

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
ЧТО ТАКОЕ СДВГ И КАК С ЭТИМ НЕ БОРОТЬСЯ?	
Что это за буквы?	
Историческая справка.....	
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СДВГ	
Как помочь себе навести фокус?	
МИФ О ЛЕНТЯЙСТВЕ	
Причины популярности концепции лени	
Формула принятия.....	
ПРОКРАСТИНИРУЙ ЭТО	
КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПРОКРАСТИНАЦИЮ	
Импульсивная прокрастинация.....	
ИМПУЛЬСИВНЫЕ ЭМОЦИИ И СДВГ	
Уровень мыслей	
Уровень чувств.....	
Застывание в эмоциях.....	

Быстрая смена эмоций.....

Низкая толерантность к отвержению.....

Уровень телесных ощущений

ЭНЕРГИЯ НА ДЕЛАНИЕ

Почему так сложно просто полежать?

Что такое ОТДЫХ.....

Планирование отдыха.....

Телесный отдых при СДВГ.....

Отдых и сон.....

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СДВГ

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ СДВГ?

САМОСОСТРАДАНИЕ ПРИ СДВГ

ЧТО ТАКОЕ СДВГ И КАК С ЭТИМ НЕ БОРОТЬСЯ?

ЧТО ЭТО ЗА БУКВЫ?

.....
СДВГ = **С**ИНДРОМ **Д**ЕФИЦИТА **В**НИМАНИЯ
И **Г**ИПЕРАКТИВНОСТИ
.....

До недавнего времени врачебное общество считало, что СДВГ— исключительно детский диагноз.

Среди детей и подростков распространенность СДВГ 5-7%, среди взрослых — 2,5%.

Показатели варьируются в зависимости от страны и используемых методах диагностики.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Первые описания синдрома, известного сегодня как СДВГ, встречаются в медицинской литературе еще с 1775 года.

А одна из первых историй, описывающая пациента с симптомами, очень похожими на СДВГ, встречается в работе доктора Генриха Хоффмана еще в 1845 году. «История неугомонного Филиппа» описывает мальчика, у которого присутствовали все характерные признаки, подходящие сегодня для диагностики СДВГ. Филипп проявлял неусидчивость, импульсивность и невнимательность — типичные признаки, на которые обращают внимание современные специалисты.

В 1902 году британский врач Джордж Стилл описывал неусидчивых и плохо поддающихся «дрессировке» детей, используя термин «ненормальный эффект морального контроля», который сегодня можно интерпретировать как высокую импульсивность — один из ведущих симптомов СДВГ.

Вспомните человека из стихотворения Маршака с его «Вот такой рассеянный с улицы Басейной»? Поведение этого персонажа также отражает типичные признаки дефицита внимания.

В то время, как наука и общество продолжают развиваться, понимание и признание особенностей людей с СДВГ становится все более важным шагом на пути к созданию инклюзивного и поддерживающего общества.

Проблемы людей с *Синдромом Дефицита Внимания и Гиперактивности* не очевидны окружаю-

щим, но сильно влияют на ежедневную жизнь тех, кто с ним столкнулся.

Психообразование в области СДВГ повышает принятие и поддержку людей, страдающих этим симптомом, что снижает у них стресс при коммуникации, повышает самооценку и способствует ментальному здоровью, стирая стигму*.

Понимание физиологических корней трудностей саморегуляции расширяет понятие “лени”, “плохого поведения” и других “красных флагов”.

Создание подходящей учебной и рабочей среды дает возможность реализовывать потенциал, не тратя огромное количество сил на борьбу со своими особенностями: гибкий рабочий график, адаптированные программы обучения Г— все это существенно повышает качество жизни.

.....
СДВГ НЕ ПОЯВИЛСЯ ВНЕЗАПНО
И ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ 21 ВЕКА.
.....

Согласно исследованиям, СДВГ страдают около 8% детей; при этом мальчикам диагности-

* Стигма (сокр. от «стигматизация») — навязывание негативных характеристик; табуирование, клеймирование и стереотипность.

руют СДВГ в *четыре раза чаще*, чем девочкам (про особенности женского и мужского СДВГ мы поговорим в главе «*Гендерные особенности при СДВГ*»)

Если в детском возрасте симптомы СДВГ не корректируются внешним вмешательством (терапия навыков и/или медикаментозная терапия), то они остаются с человеком на протяжении всей жизни.

40–60% людей, которые имели диагноз СДВГ в детстве, продолжают испытывать симптомы и во взрослом возрасте.

.....
СДВГ – НЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО,
НАЧИНАЮЩИЕСЯ В ДЕТСТВЕ.
.....

Мозг людей, страдающих СДВГ, имеет ряд анатомических отличий: в прилежащем ядре, хвостатом ядре, скорлупе, миндалине, гиппокампе, префронтальных областях и таламусе.

Вот примеры проблем, с которыми чаще всего обращаются люди перед постановкой диагноза:

- Трудности с вниманием («*Я все время отвлекаюсь*»);

- Проблемы с удержанием внимания (*«У меня три миллиона и одно брошенное хобби; я часто совершаю импульсивные покупки обучающих курсов, которые остаются нефронутыми»*);
- Проблемы с восприятием времени (*«Я устал переплачивать за опоздания на рейс, которым должен был улететь»*);
- Гиперфиксация (*«Я начинаю новое увлекательное хобби, и весь остальной мир просто теряет значение»*);
- Проблемы активации: *«Мне нужно забронировать отель для отпуска, но я открываю сайт и будто впадаю в паралич. Не могу ничего выбрать, закрываю сайт, в результате бронирую отель в самый последний момент, и по плохой цене»*.

И ряд других проблем в духе *«Забываю оплачивать счета вовремя»*, *«Опаздываю на встречи»* и т. д.

Более подробно о том, как СДВГ может проявляться в разных сферах жизни, посмотрим в «Колесе СДВГ» на стр 22.

Люди с СДВГ сталкиваются с проблемами в романтических отношениях:

- Частые опоздания из-за трудностей с восприятием времени;
- Трудности с запоминанием важных дат из-за проблемы с долгосрочной памятью;

- Сложности с эмоциональной регуляцией из-за повышенной импульсивности и т. д.

Об этом мы поговорим в главе «Выстраивание партнерских отношений, если у одного из партнеров СДВГ»

Все это происходит не потому, что люди с СДВГ «просто не хотят быть внимательными», а потому, **что мозг работает с отличиями**, проявление в поведении которых не вписываются в привычный социальный уклад.

В МКБ (международная классификация болезней) выделяется три базовых симптома, на которых основываются все проявления описываемого синдрома:



СДВГ бывает без буквы «Г», то есть без гиперактивности!

При СДВ сохраняются невнимательность и рассеянность, но человек без гиперактивности сможет усидеть на одном месте дольше, чем 6 минут, и скорее всего избежит очередного разлитого кофе на ноутбук, который пролился из-за активной жестикуляции.

Американская психиатрическая ассоциация (АРА) в 1994 году выделила три типа СДВГ. Эта классификация актуальна и на сегодняшний день (2024 год):

1. Преимущественно невнимательный тип (ADHD-I).
2. Преимущественно гиперактивно-импульсивный тип (ADHD-II).
3. Смешанный тип (ADHD-C), включающий симптомы как невнимательности, так и гиперактивности/импульсивности.

Давай рассмотрим на изображениях, которые расположены дальше, характерные для каждого из этих видов особенности.

Основные критерии у невнимательного типа:

- Трудности с концентрацией внимания

СДВГ
невнимательный тип



Трудности с концентрацией



Трудности с рутинными задачами
(Оплата счетов и долгосрочные проекты)



Частая потеря вещей



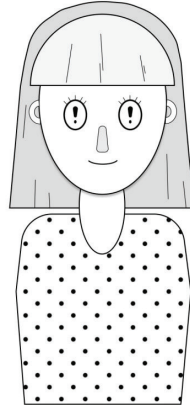
Забывает о назначенных встречах



Срывы дедлайнов



Загаарается новыми идеями, но
интерес быстро сходит на нет



- Трудности с рутинными задачами (оплата счетов и долгосрочные проекты)
- Частая потеря вещей
- Забываю о назначенных встречах
- Срываю дедлайны
- Загораюсь новыми идеями, но интерес быстро сходит на нет

Если буква «Г» все же на месте, то мы можем говорить о следующих проявлениях у гиперактивно-импульсивного типа:

СДВГ

гиперактивно-импульсивный тип



Ерзание на месте



Раздражают монотонные занятия



Быстрый темп речи



Внутреннее беспокойство



Импульсивные действия
(покупки, поездки)



Перебивает в беседе



- Трудно долго усидеть на одном месте (ерзание)
- Раздражаюсь на монотонные занятия
- Быстрый темп речи
- Испытываю внутреннее беспокойство
- Импульсивно покупаю пятый ежедневник и случайно уезжаю в Грузию
- Перебиваю даже в интересной беседе

И смешанный тип:

СДВГ

смешанный тип

Проявляется один или несколько симптомов невнимательного и гиперактивно-импульсивного типа



- В течение всей жизни проявляется один или несколько симптомов невнимательного и гиперактивно-импульсивного типа.

**ЕСЛИ МНЕ СЛОЖНО ПОСМОТРЕТЬ
ФИЛЬМ ПОЛНОСТЬЮ И ПОСТОЯННО
НУЖНО ОТВЛЕКАТЬСЯ НА ТЕЛЕФОН –
ЗНАЧИТ, У МЕНЯ СДВГ?**

Все не так просто. Люди без СДВГ тоже могут сталкиваться с трудностями в концентрации по разным причинам. Поговорим об основных из них.

СТРЕСС

Стресс сильно влияет на возможность сосредотачиваться.

В ситуации стресса наше внимание сужается: это эволюционный механизм: включается туннельное восприятие, и мы можем либо быть гиперсфокусированы на тревожной задаче, либо наше внимание перепрыгивает с задачи на задачу, избегая источник тревоги.

БЕССОННИЦА

Недостаток сна снижает когнитивные функции и нарушает внимание. В результате мы становимся рассредоточенными и невнимательными; можем забывать о важных встречах и где оставили ключи от машины.

БОЛЬШОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ «БЫСТРОГО» КОНТЕНТА

Короткие видеоролики, возможность ускорять видео и смотреть на скорости x4 – все это формирует в мозгу пристрастие к быстрому удовольствию.

Важно отметить, что социальные сети, которые пестрят «быстрым» контентом, согласно актуальным исследованиям, не оказывают прямого влияния на развитие СДВГ, но могут усугублять проблемы с концентрацией внимания у всех пользователей.

А КАК ВООБЩЕ НОРМАЛЬНО?

Говоря об отклонениях от нормы, нужно определить понятие нормы, от которой мы будем отталкиваться.

Например, есть норма температуры — 36.6° . Когда температура поднимается чуть выше, мы чувствуем себя хуже. Самочувствие сильно зависит от раскачки амплитуды: если при температуре 37° мы чувствуем себя «не очень», но еще функциональны, то к 39° годам наша функциональность сильно снижается.

Норма есть и у нашей нервной системы, но тут все более индивидуально.

Трудности начинаются тогда, когда наши особенности оказывают негативное влияние на нашу жизнь и встают на пути к нашим ценностям.

Мешают двигаться в сторону и быть тем человеком, которым хочется быть.

Мешают быть таким другом или партнером, которым хочется быть.

Осваивать то, что интересно.

Быть исполнительным там, где это действительно важно.

КОЛЕСО СДВГ

Это упражнение поможет проанализировать и заметить, как симптомы СДВГ могут выглядеть и проявляться в разных сферах жизни.

Как выполнять: оцени от 0 до 10 выраженность симптома за последние три месяца. Анализируй сферы как можно более объективно, где 0 — такого со мной совсем не бывает, а 10 — этот пример про меня.

Колесо СДВ(Г)

