erken tanı ve yönlendirme üzerinde yoğunlaşmıştır. Otizm tekrarlayıcı ve sınırlandırıcı davranışların yanı sıra insan etkileşim ve iletişimdeki bozulmaları içeren nora girişimsel bir bozukluktur. Otizmin tedavisinde kanıta dayalı pratikler kapsamlı tedavi modülleri tamamlayıcı ve alternatif tıp (özel besleme programları vitamin mineral takviyeleri vb) ve psikoterapik ilaçlar gibi farklı yaklaşımlar bulunmaktadır bütün çocuklarda belirtilerin farklı şiddette görülmesi eşlik eden hastalığın farklılığı olması otizm nedeninin tam olarak bilinmemesinden dolayı belirli bir beslenme tedavisi yaklaşımı bulunmamaktadır uygulanan beslenme tedavisi yaklaşımları her otizimli

çocukta aynı etkiyi göstermediği için beslenme tedavisi her çocuk için özel bireysel değerlendirilmeli ve çocuğa özel besleme planı ve stratejisi geliştirilmelidir(8,9)

Otizm otizm spektrum bozukluğunda sağlıklı beslenme önemli bir role sahiptir fotosentez spektrum bozukluğunda sağlıklı beslenme ve diyet tedavileri otizm spektrum bozukluğu semptomlarını ve Bireyin atak geçirme oranını önemli ölçüde azaltmaktadır ancak bazı besinler otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin kaçınılması gerekmektedir eğer kaçınılması gereken besinler tüketilirse otizm spektrum bozukluğunun semptomları yanlış beslenmeye bağlı olarak tekrar ortaya çıkmaktadır bozukluğu olan bireylerde seçici yemek yemeye bağlı olarak yeme bozuklukları gastrointestinal sistem hastalıkları besin öğelerinin yeterli ve dengeli anlamaması sonucu ortaya çıkan hastalıklar beslenmeli tedavi edilmektedir. Otizm spektrum bozukluğu semptomlarını azaltmak ve bireylerin atak geçirmelerini en aza indirmek için gitti beslenme tedavileri ve diyetler uygulanmaktadır diyetler arasında en sık kullanılan en bilineni otizm spektrum bozukluğu üzerinde en etkili olanı ise glutensiz ve kafeinsiz diyettir. Katojenik diyet, feingold diyeti, düşük okzalit diyeti bu uygulamalara örnek verilebilir.(10)

Bu nedenle yapılan bir araştırma Bağcılar Lokman hekim Özel eğitim ve uygulama merkezinde eğitim gören 7-14 yaş arası 10 kız ,48 erkek toplam 58 çocuk ile gerçekleştirilmiştir.Araştırmada çocuk ve aileye ilişkin genel bilgiler uç günlük besin tüketim kaydı ve besin tüketim sıklığı anketleri uygulanmıştır.veriler değerlendirildiğinde çocuk sindirim sistemi problemlerinden kabızlık ile şişkinlik ve gaz problemlerinin sık görüldüğü yeni yiyecek denemeyi reddetmenin de yaygın olduğu görülmüştür.Ayrıca otizm olan çocukların yiyecekleri renk tat ve koku özelliklerine göre de tercih ettiği belirlenmiştir.BKİ ile yiyecekleri renk tat koku özelliklerine göre tercih etme ve BKİ ile yeni yiyecek denemeyi reddetme arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (11).

Besin tüketim sıklığı incelendiğinde süt kefir balık yeşil yapraklı sebzeler Kuru meyveler ve tam tahıllı ekmek gibi besinden hiç tüketilmediği görülmüştür 3 günlük tüketim besin kayıtlarına göre günlük alınan protein miktarının fazla olduğu,poşa ,vitamin B1 ,B6 folat ,kalsiyum ,potasyum alımının yetersiz olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucuna göre risk altındaki otizmliler çocukların beslenme durumları ile beslenme alışkanlıkları takip edilmeli yaygın görülen gastrointestinal sorunlar takip edilmeli ve mineral yetersizlikleri önlenmeli evet takıntılı yeme davranışları için çözüm yolları üretilmelidir.(11)

Etkili yaklaşımlar arasında uygulamalı davranış analizi, gelişimsel modeller,yapısal öğretim ,konuşma ve dil terapisi,sosyal yetiler terapisi ve ergoterapi(kişilerin topluma katılımına destek olan bir uzmanlık alanı) bulunmaktadır. Ayrıca otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuk için hazırlanacak bireysel programlar sayesinde hayatını idame ettirecek düzeye gelmesi sağlanabilmektedir. Hazırlanacak mı programlar içerisine müzik eğitiminin de dahil edilmesi gerektiği yapılan çeşitli bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Müziğin normal gelişim gösteren çocukların gerek bilişsel gerek duyuşsal gerekse psiko-motor gelişim alanlarında nedenli olumlu ve kalıcı etkilerinin olduğu ispatlanmış bir gerçektir. Otizm spektrum tanısı almış bu çocuklara da öğretilecek kavram ve beceriyi müzik yoluyla öğretmek, dil ve iletişim becerisini kazandırmak çocuklar için mükemmel bir araç olacaktır. Nitekim gerek Türkiye’de gerekse yurt dışında yapılan bilimsel araştırmalara baktığımızda aksi bir duruma rastlanmamıştır.(12,13,14)

5. OTİZM GENETİK Mİ?

Otizmin bilimsel olarak kanıtlanmış tek çaresi güçlü bir eğitim olan,daha çok sosyal iletişim zorluğu tekrarlayıcı hareketler ve sınırlayıcı ilgi ve davranışlar olarak kendini gösteren nörogelişimsel bir farklılık olduğu söylenebilir(15)

Otizm spektrum bozukluğunun nedenleri incelendiğinde Kanner,uzak be soğuk anne babaların otizminin gelişmesinde rol oynadığını belirtmesine rağmen günümüzdeki son gelişmeler otizmin genetik temelli nörogelişimsel bir bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır (16)

Yapılan çalışmalarda OBS’nin gen- çevre etkileşimiyle de etkili olduğu vurgulanmaktadır.Yapılan aile ve ikiz çalışmalarında OBS’nin genetik bir hastalık olduğu ortaya koyulmaktadır(Paul R.&Wolkmar,2005,s.425-453). Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise Yosunkaya’ya göre (2013);”Otizm etyolojisinde yer alan genetik nedenler üç grupta toplanabilir

*Sitogenetik incelemelerle belirlenebilen çeşitli kromozom anomalileri(~%5),

*Genomda bulunan bazı kopya sayısı değişiklikleri(%10-20),

*Klinik belirtikeri kapsamında otizm bulgularının yer aldığı ve tek gen mutasyonlarının neden olduğu genetik sendromlar(%5)”(s.2).

Bunun yanında çevresel açıdan yapılan incelemelerde de , anne baba yaşı, annenin hamilelik döneminde geçirdiği enfeksiyonlar, hava kirliliği, uzun süre egzoz dumanına maruz kalma, yapılan çeşitli aşılar civa

zehirlenmesi, D vitamini eksikliği de OBS'nin gelişiminde bir risk olarak gösterilmektedir(Modabbernia vd.,2017,s.13)

Genetik çalışmalar annenin yumurta hücresinde veya babanın sperm hücresinde meydana gelen anlık, kalıtsal olmayan mutasyonların ve kodlama hatalarının çocuktaki otizm riskini arttırdığını gösteriyor. Sperm hücreleri her gün üretildiği için spermelerde yumurta hücrelerine oranla daha sık genetik değişiklik ve kodlama hatası meydana gelebiliyor. Bu nedenle babaların otizme neden olabilecek bu tür genetik hataları çocuklarına aktarma riskinin annelere oranla yaklaşık 4 kat fazla olduğu ve babanın yaşı ilerlemişse bu riskin arttığı belirtiliyor. Erkeklerin kızlara göre otizmden etkilenme oranı daha fazladır. Otizm prevalansı erkeklerde kızlara göre 2,6-5,2 kat daha fazladır.(17)

5.1. *Otizm genetik faktörlerin kardeşlere etkisi*

Genetik faktörler konusunda gen mutasyonları ve gen silinimlerine atıfta bulunulurken Çevresel faktörlere ise vücuttaki ağır metal birikimi, babanın ilerleyen yaşı, annenin hamileyken madde kullanımı ya da emzirme döneminde bebeğe ağır metal geçişine sıklıkla vurguyapılmaktadır. Önceki yıllarda bilim adamları tarafından yapılan birçok araştırma, ilk çocuktan 2 yıl sonra doğan veya ilk çocuktan altı yıldan sonra dünyaya getirilen ikinci çocukta, otizm spektrum bozukluğu olma riskinin önemli ölçüde artırdığını sonucunu buldu.(18)

Otizimli kardeşi olan çocuklar üzerinde yapılan yeni bir araştırma, küçük kardeşlerin Otizm Spektrum Bozukluğu geliştirme riskinin, büyük kardeşte Otizm Spektrum Bozukluğu varsa 14 kat daha yüksek olduğunu buldu. (18) Giderek artan prevalansa sahip OSB genellikle erken yaşlarda belirti göstermektedir. OSB'li çocukların yarısı 12 aydan önce belirti göstermeye başlarken diğerleri genellikle 12-24 ay arasında belirti göstermeye başlar.(19)

5.2 *Otizm gecici etkinliği:*

Otizm geçer mi konusunda söylenecek ilk söz otizmin bir hastalık olmayıp rahatsızlık olduğu ve eğitim, ilaçlar ve beslenme ile iyileştirileceğidir. Her geçen gün otizme dair buluş, alternatif yöntemler ve tedaviler ortaya çıkmaktadır. Otizmde tam bir iyileşme sağlanabilir ancak tüm çocuklar için % 100 iyileşmeden söz edilemez; önemli olan yol alabilmektir. Kısmi iyileşmeler sağlanabilmektedir. Uygun bir eğitim ve yönlendirme ile çocuklar konuşma ve sosyal becerilerde yaşlıları ile denk seviyeye gelebilmektedir. Önemli olan da onların bağımsız bir şekilde hayatına devam etmeleridir(20)

5.3. Otizmin ilacı var mı:

Otizmli çocuklarda kullanılan ilaçlar otizmi değil hiperaktivite, epilepsi, takıntılar, tekrarlayan davranışlar, kendine zarar verme, dikkat problemleri, depresyon gibi eşlik eden diğer belirtileri kontrol altına almaya ve tedavi etmeye yardımcı olur. Bu süreçte kullanılan ilaçlar çocuğu sadece düzenli olarak takip eden nörolog veya psikiyatri tarafından önerilir. (17)

6. OTİZM FARKINDALIĞI

Anne babalar için çocuklarında otizm spektrum bozukluğu olduğunu keşfetmek oldukça ağır ve sancılı bir deneyim süreci. Bazıları için teşhis tamamen sürpriz olabilir, bazılarında da kuşkunun ve aylar hatta yıllar süren doğru teşhis arayışının yorgunluğu olabilir. Her iki durumda da, otizm tanısının konulması, nasıl ilerleneceği konusunda birçok soruyu da beraberinde getirir. Herkes için uzun, zorlu, iniş çıkışlarla dolu bir süreç başlar. Ailedeki her birey bu süreci farklı algılar, durumu anlamakta ve kabullenmekte sorunlar yaşar. Ancak erken tanılama ve özel eğitim desteği ile otizmli çocuklar da diğer tüm çocuklar gibi büyür, öğrenir ve ebeveynlerinin, kardeşlerinin, arkadaşlarının ve doktorların sevgisini, sabrını ve anlayışını gördüklerinde gelişerek daha parlak bir geleceğe sahip olabilir (17).

OSB tanısı konulan bireylerde; beslenmede problem yaşama, nesneleri döndürme, öfke nöbeti, birbirini tekrarlayan hareketler, yoğun konsantrasyon, alışkanlıkların dışına çıkamama, ses ve ışığa karşı hassasiyet, belirli alanlara takıntılı olma derecesinde ilgi duyma gibi sorunlar görülmektedir. Erken tanı, tedavi ve eğitimde OSB'li bireylerin hayata kazandırılması ve topluma uyum sağlamasında etkin bir rol oynamaktadır.

Zamanında başlanan doğru bir eğitim programıyla OSB'li bireyler diğer akranları ile aralarındaki gelişim geriliği farkını büyük oranda kapatabilmektedirler. Dolayısıyla günümüz toplumunda OSB'li bireylerin eğitimi ve tedavisinin yanı sıra bu bireyleri topluma katmak adına toplumun da bilinçlenmesi gerekmektedir. (21)

6.1 Otizmin belirtisinde iletişim sorunları ve takıntılı davranışlar

İlk sırada yer alır. Dil ve konuşma bakımından yaşitlarına göre gelişim sorunu yaşayan çocuk birtakım problem teşkil eden davranışlar sergiler.

Öfke nöbetleri: 2-5 yaş arası çocuklarda görülen, dil ve konuşma becerisi olmadığı için isteklerini sözle ifade edememenin neden olduğu durumlardır. Kelime bilgisi yetersiz, konuşma becerisi az olan çocuk tekmeleme, bağırma, ağlama ve kendini yere atma gibi davranışlar sergiler. Kendisine zarar verme: Kendini ısırma, kafasını vurma, yüzünü tırmalama gibi kendini yaralayıcı

takıntılı davranışlar görülebilir. Bir şeye kızdığı, istediği olmadığı veya endişelendiği zamanlarda görülür. Çevreye zarar verme: Bazı otizmliler çocuklar sinirlendiğinde etrafındaki eşyalara zarar verir. Yine bu gibi durumlar endişe, kaygı veya sinirlenme sonucu görülür. Yeme içme sorunları: Otizmliler çocuklarda yeme içme problemleri oldukça sık görülmektedir. Seçici olmak, sevdiği yiyecek ve içeceklerle yemek saatlerini rahat geçirmek ve en önemlisi de sabırlı olmak gerekir.(22)

Uyku problemleri: Otizmliler çocuklarda uyku problemleri görülebilir, bu sorunları gidermek için çocuğun dengeli beslenmesine dikkat etmek, uyumaya yakın şekerli yiyecek ve içeceklerden uzak durmak gerekir. Sakinleştirici müzikler, rahatlatıcı hikayeler, yatak odasının karanlık olması gibi önlemlerle otizmliler çocuğun uykuya dalmasını kolaylaştırır. Kalıplaşmış rutin hareketler: Sallanma, kendi etrafında dönme, bir objeye uzun süre odaklanma gibi kalıplaşmış hareketler görülür. Parmaklarla havada şekiller oluşturma, ritmik hareketlerle vücuda vurma ve aynı melodiyi saatlerce mırıldanma gibi davranışlar sergiler.(22)

6.2. Aileler nasıl yaklaşmalı

Çocuklarına otizm tanısı konulan anne ve babalar büyük üzüntü yaşayabilir, bu durumdan ruhsal olarak etkilenebilir. Ancak ailelerin öncelikle kendi beden ve ruh sağlıklarını korumaları

gerekir. Otizmliler çocuğun hayata kazandırılmasında en büyük destek ailesi olacaktır. Aileler gerektiğinde bir ruh sağlığı uzmanından yardım almalı. Tam teşhis konulduktan sonra vakit kaybetmeden özel eğitim programlarına başlanmalıdır. Eğitim süreci her zaman klinik psikolog, psikiyatrist, özel eğitim öğretmeni iş birliğindeki yönlendirme doğrultusunda hareket etmelidir. aileler sürekli bu sürece dâhil olmalı ve çocuğun zihinsel gelişiminin önünü açmalıdır.(23)

Ailelerin çocuğun eğitime başlamasını, gelişimini takip etmesi gerekir. Çocuklarının takibi, yapılması gerekenleri ve ortaya çıkacak sorun ile ilgili bilgileri uzman kişilerden ve güvenilir kaynaklardan alınmalıdır. Bu sebeplerle, bir çocuk psikiyatristinin takibinde olmaları ve adım adım eğitim hedeflerini belirlemeleri önerilir. Ailenin eğitim programının içinde olması, çocuğun sosyal iletişim becerilerinin gelişmesine katkıda bulunması ve sorunlu davranışlarının değiştirilmesi açısından çok önemlidir.(24)

Ailelerin evde yapmaları gereken aktiviteler:

-Çocuğu uzun süre kendi haline bırakmadan, televizyon izletmeden, oyun oynamak, aktiviteler yapmak ve sürekli konuşarak iletişim kurmak,

-Çocuğunuza sürekli ismiyle seslenin, eğilip göz hizasına inip seslenmeye çalışın, bazen elinizde ses çıkaran bir nesne olsun, bu nesneyi göz hizasına getirerek, ismi ile seslenin, baktığında alkışlayın, sevdiği bir yiyecek verin,

-Basit komutları öğretmeye çalışın; ismiyle seslenin, baktıktan sonra “gel” deyin. Yanınıza gelirse “Aferin, çok güzel geldin” deyip sevdiği yiyecekten küçük bir parça verin, alkışlayın, gülümseyin, eğer yanınıza gelmezse elinizle gel işareti yaparken “gel” deyin. Yanınıza gelirse yine aynı şekilde ödüllendirin. İşaretle gösterdiğiniz halde de gelmezse, yanına gidin, “gel” diyerek çocuğun elinden tutun ve bulunduğunuz yere getirin. Yine ödüllendirmeyi unutmayın. Çocuğun yavaş ilerleyeceğini unutmayın ve sabırlı olun.(24)

-Çocuk bir komutu öğrendikten sonra başka bir komutun öğretim aşamasına geçin (gel, tut, al vb.).

-Çocukla gün içinde sık sık oyun oynayın. Basit oyunlar oynamaya çalışın. Oyun oynarken abartılı sesler ve abartılı yüz ifadeleri kullanın. Örneğin arabaları çarpıştırırken yüksek şekilde araba sesi çıkartın ya da top oynarken çocuk topu size atarsa “yaşasın” diye sevincinizi çok belli eden ifadeler kullanın.

Top oynama, lego yapma, araba sürme gibi oyunlar ile başlayabilirsiniz.

Oyunlara nesnelerin isimlerini söyleyerek başlayın, sonra oyunu kurmaya ve çocuğunuzu katmaya uğraşın. Çocuğunuz günlük işlerinizde yanınızda olsun, yaptığınız şeyleri anlatın, nesnelerin ismini söyleyin, nesneyi söylerken ağzınıza yakın tutun ve çocuğunuzun ağzınızın hareketlerini de görmesini sağlamaya çalışın.

-Konuşamayan çocuklarda, nefes egzersizleri ve ağız hareketleri yaptırmaya çalışın. Balon şişirme, bir şeye üfleme, mum söndürme, sakız çiğneme, pipetle içecek içme, ağız kenarı yalama gibi hareketleri karşılıklı yapabilirsiniz.

-Beraber hayvan sesleri çıkarmak hem dil gelişimi hem de taklit yeteneği açısından çok faydalıdır. Hayvan sesleri çıkaran bir oyuncak veya resimleri gösterip, önce ismini söyleyip sonra ses çıkarmak yararlı olur. Öncelikle köpek, kedi, kuzu, inek gibi kolay sesleri çıkaran hayvanlardan başlayın. Her seferinde hem hayvanı gösterin hem sesini çıkartın. Ağzınıza dikkat etmesini teşvik edin. Çocuk bir sesi çıkarmayı başardıktan sonra diğer sese geçin.

-Çocuğunuzla hayali oyunlar oynamaya çalışın, bir nesneyi alıp telefonla konuşuyor gibi yapabilir, bir kaptan yemek yiyor gibi yapabilirsiniz.(24)

-Çocukların kelime kullanımını arttırmak için mümkün olduğunca çok kelime tanımaları gerekmektedir. Bunun için nesneleri, hayvanları, renkleri şekiller ile göstermek, “Ali bak bu elma, Ali bak bu kırmızı, Ali bak bu bir at” şeklinde söylemek, sonra söylediğimiz nesneyi, rengi, hayvanı bir kutu içine atmasını istemek; her seferinde gülerek alkışlamak, ödüllendirmek iyi olur. Örneğin, yüz organlarını tanıma çalışması yaparken. “Ali, burun nerede?” diye sorun. Elinizle burnunuzu gösterin, sonra onun elini tutarak, onun burnuna dokunun, “işte burun” deyin ve alkışlayın. Bunları sık sık yapın.

-Otizmli çocuklar zamir kullanma konusunda sorun yaşayabiliyorlar. Bunu desteklemek için, çocuğunuz bir hareket yaptıktan sonra “kim yaptı” diye sorun. Ben” demesini teşvik edin. Sonrasında eli ile kendisini gösterip “ben” demesini sağlamaya çalışın. Aynı şekilde, “bu kimin kazağı” diye sorun. “Benim” demesini teşvik edin.(24)

-Çocuğunuza evet-hayır kullanımını öğretmek için, bir nesne gösterin ve soru sorun. Örneğin,

“Ali, bu top mu?”, çocuğunuzun evet, demesini teşvik edin; ya da aynı nesneye “bu elma mı” diye sorun. Hayır demesini teşvik edin. Sonra alkışlayıp, ödüllendirin.

Öfke Nöbetleri ve Saldırganlık

Otizmli çocukların öfke nöbetleri ve saldırgan davranışları, genellikle istedikleri bir şey yapılmadığında, kafalarındaki düzen bozulduğunda, kendilerini baskı altında hissettiklerinde, bazen de nedenini yetişkinlerin bilemediği ya da anlamadığı zamanlarda ortaya çıkabilmektedir. Öfke nöbetleri ve saldırganlığın, otizmli çocukların çevrelerinde olup biteni anlayamamalarından dolayı yaşadıkları gerilimin bir sonucu olduğuna da inanılmaktadır. Böylesi bir gerilimin çocukların ilişkilerini bozması, çevresindekileri çaresiz bırakması hatta korkutması da kaçınılmazdır. Ayrıca bu davranışlar otizmli çocuğun öğrenme yaşantısını da olumsuz etkileyecektir.

Kaynaklar:

- 1) <https://www.florence.com.tr>
- 2) <https://npistanbul.com>
- 3) <https://basamakozelegitim.com/otizm/otizmin-nedenleri/>
- 4) <https://evrimagaci.org>
- 5) <https://cocukruhsagligi.com/okul-cagi-otizm-belirtileri/>
- 6) <https://www.cdc.gov/>
- 7) <https://www.psychiatry.org/>
- 8) Otizm neden artışta,Sevcan Karakoç Demirkaya,Klinik Psikiyatri Dergisi Turkish Journal of Clinical Psychiatry,2019
- 9) Otizm tedavisinde güncel beslenme tedavisi yaklaşımları, Kübra Uçar,Gülhan Samur, Beslenme ve diyet dergisi, 45 (1),53-60,2017
- 10) Otizm spektrum bozukluğu ve beslenme,Muheta Dınure, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 4(2),67-71,2022
- 11) Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda beslenme durumunun belirlenmesi,Ayşe Nur Kaynar,Hande Öngün Yılmaz, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3 (2),69-82,2020
- 12) <https://www.gencell.com.ua>
- 13) Otizm spektrum bozukluğunda bağırsak-beyin aksı,diyet yaklaşımları ve probiyotik tedavisi ,Nursena Güller,Sümeyye Değerli,Amine Sarı, Münevver Altıntaş, Emre Adıgüzel,Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 3 (2),69-82,2020
- 14) <https://www.acibadem.com.tr>
- 15) Lai,Lombardo ve Baron-Cohen,2014;Rea LaMotte ve Burrell,2019
- 16) Kadak.,2016:22
- 17) <https://search.app/MZbSvKdDCnvA4AAUA>
- 18) derincocuk.org
- 19) IManning-Courtney P, Murray D, Currans K, Johnson H, Bing N, Kroeger-Geoppinger K, et al. Autism spectrum disorders. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care 2013;43(1):2-11.
- 20) basamakozelegitim.com
- 21) <https://search.app/YK8wTR6259V4hwze6>
- 22) <https://otsimo.com/tr>
- 23) <https://otsimo.com/tr/otizimli-anne-ve-babalara-oneriler/>
- 24)[https://www.drhozanaaatcioglu.com/makaleler/Otizimli-Cocugu-Olan-Ailelere - öneriler406/](https://www.drhozanaaatcioglu.com/makaleler/Otizimli-Cocugu-Olan-Ailelere-öneriler406/)