

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

1

Dikkatin
kolay
dağılması

2

Karşısındakinin
sözünü
kesmesi

DEHB tanısı nasıl konur?

3

Çok
Konuşması

4

Başlanan
işin yarım
kalmaması

5

Unutkanlık

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DHEB'Lİ ÜNLÜLER

- Robin Williams
- Michael Jordan
- Einstein
- Graham Bell
- Picasso
- Walt Disney
- Leonardo Da Vinci

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) NEDİR?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), son derece önemli akademik, sosyal ve psikiyatrik sorunlara yol açabilen ve olumsuz etkileri yaşam boyu sürebilen bir hastalıktır.



DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN TOPLUMDA GÖRÜLME SIKLIĞI NEDİR?

Toplumda görülme sıklığı %5-7 gibi çok yüksek orandadır, çocuklukta başlayıp %60-70 oranında, yetişkinlikte de devam edebilen bir rahatsızlıktır.

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU'NUN NEDENLERİ NELERDİR?

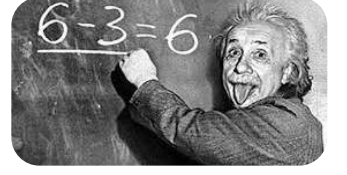
DEHB, anne-babaların veya öğretmenlerin tutum hatalarından kaynaklanmaz. DEHB genetik nedenli, nörobiyolojik bir hastalıktır.

İzlem çalışmaları ortaya koymuştur ki;

- DEHB olanların olmayanlara göre okulu bırakma oranı (% 32-40),
- Üniversiteyi tamamlama oranı (% 5-10),
- Çok az ya da hiç arkadaşına sahip olmama oranı (% 50-70),
- İş yaşamlarında düşük performans oranı (%70-80),
- Antisosyal aktivitelerle ilgilenme oranı (%40-50),
- Sigara ve madde kullanma oranı çok daha yüksektir,
- Ayrıca, DEHB ile büyüyen çocukların, ergenlikte hamile kalma ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanma oranı (),
- Yetişkinlik döneminde depresyon oranı (%20-30),
- Kişilik bozukluğu gösterme oranı (yüzde 18-25),
- Çeşitli şekillerde hayatlarını yanlış yönlendirme ve yaşamlarını tehlikeye atma durumları çok daha yüksek orandadır. Tüm bu yaşanan ciddi sonuçlara rağmen, çalışmalar gösteriyor ki; DEHB'i olan kişilerin yarısından azı, tedavi olmaktadır.

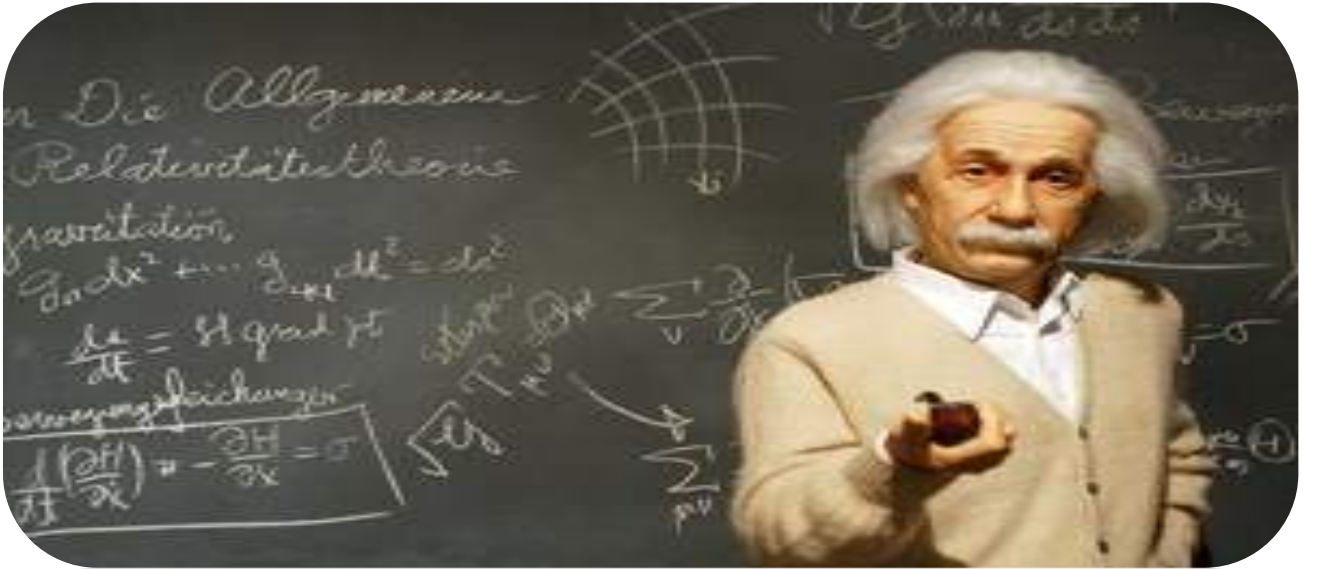


DEHB TÜRLERİ



Kombine DEHB, dikkatsiz DEHB, hiperaktif/dürtücü DEHB olmak üzere 3 farklı dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu vardır.

- ✓ **Kombine DEHB Nedir?:** Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun tüm belirtilerini içeren en yaygın DEHB türüdür.
- ✓ **Dikkatsiz DEHB Nedir?:** hiperaktivite bozukluğu olmayan ama konsantrasyon ve dikkat bozukluğu olan DEHB türüdür.
- ✓ **Hiperaktif/Dürtücü DEHB Nedir?:** Dikkat eksikliği/dikkat bozukluğu olmayan DEHB türüdür.



DSM 5'E GÖRE DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU'NUN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Dikkat eksikliği olan kişi:

- Detaylara dikkat etmez, sürekli hata yapar,
- Dikkatini korumada sıkıntı yaşar,
- Dinlemez görünür,
- Verilen komutları izlemede güçlük çeker,
- Organizasyon sorunu yaşar,
- Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır ya da bu işleri yapmaktan hoşlanmaz,
- Eşyalarını kaybeder,
- Dikkati kolayca dağılır,
- Günlük işlerini unuttur.



HİPARAKTİVİTE-DÜRTÜSELLİK SORUNU YAŞAYAN KİŞİLERİN DAVRANIŞ BİÇİMLERİ NASILDIR?

Durduğu yerde duramaz; elleri, ayakları kıpır kıpırdır,
Uzun süre aynı yerde oturmada sıkıntı yaşar,
Çocukken koşar ya da tırmanır, yetişkinde yerinde duramaz,
Sessizce bir şeyle meşgul olmada sıkıntı yaşar,
Motor takılmış gibi veya düz duvara tırmanırcasına hareketlidir,
Çok konuşur,
Karşıdaki kişi sorusunu bitirmeden cevabı yapıştırır,
Bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşar,
Başkalarının sözünü keser,

DEHB teşhisi konulabilmesi için yukarıda sıralanan belirtilerin çocuklarda 6 ya da fazlası, 17 yaş sonrası için en az 5 belirti olmalıdır. Ayrıca belirtilerin arada bir ortaya çıkması tanı için yeterli değildir. Belirtiler birçok ortamda ve çok sayıda kendini göstermiş olmalıdır.



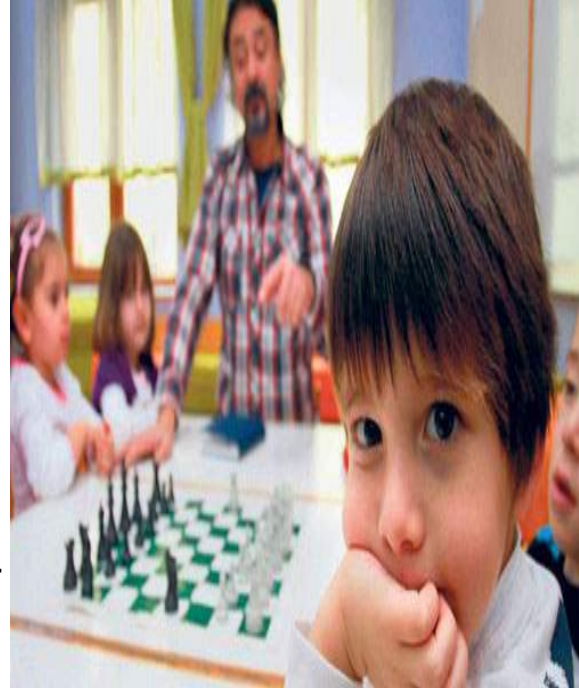
YAŞA GÖRE DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPARAKTİVİTE BOZUKLUĞU'NUN BELİRTİLERİ DEĞİŞİR Mİ?

Bireyin hayatının farklı dönemlerinde (çocukluk, ergenlik, yetişkinlik) DEHB'nin belirtileri değişebilir. Bu zaman zarfında yıllar içinde belirtiler birbiriyle yer değiştirebilir ve geçişler yaşanabilir. Dolayısıyla da aynı kişinin hayatının farklı zamanlarında DEHB'nin o anda ve o kesitte kendini gösterme şekli değişkenlik gösterebilir. Hayatının bir döneminde hiperaktivite-dürtüsellik baskınken diğer bir döneminde ise dikkat eksikliği daha ön planda olabilir.



İLKOKUL ÇOCUKLARINDA

Bu tür çocuklar rahatsızlık ve yerinde duramama sonucunda sınıfta yerinden ayrılma, etrafta dolaşma veya uygunsuz aktivitelerle başkalarının dikkatini çekerler. Hiperaktivite aynı zamanda bir yemek, bir hikaye, bir oyun veya bir tv programı boyunca oturulamama şeklinde de ortaya çıkar. Serbest bir oyun çevresinde artmış aktivite kendini diğer çocukları fiziksel kontakla rahatsız etme şeklinde gösterir. Bu da sıklıkla diğer çocuklarla kavgaya etme ve çekişme şeklinde sonuçlanır. Dürtüsellik düşünülmeyen kontrolsüz davranışlarla karakterizedir: Yüksek raflarda dolaşma, balkondan sarkma veya sosyal olarak kabul görmeyen davranışlar; diğer çocukların oyuncaklarını alma veya şekerlerini çalma gibi. Dikkat problemi olan çocuklar sıklıkla bir aktiviteden diğerine kayarlar ve genel olarak yoğun dikkat gerektiren ödevlerde başarısız olurlar.



ERGENLİKTE BELİRTİLER



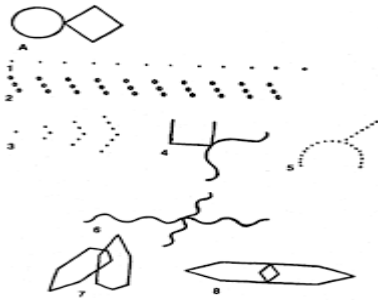
Hiperaktivite geniş kas hareketlerinden küçük kas hareketlerine kayar (parmaklarını hafifçe vurma, bacağını sallama veya sandalyede sürekli pozisyon değiştirme). Hiperaktivite daha kabul edilebilir kanallara kayar (ör:spor).Dürtüsellik ergende kendisi ve ailesi için sorun olan artan tehlike, daha fazla problemlere sürüklenme gibi durumlarla devam eder. Dikkat eksikliği dikkatin kolay dağılması, görevleri tamamlamada başarısızlık, özel aktiviteler için kısa dikkat aralıkları ve bir aktiviteden diğerine kayma şeklinde karşımıza çıkar. Dikkat problemi devam eden ergen başarısız olur.

BELİRTİLER NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR

Çoğunlukla 3 yaşından sonra kendini belli etmeye başlar, ancak okulun ilk senelerinde okul, arkadaş, Öğrenme sorunları ile dikkati çekerler. -Bazılarında bebeklikte uyku, yeme düzensizlikleri ya da beklenenden daha huzursuz olmaları görülebilir. Şüphelenildiğinde bir konunun uzmanına başvurulmalıdır. Hekimin Önerileri doğrultusunda aile ve okul işbirliği içerisinde çalışmalıdır. Dikkat eksikliği belirtileri (başka nedenler yok ise) Dikkatlerini uzun süre toparlayamazlar başladıkları işlerin sonunu getirmekte güçlük çekerler dikkat gerektiren günlük işlerden kaçınırlar eşyalarını sık sık kaybederler günlük işlerde unutkanlıkları vardır işlerini düzensiz ve dağınık yaparlar genelde bir işten diğerine çok sık geçiş yaparlar Çocukların; Dikkat süreleri azdır, dikkatleri dağınıktır, dikkatlerini yoğunlaştıramazlar. Düşünce, duygu ve davranışlarını yeterli derecede denetleyemezler, düşünmeden harekete geçerler. Sabırsız, tez canlı, fevri, heyecanlı olabilirler. Yaşıtlarına göre daha çok hareketli, bitmeyen enerjileri ile sürekli hareket halindedirler. Zekaları yaşıtlarından daha geride ya da daha ileride değildir. Ancak olan kapasitelerinin altında akademik başarı gösterirler, Bazılarında el becerileri yaşıtlarına göre daha az gelişmiştir. Örneğin, yazıları bozuk, sakarlıkları daha çoktur. Bazılarında karşı gelme, davranış sorunları ve öğrenme güçlüğü görülür. Başladıkları işi, ödevi, oyunu bitirmeden bırakabilirler veya başkasına geçebilirler. Sıralarını bekleyemez, konuşmaları böler, sonuna dek dinlemeden yanıtlar verebilirler. Acele okuduğu için yanlışlar yapar. Harf, hece, kelime atlayabilirler. Yaşıtlarına göre dağınık, unutkan ve daha az düzenlidirler. •Bazılarında 1. Madde, bazılarında 3. Madde Özellikleri daha belirgindir.



ÇOCUKLAR VE ERGENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE YARARLANILAN TESTLER VE ÖLÇEKLER



Zekâ Düzeyi ve Performans Değerlendirmesi

WISC-R Zeka Testi

Stanford-Binet Zeka Testi

Kent-Porteus Zeka Testi

Gessell Zeka Bölümü Testi

Kişilik ve Ruhsal Yapıyı Değerlendirme

MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) (ergen ve yetişkinlere uygulanır)

Rorschach Mürekkep Lekesi Testi(ergen ve yetişkinlere uygulanır)

Louisia Duss Projektif Yorumlama

TAT-Tematik Algılama Test, CAT

McHower Projektif Resim Çizme Testi

Nöropsikolojik Test Bataryası

Cog-Dikkat/Konsantrasyon Testi

SPM/CPM- Matris Bilişsel Yargılama Testi

TOVA-Dikkat Değişkenleri Testi

NVLT-Sözel Olmayan Öğrenme Testi

VLT-Sözel Öğrenme Testi

DAUF-Dikkatte Sürekliliği Değerlendirme

Frostig Görsel Algı Testi

Bender-Gestalt Görsel-Motor Algılama Testi

DEHB olan çocukların gelişim özellikleri

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU DEHB TEDAVİSİ

Dikkat eksikliğinin sebepleri, tedavi öncesinde tek tek incelenmelidir. Çocuk neden hiperaktif veya neden dikkat bozukluğu var? Bunu tespit etmek için çeşitli nörolojik testler ve nöropsikiyatrik testler mevcuttur. Uzman doktorunuz sizi bu konuda yönlendirecek ve gerekli testlerin ilgili uzmanlarca yapılmasını sağlayacaktır. Bu testler sayesinde "dikkat eksikliği neden olur?" sorusuna yanıt verilir. Algısal mı, yorumsal mı, içgüdüsel mi yoksa motor alanında bir eksiklik mi var? Bozukluk derecesi nedir ve ilaç kullanımına gerek var mı? Hangi ilaçlar reçete edilmeli? Tamamı yanıt bulur. Akabinde dikkat eksikliği tedavisi başlar. Çeşitli dikkat eksikliği ilaçları uygulanabilir. İlaç tedavisiyle eş zamanlı uygulanan bilişsel-davranışçı terapi, neurofeedback, play attention ve dikkat artırma eğitimi gibi yöntemler tedavide hızlı etki başlangıcı ve daha iyi iyileşme oranları sağlamaktadır. Ailenin hastalık hakkında bilgi ve destek alması çocuklarına doğru yaklaşımda bulunmaları için önemlidir. Bu çocukların daha fazla düzene ve kurallara ihtiyacı vardır. Enerjilerini boşaltıcı etkinliklerde bulunmaları gerekir. Uzmanın öğretmene hastalık hakkında bilgi vermesi ve iletişim içinde olması önemlidir. Öğretmen, kendisine saygısı ve güveni azalan çocuğun başarılı olduğu alanları bularak, onu desteklemelidir ve planlı çalışmasında yardımcı olmalıdır.



ÖĞRETMENLER HİPERAKTİF ÇOCUKLARIN EĞİTİMLERİNDE NELERE DİKKAT ETMELİDİR?

1. Hiperaktif çocuklar sanıldığı gibi aksine çevresinde kendisine yönelik her türlü davranışın hemen farkına varır ve hemen tepki verirler. Siz çoğunlukla çevresinde olan bitenlerden habersiz olduklarını sanırsınız ama bazen akranlarından daha çok olan bitenlerin farkındadırlar. Dolayısıyla onları gerçek anlamda yüreğinizde hissederek sevdiğiniz zaman hemen o da sizi en az sizin kadar sevecektir. Eğer korku, acıma ya da zorunluluktan dolayı 'severseniz' bunu hemen anlayacak ve sizden daha dürüst davranıp sizi sevmeyecektir. Severseniz işiniz o kadar kolaylaşacak ki artık çocuk sorun olmaktan kurtulacaktır. Sevmezseniz ya da çaresiz olarak 'severseniz' inanın sorun daha fazla büyüyecek ve "Ne yaparsam yapayım olmuyor" noktasına gelecektir.



2 - En önemli sorunun dikkat eksikliği olması nedeni ile eğitimde en temel amaçlardan biri dikkatini daha uzun süreler verebileceği farklı etkinlikler yaratmak olmalıdır.

3 - Sınıf içinde devamlı öğretmenin temas kurabileceği ve dikkatini dağıtmayı engelleyen bir yerde yani en ön ve pencereden uzak bir sırada oturtulmalıdır.

4 - Bu çocukların eğitiminde ödev yaparken en iyi performans, ara vererek yaptıkları zaman alınır. Bu nedenle uzun süreli ödevlerde sık sık ara vermesini sağlayın. Çalışma süresi çocuktan çocuğa değişir. Bu nedenle en iyi zamanlama çocuğun sıkılmaya başladığı anda verilen aradır.

5 - İçinde var olan enerjinin iyi şekilde değerlendirilmesinin yolu harekete ,açık ve geniş alana özgü oyunlardır. Bu nedenle oyunun ve teneffüsün kaldırılması ya da kısaltılması gibi uygulamalar yanlıştır. Tam aksine oyun ya da teneffüs gibi uygulamalardan daha çok yararlandırılması sağlanmalıdır. Hatta çocuğun sınıf içinde ciddi anlamda sorun yarattığı görüldüğünde, hemen sınıf dışı kısa bir görev verme ya da bahçede koşarak tek basma tur atmasına izin verme gibi uygulamalara gidilmelidir.

6 - Yoğun hareket gerektiren yüzme, basketbol, futbol, folklor gibi, sosyal, sportif ya da kültürel etkinliklere katılımı sağlanmalıdır.

7 - Sınıf ortamının rahat ve kurallar açısından gevşek değil; katı ve sıkıcı özelliği olmayan, ancak kesin sınırlanmış kuralları olmalıdır.

8 - Uzun süreli olan ödevler küçük parçalara ayrılmalı, basamaklar halinde ve neden sonuç ilişkisi ile verilmelidir.

9 - Çocuğun iyi niyetli olarak yaptığı her çabayı: eğer olumlu sonuçları olmuşsa destekleyin, olumsuz sonuçları olmuşsa görün, iyi niyetinden yaptığını bildiğinizi söyleyin.

10 - Ödül ve özellikle puanlara dayalı ödül motivasyonu artırır. Bu nedenle olumlu davranışları ile ilgili başarılarının yıldız ya da grafiklerle göstermek her zaman yararlı sonuçlar doğuracaktır.

11- Her türlü talimatlar, basit, yalın, somut ve kesin olmalıdır.

12 - Sık sık grup çalışması yaptırın. Bu yolla gruba kabul edilmesinin keyfini yaşayacak, motivasyonu artacak ve kurallı yaşamayı/kurallara uyum sağlamayı öğrenecektir.

13 - Ders anlatırken olabildiğince görsel, işitsel ve hareketli araçlar kullanılmalıdır. Mümkünse bu araçların kurulması ve kullanılmasında ondan yardım alınmalıdır.

14 - Sık sık tahtaya kaldırın ve silmeniz gereken yazılan sildirin, sınıfta dağıtılması gereken materyalleri onun dağıtmasını sağlayın.

15- Sık sık geri-bildirimde bulunulmalıdır.

16 - Eyleme geçmeden önce durması, düşünmesi ve sonra uygulamaya geçmesi söylenmelidir.

17 - Sık sık ders anlatırken hareketli olmaya çalışılmalı, olabildiğince durağan olmaktan kaçınılmalıdır.

18 - Özellikle dikkatinin dağıldığı hissettiğiniz zaman, ona yanıt verebileceğine emin olduğunuz soruları sormalı ve sırasına yakın yerlerde bulunarak ders anlatmaya çalışılmalıdır.

19 - Ders içi ya da ders dışı zihinsel ve fiziksel aktivitelere daha çok yer verilmelidir.

20 - Çocuğun derste olmadığı bir zamanda diğer öğrencilere açıklama yapılmalıdır. Bu açıklamada çocukla ilgili olarak zaman zaman dikkatini toplamakta güçlük çektiğini, ancak iyi, yardımsever ve iyi niyetli olduğunu, kendilerinin de onu aralarına alarak yardım etmeleri gerektiği vurgulanmalıdır.

21 - Sınavlarda dikkatinin dağınıklığı göz önüne alınarak değerlendirme yapılmalı ve sınavlarda çok sıkıldığı hissedildiği zaman ara verilerek sınav yapılmalıdır. Ayrıca sözlü sınavlarda daha başarılı olduğu gerçeği unutulmamalıdır.

22 - Bu çocuk için önlem alırken kiskanılacağı olasılığı düşünülerek, mümkün olduğu kadar diğer çocukların dikkatini çekecek aşırılıktan kaçınılmalıdır.

23 - Kalabalık sınıflarda ders yapabilmesi daha güçtür. Bu nedenle aile, okul seçiminde bu özellikleri de aramalı ve istekli, ilgili ve tecrübeli öğretmenin yanı sıra mevcudu az olan sınıflarda okuması sağlanmalıdır.

24 - Genellikle erkek öğretmenler tarafından verilen eğitimde daha başarılı sonuçlar alınmaktadır. Bunun nedeni de erkek öğretmenin otoriteyi temsil etme özelliğinin daha belirgin olması olarak düşünülebilir.

25 - Sıklıkla sınıf değişikliği yapmak, bu çocuklar için olumsuz reaksiyonlar göstermelerine neden olmaktadır. Ancak ciddi sorunların yaşandığı sınıflar gerçek anlamda yararlanabileceği bir sınıfa geçtiği zaman çok olumlu sonuçların yaşandığı da görülmektedir.

ÖĞRETMENDEN NE BEKLEYEBİLİRİZ?

Unutmamamız gereken en Önemli husus, ne genel ne özel ders programı takip eden öğretmenlerin sorunu "iyi edemeyeceğidir." Ancak fazladan birkaç kural durumu çok kolaylaştıracaktır. Öğretmenlerden bir toplantı isteyin ve çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceklerini konuşun. Öğretmenlerle sık sık konuşmaya çalışın. Öğretmenin ve çocuğunuzun, çocuğunuzun akademik başarısı ve davranışlarıyla yakından ilgilendiğinizi bilmelerini sağlayın. Elinizden geleni yapın. Dürüst olun. Çocuğunuzun ilaca ihtiyacı varsa ilacı vermeyi unutmayın. Çocuğunuzun derslerine evde yardımcı olamıyorsanız bunu açıklamaktan çekinmeyin.



OKUL NELER YAPABİLİR?



DEHB görülen öğrenci için çok özel bir ödül sistemi uygulanabilir. Ödev sayısı azaltılabilir. Ödevler kısaltılabilir. Ders sırasında daha sık molalar verilebilir. Öğrenciye sırasını düzenlemesi için yardım edilebilir. Ev ve okul arasından gidip gelen küçük bir defter tutulabilir. Tamamı yazılacak cevaplar yerine bilgiyi ölçen boş yerleri doldurma soruları sorulabilir.

ÖĞRENCİLERİNİZ DİKKATLERİNİ TOPLAMAKTA ZORLANIYORLARSA

- 1.Soru soracağınız zaman gözlerinizi öğrencileriniz üzerinde sessizce gezdirerek, sınıfta heyecan yaratın.
- 2.Öğrencilerinize, ders sırasında sürpriz sorular sorarak dikkatlerini yalnızca sıralan geldiğinde toplamalarını engelleyin.
- 3.Sürpriz sorularınızdan birini soracağınız yolunda önceden bir sinyal verin.
- 4.Anlattığınız konuya ya da soracağınız soruya öğrencinizin ismini katın.
- 5.Dikkati dağılmaya başlayan öğrencinize (anlattığınız konuyla ilgili olması şart değil) basit bir soru sorun.
- 6.Öğrencinizle aranızda geçmiş özel bir şakayı tekrarlayarak dikkatini çekmeye çalışın.
- 7.Dikkati kolayca dağılan öğrencinize yakın durun ve ders anlatırken ara sıra elinizi onun omuzuna koyun.
- 8.Ders anlatırken sınıfta yürüyerek, dikkati dağılan öğrencinin yanından geçerken anlatmakta olduğunuz satırı önündeki kitapta gösteriniz.
- 9.Derslerin ve ödevlerin uzun olmamasına özen gösteriniz.
10. Fiziki ve düşünsel aktiviteleri dönüşümlü olarak uygulayınca
- 11 .Derslerinizi, filmler, kasetler, resimlerle ya da küçük çalışma grupları oluşturarak ya da öğrencilerin birbirlerine soru sormalarına olanak tanıyarak ilginç hale getirmeye çalışın.
- 12.Öğrencilerinizin özel meraklarını ders konularına katmaya çalışın.
- 13.Basit, anlaşılması kolay direktifler verin.
- 14.Hayal kurmayı günlük hayatın içinde yapılması gereken zamanlı bir aktivite olarak öğretin.
- 15.Öğrencileriniz kendi kendilerini gözlemlemeyi öğretin.
- 16.Öğrencilerinize yapmalarını istediğiniz şeyleri yumuşak bir ses tonuyla söyleyin.

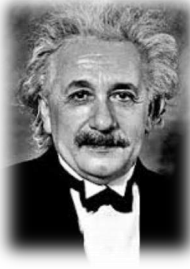
KAYNAKÇA

<http://www.e-psikiyatri.com/Dikkat-Eksikligi-Bozuklugu-ve-Hiperaktif-Cocuklar-20980>

<http://www.npistanbul.com/tr/sayfa/dikkat-eksikligi-hiperaktivite-bozuklugu>

<http://www.isikseli.com/cocuklarla-ilgili-yazilar/dikkat-eksikligi-hiperaktivite-bozuklugu-dehb-nedir>

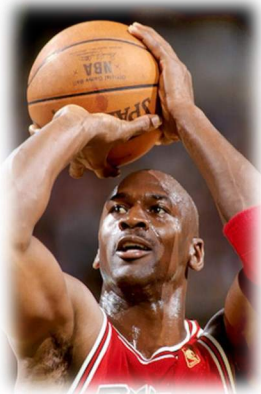
DHEB'Lİ ÜNLÜLER



ALBERT EİNSTEİN



LEONARDO DA VİNCİ



MİCHAEL JORDAN

Dikkat

Eksikliği

Hiperaktivite

Bozukluğu



Rehberlik ve Araştırma Merkezi (R.A.M) Adına Sahibi
Hüseyin IŞIK
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

Yayın Kurulu Başkanı
Ertuğrul SARICA
Müdür Yardımcısı

Arif KOÇAK
Rehberlik Hizmetleri Bölüm
Başkanı

Mehmet Salih YÖNDEM
Psikolojik Danışman

ŞUBAT
2017

İĞDIR REHBERLİK
VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ