


САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —

ТАМАРА РОЗЬЕ

Извините,
**СЛУЧИЛСЯ
СДВГ**

Как справиться с прокрастинацией,
тревогой и гиперактивностью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615/851
ББК 53/57
Р65

Tamara Rosier
**Your Brain's Not Broken: Strategies
for Navigating Your Emotions and Life with ADHD**

Copyright 2021 by Tamara Rosier
Originally published in English under the title *Your Brain's
Not Broken* by Revell, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

Розье, Тамара.

Р65 Извините, случился СДВГ. Как справиться с прокрастинацией, тревогой и гиперактивностью / Тамара Розье. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Сам себе психотерапевт).

ISBN 978-5-04-187921-1

В этой книге — авторский метод психотерапевта Тамары Розье. На примерах реальных клиентов из практики автора вы увидите, что СДВГ у всех проявляется по-разному и не всегда в точности соответствует официальным критериям. Вы увидите плюсы и минусы, которые дает вам СДВГ, и, работая по авторской методике со своим воображением и убеждениями, измените свое отношение к нему.

Вас ждут: лестница эмоционального здоровья, жизнь по квадрантам, вопросы для творческих раздумий, не такие уж страшные монстры под кроватью и ворчливый дворецкий.

УДК 615/851
ББК 53/57

ISBN 978-5-04-187921-1

© Христофорова Н.И., перевод на
русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

«Тамара — ваша новая лучшая подруга. Она умная, забавная, и у нее много интересных идей, которые помогут вам лучше понять свой СДВГ. Благодаря ей вы сможете выстроить полноценную жизнь, будете больше успевать и при этом хорошо себя чувствовать. Поверьте, вам понравится эта книга».

Ари Такман, доктор психологии,
терапевт когнитивной стимуляции, автор четырех книг о СДВГ,
в том числе *ADHD After Dark: Better Sex Life, Better Relationship*

«Это лучшая книга об СДВГ. Откройте ее на любой странице, и найдете идеи, которые можно применить на практике. Все идеи здесь изложены настолько понятно, что сразу появляется желание опробовать их в жизни! Прочтите эту книгу!»

Брендан Махан, магистр педагогических наук,
ведущий подкаста ADHD Essentials

«Мне нравится то, как об СДВГ говорится в данной книге. После того как мне поставили диагноз СДВГ, я взахлеб читал о том, что, по мнению науки, происходит в моем мозге. Я сравнивал эти описания с проявлениями диагноза в моей жизни. Вскоре я понял, что у взрослых СДВГ выражается совершенно по-разному. Многие описания диагноза были ко мне неприменимы. Другие близки к реальности, но не вполне точны. Для создания целостной картинки не хватало больших фрагментов головоломки. В течение многих лет эмоциональный аспект СДВГ в лучшем случае упоминался вскользь. В худшем — его полностью игнорировали. Между тем именно эмоциональная неустойчивость, связанная с СДВГ, обошла мне дороже всего — в отношениях, на работе, в большинстве аспектов моей жизни. То, что я узнал о переплетении моих эмоций и исходящей от них энергии, как они влияют на все, что я делаю, стало для меня открытием! Более того, оказывается, я могу кое-что сделать, чтобы взять контроль в свои руки. А теперь и вы можете узнать о своих возможностях!»

Дуэйн Гордон, президент Ассоциации
синдрома дефицита внимания

«Какая радость, какое облегчение и надежда заключены в этих страницах благодаря опыту доктора Розье! В книге изложены четкие, обоснованные стратегии преодоления СДВГ для вас или вашего близкого человека. Это дает новую свободу, иное понимание и план на успех!»

Доктор Грегг Янц, автор 40 книг и основатель
The Center a Place of HOPE (центра «Место НАДЕЖДЫ»)

«Сейчас слишком много книг об СДВГ отражают упрощенный, шаблонный подход к этому состоянию. Тамара предлагает обширную палитру, иллюстрирующую многогранные оттенки и текстуры синдрома. Ее стиль письма увлекательный и занимательный, в книге соблюден разумный баланс между историями, заставляющими задуматься, и актуальными научными данными, а еще в ней содержатся блестящие оригинальные инструменты и стратегии, которые можно применить немедленно. Освободите место на своей книжной полке для этого свежего взгляда на СДВГ!»

Кэмерон Готт, профессиональный
сертифицированный тренер, исполнительный тренер
по СДВГ и соавтор подкаста Translating ADHD

«Если вы или кто-то из ваших знакомых борется с СДВГ и вы хотите добиться большего, чем могут дать лекарства, — эта книга для вас. Лекарства от такого синдрома подобны очкам от близорукости — они помогают сосредоточиться, но не учат людей читать. Из-за лечения СДВГ исключительно лекарствами повседневная жизнь миллионов людей все еще очень трудна. Это лучшая книга, которую я когда-либо читал об обучении людей с СДВГ (и членов их семей) «чтению» — тому, как понять собственный мозг и разработать эффективные стратегии для достижения успеха. Как психиатр, который лечил тысячи людей с СДВГ, я считаю, что эта книга предоставляет ис-

черпывающий инструментарий для достижения успеха. Я рекомендую ее!»

Тимоти Р. Дженнингс, дипломированный врач, почетный член Американской психиатрической ассоциации, автор книги *The God-Shaped Brain: How Changing Your View of God Transforms Your Life*, президент организации Come and Reason Ministries, в прошлом президент психиатрических ассоциаций Теннесси и Юга

«Доктор Розье тактично обращается к очень болезненным эмоциям, которые испытывает большинство детей и взрослых с СДВГ. На примере собственного опыта автор делится с нами наблюдениями и изменениями в мышлении, которые помогли ей справиться с сильными эмоциями».

Кэролайн Магуайр, магистр педагогических наук, автор книги *Why Will No One Play With Me?*

«Доктор Розье мастерски описывает опыт жизни взрослого человека с СДВГ. Она использует конкретные, понятные примеры, чтобы объяснить трудности, с которыми часто сталкиваются взрослые с СДВГ, а затем предоставляет практические стратегии их успешного преодоления, которые можно легко адаптировать к различным обстоятельствам. Это отличный ресурс для взрослых с СДВГ и для всех, кто хочет лучше понять кого-то, кто борется с синдромом во взрослом возрасте».

Джин Холтхаус, лицензированный независимый социальный сотрудник, лицензированный мастер — социальный работник, автор книг *Managing Worry and Anxiety* и *When Anxiety Roars*

*Людам с СДВГ — Брук, Кейтлин,
Меган и Тому.*

*Спасибо вам за ежедневное вдохновение.
Оно связывает нас.*

Нейротипикам — Лорен, Адаму и Риджу.

*Спасибо за вашу любовь, терпение и за то,
что время от времени вы разрешаете нам
попользоваться своей префронтальной корой.*

Оглавление

<i>Благодарности</i>	17
<i>Введение. Больше никакого притворства</i>	19
Глава 1. Дзинь! Мой мозг работает	27
Проблемы с направлением и поддержанием внимания	32
Гиперфокусировка.....	34
Гиперактивность или беспокойство.....	35
Импульсивность.....	36
Эмоции, которые сложно контролировать	37
Обращаться ли мне за диагностикой?	38
Как быть с лекарствами?	40
Да, с диагнозом СДВГ сложно, но.....	41
Глава 2. Эльфы, грязные младенцы и Люсиль Болл	42
Грязный младенец и другие воображаемые картинки.....	46
Метафоры важны.....	50
К какому типу читателей вы относитесь?	52

Оглавление

Глава 3. Дело о пропавшем дворецком	55
Сильные эмоции	58
Эффект выключателя	59
Запоминать тяжело	60
Дворецкий и сердитый сосед.....	62
Эффект сильных эмоций.....	65
Как справляться с сильными эмоциями	69
Примирение.....	72
Глава 4. Следуй за белым кроликом!.....	74
Мартышка, мартышка, трусы	75
Сестра Алисы	79
Преимущества мозга возможностей	81
Творческий, оригинальный и совершенствующийся	83
Беглый, гибкий и веселый.....	84
Дивергентное мышление на рабочем месте.....	87
Танцы на минном поле	90
Учимся меняться.....	99
Глава 5. Монстры, с которыми мы сталкиваемся.....	102
У взрослых тоже есть монстры.....	106
Монстр в отделе специй.....	107
Подумайте о своих монстрах.....	110
Где прячутся ваши монстры?.....	111
Как найти свой спрей против монстров.....	112

Глава 6. Вредоносная мотивация	116
Мотивация — это эмоции	116
Избегание: вы предпочли бы заняться чем-нибудь другим	119
Тревога: тирания срочности.....	121
Прокрастинация: избежать опасности.....	124
Прокрастинация из-за перфекционизма.....	126
Разговор со своим прошлым, настоящим и будущим «я».....	128
Гнев: когда вы злитесь, это побуждает вас к действию.....	131
Стыд и ненависть: мотивация через отвращение к себе.....	132
Борьба с вредоносной мотивацией	135
А что теперь?	137
Глава 7. Раскрывая убийство мотивации	138
Снежный ком из «шатко-валко», «временно-швременно».....	139
Интересный и яркий	142
Утечка энергии	146
Интенсивность эмоций	148
Восприятие интереса.....	150
Ничего удивительного!	152
Вспомогательная таблица	153
Глава 8. Жизнь по таблице.....	154
Внимание к аккумулятору	155

Оглавление

Красный квадрант	157
Желтый квадрант	159
Синий квадрант	161
Зеленый квадрант	164
Практикуйте осознанность	166
Продумайте свои задачи	167
Как стать энергоэффективным	170
Глава 9. Предсказуемые паттерны	171
Паттерн жажды скорости	171
Паттерн игры с огнем	176
Из Красного в Синий и обратно	181
Ничего, кроме Синего	185
Глава 10. Вверх по лестнице:	
подпитываем эмоциональное здоровье	191
3. Уровень автопилота	197
4. Уровень выживания	199
5. Уровень бреда	201
2. Уровень внимания	205
1. Уровень спокойствия	207
Глава 11. Добро пожаловать домой: создаем	
здоровые границы	211
Дом	213
Работа по дому	214
Границы эмоций	216

Оглавление

Прежде чем двигаться дальше.....	219
Двор.....	220
Создание своего двора	220
Соблюдение границ двора	222
Прежде чем двигаться дальше.....	225
Забор	225
Прежде чем двигаться дальше.....	227
Глава 12. Танцуем день напролет:	
хитрости взросления	229
Управляем сном	230
Защищаем пиковое время	234
Учимся репетировать	236
Глава 13. Остров неподходящих игрушек:	
воспитание ребенка с СДВГ.....	243
Отношения важнее всего.....	246
Учите уверенности в себе	249
Мягко бросайте вызов негативным мыслям	250
Учите разбивать задачу на небольшие фрагменты	251
Предоставляйте возможность приобрести опыт мастерства.....	251
Подчеркивайте важность усилий	252
Будьте честны и реалистичны	252
Развивайте жизнестойкость.....	253
Сохраняйте надежду.....	257