



Duyusal Belirtiler Kontrol Listesi: EV

Aşağıdaki liste bir teşhis koyma aracı değildir; daha ziyade, aşırı veya düşük duyuşsal tepki belirtilerine işaret eder. Bu listenin amacı, duyuşsal modülasyon güçlükleri olan bireyler için uygun bir tedavi planı ve/veya duyuşsal diyet geliştirmeye yardımcı olmaktır.

Unutmayın: Herkes belli duyuşlarda hassasiyet gösterebilir, bu normaldir. Duyuşsal modülasyon ancak kişinin hayatını olumsuz etkilediğinde bir bozukluğa dönüşür (örn., dikkatini verememe, öğrenme, sosyalleşme, rahatlamakta güçlük çekmek gibi...).

Yıldız işareti (*) duyuşsal arayış davranışına işaret eder. Duyuşsal arayış bir tür yetersiz tepki çeşididir; bu kişiler, sinir sistemlerinin yetersiz tepkisini telafi etmek için yoğun bir duyum ararlar. Genel olarak, yetersiz tepki verenler, duyuşsal arayışta olanlara kıyasla daha pasif ve hareketsiz olma eğilimindedir, ancak bu ikisi yine de birçok belirtiyi paylaşırlar.

Sensory Symptoms Checklist: Home

The following checklist is not a diagnostic tool; rather, it is an indicator of sensory over- or under-responsiveness. The purpose of this tool is to assist in developing an appropriate treatment plan and/or sensory diet for an individual with sensory modulation difficulties.

Remember: It is normal for all people to be sensitive to certain sensations. Sensory modulation becomes a disorder only when it negatively impacts a person's life (i.e., ability to pay attention, learn, socialize, relax).

The asterisk (*) indicates sensory-seeking behavior. Sensory Seeking is a form of under-responsiveness, but these individuals seek intense sensation to compensate for the under-responsiveness of their nervous systems.



DOKUNSA (DOKUNMA DUYUSU) - TACTILE (TOUCH)

Aşırı tepki belirtileri

Symptoms of Over-Responsiveness

- sevgi ifadesi olan dokunuşlardan kaçınır
-> avoids affectionate touch
- giysilerdeki dikişlerden, etiketlerden, kuşaklardan vs. rahatsız olur
-> bothered by seams in clothing, tags, waistbands, etc.
- parmak boyası ve oyun hamuru gibi ellerini/üstünü kirletecek oyunları oynamaktan kaçınır
-> avoids messy play including finger-painting and Play-Doh
- tırnak / saç kestirmeyi, saç / diş fırçalamayı sevmez
-> dislikes nail-trimming/hair-cutting hair-brushing/tooth-brushing
- kısıtlı yiyecek tercihi, yiyeceklerin dokularına duyarlılık
-> limited food preferences, sensitive to food textures
- aşırı gıdıklanır
-> excessively ticklish
- başkalarına yakın durmaktan kaçınır
-> avoids standing close to others
- ani dokunuşlarda kolayca irkilir
-> startles easily when touched unexpectedly
- küçük yaralanmalara veya sivrisinek ısırıklarına aşırı tepki gösterir
-> overreacts to minor injuries or mosquito bites

Yetersiz tepki belirtileri

Symptoms of Under-Responsiveness

- cızıktı dıtyka innych*
-> always touching others*
- kıyafetsiz ve yalınayak dolaşmayı tercih eder *
-> as a young child, may prefer to be without clothes and barefoot
- eline yüzüne bir şey bulaştığında bunu fark etmez
-> doesn't seem to notice messy hands or face
- her şeye dokunur, nesne ve oyuncakları sık sık ağzına götürür*
-> touches everything, brings objects and toys to mouth frequently*
- ağzına çok fazla yemek tıktırabili
-> may stuff too much food in mouth
- hafif dokunuşları fark etmiyor gibi durur
-> seems unaware of light touch
- kesik ve çizikleri fark etmez, iğne/ aşı olmaktan rahatsız olmaz
-> doesn't seem to notice cuts and scrapes, doesn't mind shots
- salya akıtır, burnunun aktığını ya da yüzündeki yiyecekleri fark etmez
-> drools, doesn't wipe runny nose
- evcil hayvanlara ve başka çocuklara bilmeden sert davranır



*Duyusal arayış davranışına işaret eder.

*Indikatoren für sensorische Reizsuche.

-> unintentionally rough on pets or other kids

canı yoğun tatları çeker –tuzlu, tatlı, ekşi, acı, vs.*

-> craves intense flavors–salty, sweet, sour, spicy, etc.*

ince motor becerilerinde gecikme

-> difficulty with fine motor tasks

PROPRİYOSEPTİF (KAS VE EKLEMLERDE BASKI)- PROPRIOZEPTION (Tiefenwahrnehmung)

Aşırı tepki belirtileri

Symptoms of Over-Responsiveness

Proprioseptif girdi her zaman sinir sistemine yardımcı olduğundan, bu kategoride *aşırı duyarlılık* görmüyoruz.

Since proprioceptive input is always helpful to the nervous system, we do not see *over-responsivity* in this category.

Yetersiz tepki belirtileri

Symptoms of Under-Responsiveness

zıplamayı, tırmanmayı, güreşmeyi ve çarpmalı etkinlikleri sever *

-> loves jumping, climbing, wrestling, and crashing activities*

parmak ucunda yürür veya yavaş yürür*

-> walks on toes or walks heavily*

ince motor becerilerde zorlanır

-> difficulty with fine motor tasks

çıtır çıtır veya çiğneme gerektiren yiyecekleri tercih eder *

-> prefers crunchy and chewy foods*

parmak emer, giysi veya oyuncakları çiğner

-> sucks thumb or fingers, chews on clothes and toys

diş gıcırdatır, parmak kıtlatır*

-> grinds teeth, cracks knuckles*

sınıksıkı sarılmayı ve sıkıştırıldığı etkinlikleri veya pozisyonları sever *

-> loves tight hugs and “squishing” activities or positions*



*Duyusal arayış davranışına işaret eder.

*Indicates sensory-seeking behavior.

kalın veya ağır yorganları seçer

-> chooses thick or heavy blankets

üzerine dar kıyafetleri tercih eder veya sürekli mont ile dolaşır

-> prefers tight-fitting clothes or may wear a snug jacket constantly*

kendine zarar veren davranışlar: çimdikleme, ısırma, kafasını toslama*

-> self-abusive behaviors—pinching, biting, head-banging*

eşyalara çok fazla veya az güç uygular (örn., meyve suyu kutusu, pastel boya)

-> uses too much or too little force on objects (e.g., juice boxes, crayons)

VESTİBÜLER (HAREKET)- VESTIBULÄR (Gleichgewichtssinn)

Aşırı tepki belirtileri

Symptoms of Over-Responsiveness

bebekken, yetişkinin bedeninden ayrı kalmayı veya havaya atılmayı sevmez, “yapışkan” olabilir

-> as a baby, dislikes being held away from adult’s body or tossed in air, may be “clingy”

salıncak, kaydırak gibi ayaklarını yerden kesecek şeylerden sakınır

-> avoids swings, slides, anything that requires feet to be off the ground

asansörden, yürüyen merdivenlerden ve her türlü yüksekten korkar

-> fearful of escalators, elevators, and all heights

hareketten kolayca midesi bulanır

Yetersiz tepki belirtileri

Symptoms of Under-Responsiveness

bebekken, çok fazla sallamak gerekmiştir; en çok bebek arabasında, salıncakta veya hoppala’da mutlu olmuştur *

-> as a baby, needs to be rocked a lot, is happiest in stroller, swing, bouncer*

yerleşik aktiviteleri sevmez *

-> dislikes sedentary tasks*

sürekli hareket halindedir, kendi etrafında dönmeyi, baş aşağı durmayı sever*

-> is in constant motion, loves spinning, swinging, being upside down*

kas tonusu düşük olabilir (kas ve eklemler fazla yumuşak ve gevşek duruyor)



-> gets motion sick easily

saçının yıkanması için başını geriye eğmeyi veya havuzda sırtüstü yüzmeyi sevmez

-> dislikes leaning back for hair- washing or floating on back in pool

*Duyusal arayış davranışına işaret eder.

*Indicates sensory-seeking behavior.

-> may have low muscle tone (muscles and joints seem too soft and floppy)

yerde "W" şeklinde oturur, sandalyeye yığılarak veya çökerek oturur

-> "W" sitting on floor, slumps, leans in chair

dönmeyi çok sever, lunapark araçlarını çok sever, "heyecan bağımlısı"dır*

-> loves spinning, loves amusement park rides, is a "thrill-seeker"*

otururken kendi kendine sallanır veya kafasını öne arkaya atar*

-> rocks self or moves head back and forth while sitting

ENTEROSEPSİYON (İÇ ALGI)- INTEROZEPTION (Signale aus dem Körperinneren)

Aşırı tepki belirtileri

Symptoms of Over-Responsiveness

acı eşiği çok düşüktür

-> Seems to have a low pain tolerance

banyodan sonra soğuktan veya sıcak bir günde dışarı çıkmaktan ciddi derecede rahatsız olur

-> Displays significant distress when cold after bath or after stepping outside on a hot day

tıbbi işlemlerden aşırı korkar

-> extreme fear of medical procedures

çeşitli ağrı ve acılardan sürekli şikayet eder

-> frequent complaints of various aches and pains

Yetersiz tepki belirtileri

Symptoms of Under-Responsiveness

tuvalet eğitiminde güçlük

-> difficult to toilet train

belirgin bir açlık ve susuzluk eksikliği

-> apparent lack of hunger/thirst

yüksek acı eşiği veya acıya uygunsuz tepki gösterir

-> high pain tolerance or shows inappropriate response to pain

uykuya dalmakta veya uykuda kalmakta zorluk

-> difficulty falling asleep/staying asleep

havaya uygun giyinmez

-> doesn't dress appropriately for weather

boğaz ağrısı veya mide bulantısı gibi hastalıkların farkına varmıyor gibidir



-> doesn't seem aware of symptoms of illness such as sore throat or nausea

AUDITORY (SES)- AUDITORISCH (Hörsinn)

Aşırı tepki belirtileri

Symptoms of Over-Responsiveness

bebeklikte, kolayca irkilir; elektrik süpürgesi, saç kurutma aleti ve sifon gibi seslerden ağlamıştır

-> as a baby, startles easily, cries with vacuum, hair dryers, toilet flushing

gürültülü yerleri sevmez

-> dislikes noisy places

arka plandaki seslerden kolayca dikkati dağınık veya rahatsız olur

-> easily distracted and bothered by background noises

yüksek veya ani seslerden ağlar, kulaklarını kapatır

-> cries, covers ears with loud or unexpected sounds

başkalarından sessiz olmalarını ister

-> asks others to be quiet

*Duyusal arayış davranışına işaret eder.

*Indicates sensory-seeking behavior.

Yetersiz tepki belirtileri

Symptoms of Under-Responsiveness

ismine her seferinde tepki vermeyebilir (işitme kaybı olmadığından emin olun

-> may not consistently respond to name (rule out hearing loss)

TV ve müziği yüksek sesle dinlemeyi tercih eder*

-> prefers TV and music to be loud*

çoğu zaman arka plandaki sesleri fark etmez

-> often doesn't notice background noises

sık sık kendi kendine sesler çıkarır, başkalarının çıkardığı saçma seslerden hoşlanır*

-> makes own sounds frequently, enjoys silly sounds of others*

duymasında sorun olmadığı halde sık sık "Ne?" diye sorar

-> says "What?" frequently even though hearing is intact

bazı seslere karşı aldırılmazdır, sesin kaynağını tespit etmekte zorlanır

-> may appear oblivious to some sounds, has difficulty locating sound

bir işin üstesinden gelirken kendi kendine konuşmaya başvurabilir

-> may use self-talk to get through a task



GÖRSEL - VISUELL (Sehsinn)

Aşırı tepki belirtileri

Symptoms of Over-Responsiveness

- parlak ışıklardan, güneşten rahatsız olur
-> bothered by bright lights, sun
- görsel açıdan kalabalık yerleri sevmez (mağazalar, oyun alanları, dağınık odalar)
-> dislikes visually busy places (stores, playgrounds, cluttered rooms)
- göz temasından kaçınır
-> avoids eye contact
- kısık ışığı, gölgeyi tercih eder
-> prefers dim lighting, shade
- gözlerini sıklıkla ovuşturur, okumaktan başı ağrıyabilir
-> rubs eyes a lot, may get headaches from reading

*Duyusal arayış davranışına işaret eder.

*Indicates sensory-seeking behavior.

Yetersiz tepki belirtileri

Symptoms of Under-Responsiveness

- parlak, dönen veya hareket eden nesnelere sever *
-> loves shiny, spinning or moving objects*
- el göz koordinasyonu gerektiren işlerde zorlanır (top yakalama, boncuk dizme, iz takip etme ve yazı yazma gibi)
-> difficulty with eye-hand coordination tasks (catching a ball, stringing beads, tracing and writing)
- aksiyonla dolu, rengarenk TV programlarını ve bilgisayar oyunlarını sever *
-> loves action-packed, colorful TV shows and electronic games*
- benzer harf ve şekilleri birbirinden ayırt etmekte güçlük çeker
-> difficulty distinguishing between similar letters and shapes
- gözle takip etmekte zorlanır, okurken sık sık kaldığı yeri kaybeder
-> difficulty with visual tracking, may lose place frequently while reading

GUSTATORY VE OLFACTORY (TAT VE KOKU) - GUSTATORY AND OLFACTORY (TASTE AND SMELL)

Aşırı tepki belirtileri

Symptoms of Over-Responsiveness

- koku hakkında çok konuşur, başkalarının fark etmediği kokuları fark eder
-> talks about smell a lot, notices odors others don't notice

Yetersiz tepki belirtileri

Symptoms of Under-Responsiveness

- yenmeyecek nesnelere koklar ve yalar (oyuncak veya oyun hamuru gibi) *
-> smells and licks inedible objects such as toys and Play-Doh*



burnunu tıkar, yoğun kokulu yerlerden kaçınır (bazı restoranlar gibi)

-> plugs nose, avoids places with strong smells (some restaurants)

yeni yiyeceklerden sakınır, çok sınırlı yiyecek tercihleri vardır

-> dislikes new foods, may have very limited food preferences

parfüm, temizlik ürünleri, benzin gibi keskin kokulardan hoşlanır *

-> likes strong odors such as perfume, cleaning products, and gasoline*

yoğun tadı olan yiyecekleri tercih eder: baharatlı, tuzlu, acı, ekşi, tatlı*

-> prefers strongly flavored foods—spicy, salty, bitter, sour, sweet*