


ЛИАНН МАСКЕЛЛ

СДВГ РАБОТАЕТ НА ВАС

КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕЙРООТЛИЧИЕ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва




ЛИАНН МАСКЕЛЛ

СДВГ

РАБОТАЕТ НА ВАС

КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕЙРООТЛИЧИЕ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
МЗ1

ADHD Works At Work
Leanne Maskell
Copyright © Leanne Maskell 2023
All rights reserved.

Научный редактор А. Афанасьева

Маскелл, Лианн.

МЗ1 СДВГ работает на вас : как превратить нейроразличие в профессиональное преимущество / Лианн Маскелл ; (перевод с английского И. Агеевой). — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с.: ил. — (Личная эффективность).

ISBN 978-5-04-197342-1

Думаете, СДВГ — это обязательно крест на карьере и финансовом благополучии? Ошибаетесь. Автор книги, опираясь на опыт жизни с официальным диагнозом и психологическое образование, придумала неординарные способы удержания внимания нейроразличных людей. Ее подход оказался настолько эффективным, что лег в основу обучения сотрудников и руководителей Microsoft, Yahoo и Google.

В своей книге она объясняет, как устроен синдром, какие неочевидные преимущества он дает и как сделать эти преимущества надежной опорой в ежедневной работе. Лианн Маскелл предлагает тесты и упражнения, которые помогут лучше понять себя и зафиксировать положительный результат. Книга будет полезна руководителям и рядовым сотрудникам.

УДК 616.89
ББК 56.14

Деятельность интернет-ресурсов <http://www.linkedin.com>, <http://linkedin.com>, владелец LinkedIn Corporation, признана нарушающей требования Закона «О персональных данных» и права граждан на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну на основании решения Таганского районного суда г. Москвы от 04.08.2016 года и указанные ресурсы заблокированы на территории Российской Федерации.

© Агеева И., перевод на русский язык, 2025
© Оформление.

ISBN 978-5-04-197342-1 ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Посвящается Бет Льюис —
Спасибо, что помогла мне оживить этот проект.

Оглавление

Предисловие	9
Введение	12
Понять СДВГ	25
Глава 1. Инвалидность и Нейроразнообразие	27
Глава 2. СДВГ на работе	42
Глава 3. Разглашение СДВГ на работе	59
Поддержать СДВГ	79
Глава 4. Культура поддержки СДВГ	81
Глава 5. Разумные изменения	103
Глава 6. Навигация по Access to Work.	158
Глава 7. Решение рабочих проблем.	180
Обуздать СДВГ	211
Глава 8. Сильные стороны СДВГ	213
Глава 9. Навыки коучинга СДВГ	229
Глава 10. Успешный менеджмент СДВГ ...	243
Глава 11. Карьерный рост с СДВГ	265

Предисловие

Нейроразнообразие на работе — не только поддержка нейроотличных людей. Это создание лучшей обстановки для всех, вне зависимости от того, как они себя идентифицируют. Создавая инклюзивную рабочую обстановку, мы открываемся инновациям и активизируем продуктивность. И все благодаря принятию различий друг друга и использованию этих различий во благо.

Как Ведущий Адвокат по нейроразнообразию в Google, я стремлюсь создать такую рабочую обстановку, где каждый чувствует себя на своем месте. Ведь только с таким ощущением от работы мы можем действительно процветать. Я невероятно благодарна за возможность написать предисловие для этой книги Линн. Так как она — потрясающий источник информации для всех, кто хочет раскрыть лучшие стороны нейроразнообразия. Только понимая силы и слабости друг друга, мы можем создать обстановку, разрушающую любые предрассудки.

Предисловие

Когда мне было 42, у меня диагностировали СДВГ. Наконец-то я смогла понять, почему работаю настолько отлично от своих коллег. Вместо того чтобы чувствовать себя не на своем месте, научилась ценить несоответствие. Диагноз оказался замаскированным преимуществом. Я стала понимать, как СДВГ позволяет мне решать проблемы неординарным путем. Прошло ровно пять лет с момента моего разглашения СДВГ на работе. Мне очень повезло получить такую огромную поддержку со стороны коллег и руководителей.

Линн предлагает своевременный и очень содержательный разговор об СДВГ на рабочем месте. Многие описанные ею ситуации мне очень знакомы. Хотела бы я получить эту книгу на руки сразу после постановки диагноза. Это дало бы мне гораздо больше уверенности и понимания того, что нейроразнообразие действительно преимущество.

Эта книга будет полезна тем, кто хочет разобраться, что такое СДВГ и как с ним работать. Это ценный ресурс для руководителей, менеджеров, HR и сотрудников, которые стремятся к созданию инклюзивной и равноправной рабочей силы.

Предисловие

Когда нейродивергентные люди могут преуспевать на рабочем месте, выигрывают все!

*Лизетт Шиппер,
Ведущий Адвокат
по нейроразнообразию, Google*

Введение

Узнать, что у тебя СДВГ во взрослом возрасте — как выяснить, что ты волшебник и обладаешь магическими способностями. Только в отличие от Гарри Поттера, тебе все равно нужно ходить на работу.

Психиатры не выдают приглашение в Хогвартс. Не объясняют, что такое СДВГ и что значит быть нейроразличным. Тебе не подскажут, как пройти через кризис идентичности после такого диагноза. Могут назначить пару лекарств, но в инструкции не написано, как справиться с полной сменой мышления после такой новости.

Никто не подскажет, как быть «нормальным», узнав, что ты ненормальный. Чего уж говорить, ты начинаешь сомневаться во всем, что раньше о себе знал.

Знаю каково это, ведь я это пережила. И теперь как коуч по СДВГ, я поддерживаю других на пути

принятия себя. Как основатель ADHD Works¹, я обучаю руководителей поступать так же.

Диагноз СДВГ позволил мне удержаться на «настоящей» работе более двух лет: одно из моих величайших достижений за все время. Получив медицинское подтверждение, что в любой момент мой мозг, скорее всего, снова откажет, я придумала для себя изощренные ловушки. Например, сняла жилье прямо напротив офиса, чтобы остаться на работе. В интернете не было достоверной информации о СДВГ: ни статей, ни форумов, ни постов на LinkedIn.

Только благодаря работе в сфере ментального здоровья и прав инвалидов, я поняла, что не обязана нести это бремя в одиночку. Поняв, что СДВГ может быть инвалидностью, и меня не уволят за то, что мой мозг работает не как у «большинства», я смогла успокоиться и быть самой собой. Но многие не осознают свое состояние, что и привело меня к мысли создать ADHD Works.

¹ ADHD Works — онлайн-сервис, который предоставляет обучение для коучей по СДВГ, подготавливает рабочий персонал к работе с СДВГ и помогает найти работу людям с СДВГ. — *Прим. ред.*

Введение

В Великобритании взрослым стали диагностировать СДВГ начиная с 2008 года. Это значит, что потенциально миллионы людей прожили всю жизнь, не зная, что они нейроотличны. Они провели годы в попытках быть «нормальными», виня себя за лень или глупость, хотя просто были другими.

СДВГ диагностируется по дефицитарной модели. Это означает, что обычно этот диагноз ставят, когда расстройство сильно сказалось на уровне жизни. Но это не значит, что *личность* с СДВГ неполноценна или с ней что-то не так: это всего лишь социальные предрассудки.

Однако это отражается на работе, где мы проводим большую часть взрослой жизни. Разные типы мышления, сопровождающие нейроотличия, могут стать как рабочим активом, так и ограничением, дорого обходящимся человеку.

Работодатели сейчас наверстывают упущенное, гонятся за инновациями и креативными умами, которые мыслят нестандартно. Но большинство, как правило, эти ограничения и создают. СДВГ не вписывается в традиционные профессиональные рамки. В погоне за идеями мы действуем прежде, чем мыслим, а с остальным