


САВГ

В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО
ФОКУСА



 БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ПРИВЕТ, НАШ ДОРОГОЙ НЕУГОМОННЫЙ ДРУГ ИЛИ ПОДРУГА.

ЕСЛИ ТЫ ОТКРЫЛА(С) ЭТОТ БЛОКНОТ — ПОЗДРАВЛЯЕМ! ТЫ УЖЕ НА 30 СЕКУНД СОСРЕДОТОЧИЛАСЬ(СЯ), И ЭТО РЕКОРД!



Мы рады познакомиться с тобой. Спорим, что мы все о тебе знаем. Мы уверены, что твой мозг — это вечный браузер с 50+ открытыми вкладками, в котором одновременно играют песни непременно на разных языках, всплывает как реклама внезапная мысль про динозавров, открыта аудиокнига по философии и детективный сериал на французском, а еще где-то в календаре висит напоминание: «Сделать что-то важное», но ты уже, конечно, забыл(а), что именно. Если мы угадали, то этот блокнот создан специально для тебя.

Наверняка тебе интересно, что внутри?

- ➔ Задания, которые можно не доделывать — и это нормально!
- ➔ Места для рисования вместо строчек для записей (потому, что кому вообще нужны эти буквы, правильно?)
- ➔ Шутки над СДВТ (ну а как иначе с этим жить?)
- ➔ Тесты с интересными вопросами вроде «Если бы твои мысли были песнями, какой бы они составляли плейлист?»

ВАЖНО!

Если ты вдруг потеряешь этот блокнот — не переживай. Скорее всего, он:

- ➔ завалялся под подушкой;
- ➔ уехал в параллельную вселенную вместе с пропавшими карандашами;
- ➔ его украли лепреконя вместе со всеми твоими левыми носками.

(Прим. ред.: По старой ирландской легенде, лепреконя по непонятной причине имели свойство похищать у детей и взрослых именно левые носки).

В любом случае искренне рекомендуем тебе проверить первые два места, прежде чем идти писать заявление в полицию о краже блокнота.

На следующей странице мы изложили правила, как работать с нашим, а теперь и с твоим блокнотом. Можешь смело игнорировать их и начать действовать так, как тебе нравится!

Так что хватай ручку (если ты нашел(ла) ее после падения на пол), открывай любую страницу и давай веселиться!



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ БЛОКНОТОМ

1

Желательно начинать с первого раздела (да-да, но необязательно). Заполни анкету о себе и пройди тест, чтобы понять, как глубоко ты ощущаешь рассеянность внимания, а также потерю концентрации.

ВАЖНО!

Если все плохо, пожалуйста, обратись к врачу. Он сможет помочь тебе восстановить концентрацию и собрать мысли воедино. Наш блокнот не является медицинской помощью, но и не пытается высмеять или обесценить твое состояние. Мы сделали его специально для того, чтобы ты почувствовал(а) себя менее одиноко в своих мыслях и мог(ла) проанализировать над своими особенностями.

2

После первого раздела перейди ко второму. Выбери задания наугад или осознанно и выполняй их.

3

Затем перейди к третьему разделу. Там собраны небольшие анкеты, которые научат тебя фокусироваться на себе, ну или просто фокусироваться.



РАЗДЕЛ 1
ТЕОРИЯ

СДВТ — это когда ты ставишь таймер,
чтобы не забыть про таймер



ЗНАКОМСТВО

Для начала тебе необходимо познакомиться с самим(ой) собой.

Так ты будешь выглядеть на страницах этого блокнота. Придай себе отличительные черты.



ЭТО ТЫ

РАССКАЖИ О СЕБЕ

Меня зовут _____

Я работаю/учусь/бездельничаю _____

Мое текущее состояние _____

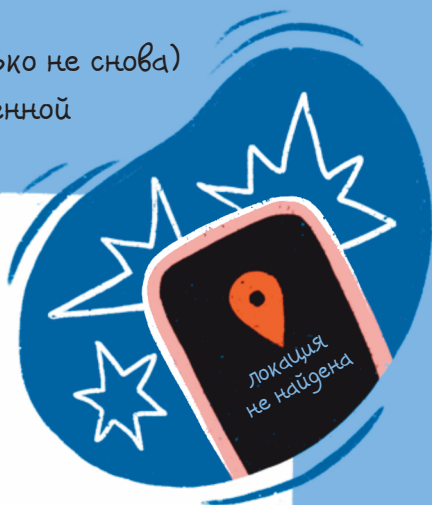
Что я должен(на) делать сейчас вместо заполнения блокнота? (напиши честно) _____

Где сейчас мой телефон?

- В руке
- В холодильнике (только не снова)
- В параллельной вселенной
- ...поищу позже

Закончи фразу

У МЕНЯ СДВГ, ЗАТО



Теперь мы знаем о тебе чуть-чуть больше. Но этого нам мало. Поэтому мы предлагаем тебе заполнить стандартную анкету СДВГшника. →

АНКЕТА

1

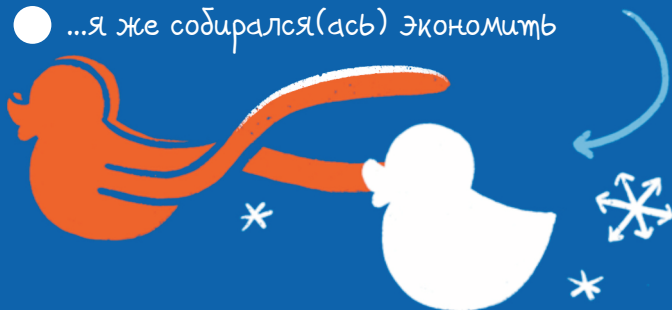
Твой рекорд по забыванию слов посреди предложения:

- 1 раз в день
- 3–5 раз (клиническая норма)
- ...с чего мы вообще начали разговор?

2

Что ты купил(а) импульсивно за последний месяц?

- Очередной блокнот, чтобы начать новую жизнь (не этот, конечно)
- Что-то странное и определенно китайское
- ...я же собирался(ась) экономить



3

Сегодня ты случайно:

- Зашел(ла) в комнату и забыл(а) зачем
- Начал(а) мыть посуду, а потом внезапно обнаружил(а) себя за поливом цветов
- Поймал(а) себя на мыслях о динозаврах в 3 часа ночи

4

Какой звук способен вывести тебя из гиперфокуса?

- Кушать будешь?
- Тик-так, тик-так, это же таймер, который я поставил(а) час назад
- Внезапный вопрос «Ты меня слушаешь?»

5

Лучшая стратегия для дедлайнов:

- Сделаю завтра (это ловушка!)
- За 5 минут до дедлайна
- А может, оно само как-то?

6

Что помогает тебе сосредоточиться?

- Белый шум
- Жвачка (чем больше подушечек, тем лучше)
- Дедлайн на вчера
- Песни о котах на разных языках



ТЕСТ «У МЕНЯ СДВИГ ИЛИ МНЕ ПРОСТО СКУЧНО?»

ИНСТРУКЦИЯ

Отвечай быстро не задумываясь.

Если отвлекся(лась) — это уже можно засчитать как ответ на сам тест. За положительные ответы плюсуй 1 балл, за отрицательные — 0 баллов.

РАЗДЕЛ 1

Внимание (или его иллюзия)

1

Ты начал(а) читать этот вопрос и уже задумался(ась) о другом?

ДА
НЕТ

2

Ты уже успел(а) потерять телефон несколько раз, хотя он был в руках?

ДА
НЕТ

3

Не думай о розовом слоне!
О чем ты сейчас думаешь?

ДА
НЕТ

4

Ты когда-нибудь слушал(а)
собеседника, а потом осознал(а),
что не помнишь ни слова?

ДА
НЕТ

5

Можешь ли смотреть фильм, не про-
веряя телефон каждые 5 минут?

ДА
НЕТ

РАЗДЕЛ 2

Гиперреактивность (или «где мой тормоз?»)

1

Ты сидишь спокойно, но нога/рука делает странные движения?

ДА
НЕТ

2

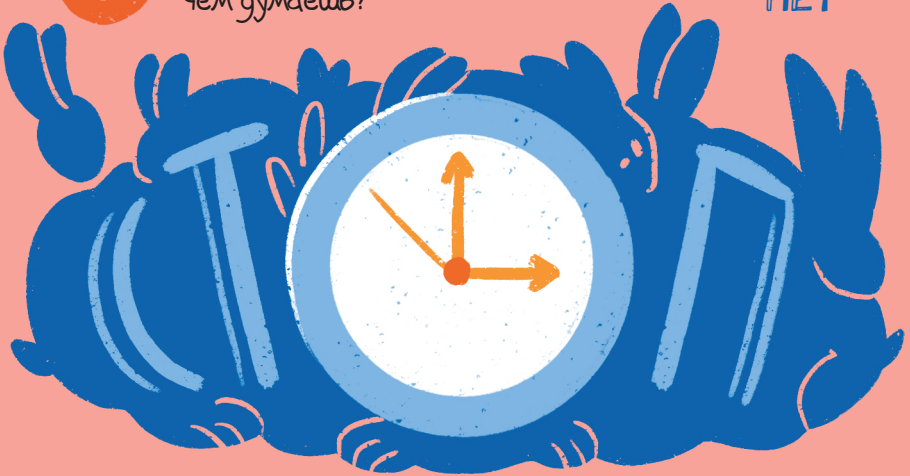
Ты когда-нибудь вскакивал(а) посреди встречи, потому что «надо срочно встать»?

ДА
НЕТ

3

Обычно ты говоришь быстрее, чем думаешь?

ДА
НЕТ



4

Ты можешь сидеть в очереди без ощущения, что время остановилось?

ДА
НЕТ

5

Ты когда-нибудь бегал(а) по квартире просто так, потому что энергия рвется наружу?

ДА
НЕТ

РАЗДЕЛ 3

Импульсивность (или «ой, надо было подумать»)



1

Ты покупал(а) ненужную вещь только потому, что она блестела?

ДА

НЕТ

2

Ты отправлял(а) сообщение и сразу жалел(а)?

ДА

НЕТ

3

Ты начинал(а) предложение, не зная, чем закончишь?

ДА

НЕТ

4

Ты когда-нибудь передивал(а) кого-то, потому что «мысль улетит»?

ДА

НЕТ

5

Ты ел(а) что-то, хотя не был(а) голоден(на), просто потому что скучно?

ДА

НЕТ

РАЗДЕЛ 4

Организация (ха-ха, смешно)

1

У тебя есть 10 незаконченных блокнотов?

ДА
НЕТ



2

Ты пишешь список дел, а потом теряешь его?

ДА
НЕТ

3

Ты когда-нибудь опаздывал(а), потому что «еще 5 минут» превратились в 5 часов?

ДА
НЕТ

4

Ты открывал(а) холодильник и забывал(а) зачем? (Как можно забыть, зачем идешь в холодильник...)

ДА
НЕТ

5

Ты ставил(а) будильник на 7:00, 7:05, 7:10... и все равно просыпался(ась) в 10:30?

ДА
НЕТ