



Юлия
Альтшулер

Тери
Аболевич

Нейро отлич ники

Как подружиться с СДВГ и РАС
и настроить жизнь под себя

УДК 159.92
ББК 88.37
А58

Альтшулер, Юлия Викторовна.

А58 **Нейроотличники. Как подружиться с СДВГ и РАС и построить жизнь под себя / Юлия Альтшулер, Тери Аболевич. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Нейроотличия. Книги-поддержки для людей с СДВГ и РАС).**

ISBN 978-5-04-240730-7

Многие годами пытаются «исправить» себя: стать внимательнее, спокойнее, организованнее. И дело может быть не в силе воли или дисциплине — просто ваш мозг устроен немного иначе. Юлия Альтшулер — психолог и основатель проекта ADHD-school, обучение в котором прошли более 20 000 человек. Тери Аболевич — писатель с РАСДВГ. Опираясь на научные исследования и экспертный опыт, авторы создали первый на рынке путеводитель по самым распространенным формам нейроотличий. Благодаря их книге вы узнаете, как устроен «другой» мозг, почему возникает расфокус и перегруз, какие стратегии действительно помогают жить, работать и учиться без постоянной борьбы с собой.

УДК 159.92
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-240730-7 © Альтшулер Ю.В.; Аболевич Т., текст, 2025
© Грушина Д., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
С вами все в порядке	10
Концепция нейроотличности или нейроразнообразия	11
ADHD-school, и зачем миру нужна эта книга	14
ГЛАВА 1. НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ СДВГ	16
«Другой» мозг	19
Внутри «другой» головы	20
Дофамин, ты где?	22
Основные проблемные сферы СДВГ-шника	26
Почему все так?	31
ГЛАВА 2. СИМПТОМАТИКА СДВГ. САМОИССЛЕДОВАНИЕ	32
Типы СДВГ	33
Симптомы невнимательности	36
Симптомы гиперактивности и импульсивности	42
Неофициальные симптомы	45

ГЛАВА 3. ВНУТРЕННИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ: ПРОКРАСТИНАЦИЯ, ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ И ДРУГИЕ УЖАСЫ НЕПРОДУКТИВНОСТИ.....	54
Ценности — наша главная опора	55
Прокрастинация	58
Мотивация	65
Отдых/работа — переключение режимов, гиперфокус и выгорание	69
ГЛАВА 4. НАСТРОЙКА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	77
Внимание и отвлекаемость. Продуктивная среда	78
Планирование, списки дел, распределение задач	83
Кузя, который все уронил	96
ГЛАВА 5. УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ	109
Эмоциональная дисрегуляция	110
Эмоции: что это такое	114
Регулирование переживаний через органы чувств. Техники самоуспокоения	117
Дисфория, чувствительная к отвержению	121
Навыки психологической гибкости или <i>stuff happens,</i> <i>c'est la vie!</i>	130
ГЛАВА 6. ТЕЛО И СДВГ. ВЫСОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ И СОН	135
Высокая чувствительность. Когда мир запредельный	137
Мозжечок и моторная неловкость. Почему мы сшибаем углы	142
Сон. Бунт в царстве Морфея	146

ГЛАВА 7. СДВГ И СПОРТ: ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ! И УКРОЩЕНИЕ СИМПТОМОВ	155
ГЛАВА 8. ВЫСОКОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АУТИЗМ. РАС И СДВГ	166
РАС — что это и почему появляется?	169
Основные проявления расстройств аутистического спектра	173
Что делает аутистов классными	185
РАС и СДВГ. Перетягивание каната внутри одной головы	188
ГЛАВА 9. КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ, КОГДА МЕЖДУ ВАМИ — СДВГ. СТРАТЕГИИ АССЕРТИВНОГО ОБЩЕНИЯ	194
Почему так трудно наладить контакт	195
Как мы отстаиваем свои границы	199
Компоненты ассертивности	200
Просьбы и отказы	206
Практика самоподдержки «Тайное место»	209
ГЛАВА 10. ТОП-10 СУПЕРСИЛ СДВГ	211
Гиперфокус	213
Скорость мышления	214
Креативность	219
Интеллект	220
Чувство юмора	221
Энергия и энтузиазм	223

Готовность к риску и выходу из зоны комфорта	224
Многозадачность	225
Высокая чувствительность	227
Мы — те, кто делает невозможное!	228
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	230

ВВЕДЕНИЕ

Доводилось ли вам случайно выбрасывать в мусорку ключи, а потом самозабвенно их оттуда извлекать? Параллельно отметив (и припомнив одно-другое ненормативное слово), что из квартиры вы вышли в тапочках.

Или оттягивать выполнение рабочей задачи на недели, а потом, на зависть любому стахановцу, выдавать «пятилетку» за пару дней до дедлайна?

«Приложиться» к 100500 хобби — и нет, вязать крючком вы так и не научились, а алмазную мозаику даже не распаковали? Собрать целую коллекцию из купленных курсов и ни один не пройти до конца...

Всюду опаздывать, путать даты встреч, прослыть лентяем и прокрастинатором, перебивать собеседника, **отвлекаться вообще на все**, тонуть в хаосе мыслей...

...И чемодан после отпуска разобрать спустя месяца полтора. В лучшем случае.

Если, читая это, вы хотя бы раз-другой кивнули, то заглянули по адресу.

Если вспомнили, как сотни раз винили себя за лень и низкую производительность, проваливались в апатию, но так и не могли заставить себя начать что-то делать, — вы заглянули по адресу.

Если привычка терять вещи, прокрастинировать и быть не в состоянии обуздать бардак на рабочем столе и в голове — **это уже совсем не смешно...** Да, вы по адресу.

С ВАМИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Наверняка вы слышали что-то из этого: «ты просто ленишься», «будь повнимательнее!», «неужели так сложно поставить себе напоминание?» или наше любимое:

— Боже, да *просто возьми и сделай!* — закатывает глаза коллега из соседнего отдела, родная мама или партнер.

Ну да. Просто, как освоить за выходные квантовую механику или собрать кубик Рубика за пять секунд.

То, что *просто* для других людей из нашего окружения, кажется непосильным для нас — мы виним себя за безалаберность, лень, невнимательность. Теряем чувство собственной значимости, опоры и смысл.

«Ведь другие-то могут, а почему я нет? Значит, со мной что-то не так».

На самом деле, с вами все в порядке. Но ваш головной мозг устроен немного иначе, чем у других людей — и здесь мы говорим о **нейроотличиях**.

КОНЦЕПЦИЯ НЕЙРООТЛИЧНОСТИ ИЛИ НЕЙРОРАЗНООБРАЗИЯ

Термины, которыми мы будем часто пользоваться в этой книге:

- Нейротипичный (нейрообычный, «нейротипик») — человек, чья нервная система устроена стандартно. Для которого «просто возьми и сделай» — действительно просто. И он берет и делает! Представляете?
- Нейроотличный — тот, кого природа наградила необычной нейрофизиологией, чей мозг устроен иначе. И это влияет на все: на когнитивную деятельность, сенсорную восприимчивость, эмоциональную регуляцию. Плохая память и рассеянность, чувствительность к свету и звукам, быстрая утомляемость, низкая мотивация и даже то, что вы не умеете слушать собеседника и постоянно его перебиваете — все это может быть симптомами особого устройства нервной системы.

Термин «нейроразнообразие» (англ. *neurodiversity*) ввела в оборот австралийский социолог Джуди Сингер в конце 1990-х. И это то самое «недостающее звено», которого так не хватало — ведь раньше существовала либо норма, либо патология. То есть или все у человека с нервной системой «на 5+», или «психиатрия, санитары, таблеточки». Нейроотличность же признает особенность развития нервной системы. Но при должных условиях, психообразовании и поддержке эта особенность никак не мешает быть «социально одобряемым». Счастливым, успешным, любимым и каким еще угодно «-ым», чего человек сам себе пожелает.

Главная мысль концепции нейроразнообразия: «социальная инвалидность» людей с особенностями развития нервной систе-

мы — это ярлык, навешенный обществом. И основная проблема не в том, что у человека, например, дислексия, и он плохо читает. А в том, что социум клеймит это патологией и просто выкидывает индивида за пределы своего круга.

Нейроотличий довольно много, они бывают врожденными или приобретенными как результат травмы головы или КППСР — комплексного посттравматического стрессового расстройства. Сюда относится и синдром Туретта, и нарушения учебных навыков: дислексия, дисграфия, дискалькулия. Всевозможные ОКР (обсессивно-компульсивные расстройства) и тревожные расстройства.

Вот те нейроотличия, что мы рассмотрим «под лупой» в этой книге:

- **СДВГ** — синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- **РАС** — расстройство аутистического спектра в части высокофункционального аутизма;
- **Высокая чувствительность.**

Не волнуйтесь, мы не будем направо и налево раздавать вам диагнозы! Но нейроотличия — штука довольно латентная. Например, статистика говорит, что СДВГ есть у 3–5% людей. Но это из тех, кто «дошел» до психотерапевта и получил официальное подтверждение. Будем честны — как много людей отправится к специалисту, если просто тянет задачи до дедлайнов и мучается от того, что каждые пять минут отвлекается от работы, теряя концентрацию? Так что не спешите откладывать книгу, — есть у вас подтвержденное нейроотличие или нет, это совершенно неважно. Опирайтесь на симптоматику.

Нейроотличие не делает человека хуже, глупее, безалабернее. Наоборот: такие люди часто показывают высокий уровень интеллекта, они креативные, идейные, адаптивные к нестандартным ситуациям. Юморные и даже чуть-чуть супергерои. Просто зачастую это не может проявиться, ведь нейроотличники, как правило, не вписываются в «одобряемые социальные модели».

Нейроотличие — это не дефект и не болезнь,
а особенность строения мозга.

Люди со светлой кожей выбирают крем с высокой защитой от ультрафиолета, а не сокрушаются, что солнце, такое доброе к другим, их обжигает. Если не можете вот так сходу подняться по лестнице на 20-й этаж — значит, нужно потренироваться. Тогда осилите высоту. А если у вас аллергия на лактозу, едва ли вы, сжав волю в кулак, снова и снова будете пытаться без последствий переварить полстакана молока.

Уже догадались, к чему эти примеры?

Все мы рождаемся с теми или иными особенностями и учимся с ними жить. Просто кому-то нужен крем с защитой SPF 50, а кому-то — беруши, чтобы звуки вокруг меньше раздражали высокочувствительный слух.

Нейроотличным людям нужны инструменты и практики, которые сделают жизнь комфортной, подружат со своими особенностями и помогут выстроить дружелюбную и экологичную окружающую среду.

Книга, которую вы держите в руках, и есть такой инструмент.

ADHD-SCHOOL, И ЗАЧЕМ МИРУ НУЖНА ЭТА КНИГА

Привет! Нас зовут Юлия Альтшулер и Тери Аболевич, в соавторстве мы написали эту книгу. Юлия — психолог, создатель проекта ADHD-school, онлайн-школы для взрослых с СДВГ. Практически вся команда состоит из нейроотличных людей, у самой Юли СДВГ. Тери — писатель с РАСДВГ («веселое» комбо из СДВГ и расстройства аутистического спектра).

Все началось с небольшого блога Юлии Альтшулер, а в итоге осенью 2023 года в ADHD-school прошел первый поток большой тренинговой программы развития навыков «Нейроотличники».

За первый год существования школы через ее тренинги, мастер-классы, пособия и вебинары прошло больше 20 000 человек. 20 000! Среди них были и люди с диагностированным СДВГ, и те, кто пришел «по симптомам», как по хлебным крошкам, заглядывали и находящиеся в спектре РАС, и партнеры, и родители нейроотличных людей.

Мы знали, что запрос высок, но не думали о таких масштабах. Ведь среди нас оказались тысячи, десятки тысяч растерянных людей, которые страдают от своих особенностей. Условная Марина не понимает, почему коллега Дима может сразу приняться за проект и сделать все вовремя, а она тянет до бессонных ночей за три дня до дедлайна. Почему сестра Никиты способна сосредоточиться на учебе, а сам он постоянно отвлекается и читает один параграф по 33 раза. Почему очередной телефон оказался забытым в такси. И как же объяснить любимому человеку, что тебе не наплевать на его чувства, просто ты — вот такой...

Мы написали эту книгу для всех растерянных нейроотличников, чтобы помочь им наконец найтись. Для вас. В книге будут главы

в основном про специфику СДВГ, упомянем и РАС, и высокочувствительных людей. Здесь вы найдете:

- **Объяснение всех состояний** с точки зрения нейрофизиологии. Поймете, как устроен ваш мозг, узнаете себя в некоторых симптомах и познакомитесь с собой на уровне тела. Мысль «со мной что-то не так» переключится на «у меня есть врожденные особенности, и это нормально».
- **Личные истории** нейроотличников. Увидите, что не одиноки в своих состояниях, переживаниях и вызовах, которые бросает вам ваш СДВГ. Бонус: начнете подмечать проявления у родных и знакомых, здесь главное — не увлечься диагностированием!
- **Лайфхаки, практики и упражнения**, которые подружат вас со своими особенностями и помогут создать вокруг себя экологичную окружающую среду. Вы поймете, где искать мотивацию, как активировать мозг на работу и даже как перестать биться мизинчиком об угол тумбочки (моторная неловкость — частый симптом нейроотличий).
- **Суперспособности**, которые вы в себе не замечали. Да-да, городу нужен новый герой, и этот герой — вы! Вы умны, креативны, восхитительны и способны на многое! Просто еще не знаете об этом. Каждый супергерой когда-то был обыкновенным человеком с кучей проблем.

Отправляйтесь вместе с нами на знакомство с собой. Вы поймете, как позаботиться о себе и создать безопасное и комфортное пространство, как развить свои сильные стороны и компенсировать слабые.

И однажды скажете: «Вау! Вот это я молодец!» — сдав проект до дедлайна, без нервного тика и мешков под глазами.