



**ребёнок-
ракета,
ребёнок-
ураган**

руководство по

СДВГ

для любящих и уставших родителей



Леонид Чутко

Михаил Лабковский



Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.52

Ч-95

Литературный редактор — *Юлия Тарасенко*
Фото на обложке — *Алина Волчкова и Дарья Генералова*

Чутко, Леонид Семенович.

Ч-95 Ребенок-ракета, ребенок-ураган : руководство по СДВГ для любящих и уставших родителей / Михаил Лабковский, Леонид Чутко. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-04-223224-4

У 5% детей СДВГ. Родители считают их непослушными, учителя — неспособными. Но их мозг просто работает по-другому.

В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ: Что такое СДВГ и в чем причины диагноза? Как СДВГ проявляется у детей, подростков и взрослых? Тест на СДВГ и куда идти за диагностикой? Как помочь непоседе учиться в школе? Правила воспитания ребенка с диагнозом. Как лечить СДВГ в России?

ЭТУ КНИГУ НАПИСАЛИ ДВА АВТОРА: Леонид Чутко — профессор, врач-невролог, специализируется на лечении СДВГ, тиков, неврозов, речевых нарушений и психосоматических заболеваний. Михаил Лабковский — популярный психолог и автор бестселлеров «Хочу и буду. 6 правил счастливой жизни» и «Люблю и понимаю. Как растить детей счастливыми (и не сойти с ума от беспокойства)». Победил свой диагноз СДВГ в 48 лет.

Книга выходит в двух оформлениях: «Ребенок-ракета, ребенок-ураган» и «Моя жизнь с СДВГ».

УДК 159.922.7

ББК 88.52

© Михаил Лабковский, 2024
© Леонид Чутко, 2025
© Дарья Генералова, фотография на обложке, 2024
© Алина Волчкова, фотография на обложке, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-223224-4

Содержание

**ВСТУПЛЕНИЕ ЛЕОНИДА ЧУТКО
(врача, который лечит СДВГ) 8**

**ВСТУПЛЕНИЕ МИХАИЛА ЛАБКОВСКОГО
(психолога, который лечится от СДВГ) 12**

**«ОГНЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВОДЫ».
Как Гиппократ объяснял и лечил СДВГ 14**

**КАЖДЫЙ 10-Й?
Миф и правда о распространенности СДВГ 24**

КТО ВИНОВАТ? Почему возникает СДВГ 27

Причины возникновения СДВГ 35

Беспокойный мозг 36

Без руля и тормозов 40

Сладкая «пытка» 46

ФОКУС НА ВНИМАНИЕ 51

Из чего состоит внимание? 53

Внимание и поведение 55

СДВГ У ДЕТЕЙ. Как проявляется 58

- У дошкольников 71
- У школьников 74
- У подростков 96
- У девочек 104
- СДВГ бывают разные 105
- Отдельно про СДВ (то есть без гиперактивности) 109

СОПУТСТВУЮЩИЕ РАССТРОЙСТВА У ДЕТЕЙ С СДВГ 112

- Гнев, упрямство и вызывающее поведение 113
- Агрессия 113
- Тревожные расстройства 115
- Тики и синдром Туретта 118
- Речевые нарушения 119
- Трудности в обучении 120

СДВГ У ВЗРОСЛЫХ. КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ 122

- Когда ставят диагноз? 123
- Эмоциональные качели, тревожность,
депрессия 130
- Как СДВГ влияет на взрослую жизнь? 138

ДИАГНОСТИКА СДВГ 151

- Как отличить СДВГ от схожих заболеваний 156

КОГДА В СЕМЬЕ РЕБЕНОК С СДВГ 160

- Психологический климат в семье 160
Эмоциональное состояние матери 166

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С СДВГ 177

- Принципы воспитания ребенка с СДВГ 182
Отношения с другими детьми в семье 194
Метод: «4 раза похвалить — 1 раз поругать» 196
Как сделать жизнь проще? 200
Игры, полезные для детей с СДВГ 205
Когнитивно-поведенческая психотерапия СДВГ:
основные подходы 207
Метод осознанности в лечении СДВГ 214
Как помочь в школе? 215
А как помочь родителям? 221
Лекарства при СДВГ 224
Методы психофизиологической коррекции 226

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 232

Глоссарий 241

Библиография 244

Список литературы 250

Вступление Леонида Чутко (врача, который лечит СДВГ)

ОБ АВТОРЕ: профессор, доктор медицинских наук, руководитель Центра поведенческой неврологии Института мозга человека имени Н. П. Бехтеревой Российской академии наук.

Пятилетний мальчик, которого привела на прием обеспокоенная мама, не может усидеть на месте. Я предлагаю ему игрушки, которые есть у меня в кабинете, но он довольно быстро теряет к ним интерес. Предлагаю бумагу и карандаши, однако он ничего не рисует. Мальчик просит у мамы телефон и, не получив его, начинает плакать и бросать игрушки на пол.

Двадцатилетний студент-юрист жалуется, что категорически не способен сосредоточиться на учебе, а еще из-за его вспыльчивости у него испортились отношения с девушкой.

Раздраженный таксист, мужчина средних лет, кажется, готов «растолкать» бампером всех, кто мешает

ему ехать быстрее. Он рывками перестраивается из ряда в ряд, не глядя в зеркала.

Что же объединяет пятилетнего малыша, студента и водителя такси? Им мешают три основные проблемы, связанные между собой:

- недостаток внимания;
- повышенная двигательная активность;
- высокая импульсивность.

Вместе это составляющие **СДВГ — синдрома дефицита внимания и гиперактивности**.

Иногда, когда я ставлю гиперактивному ребенку такой диагноз, родители обижаются: «Как это? Мы уделяем ему очень много внимания!» Поэтому сразу поясню: СДВГ — это не дефицит внимания родителей к ребенку (хотя нередко бывает и такое), а дефицит внимания у самого ребенка.

Дети и подростки с СДВГ не могут усидеть на месте, легко отвлекаются, быстро утомляются, они импульсивны, им трудно учиться. Родители жалуются: «Кажется, к нашему ребенку подключили электромотор». В более старшем возрасте гиперактивность проявляется в чрезмерной разговорчивости, а импульсивность — в невозможности контролировать свои эмоции и поведение. Например, импульсивные взрослые часто совершают спонтанные покупки и терпеть не могут очередей (однако, прочитав последнее предложение, не спешите ставить себе «диагноз»: о диагностических критериях СДВГ мы обязательно поговорим позже).

Симптомы СДВГ становятся заметными начиная с 4–5 лет, но наиболее ярко проявляются, когда ребенок идет в школу. Там у него появляются трудности с обучением и дисциплиной, которые окружающие могут по ошибке расценивать как невысокие интеллектуальные способности и/или невоспитанность. Примерно в половине случаев это расстройство переходит во взрослый возраст и может провоцировать частые смены работы и конфликты в семейной жизни (1).

Несмотря на большое количество научных исследований, вокруг СДВГ бытует много мифов. Одна из задач данной книги — эти мифы развеять.

Миф № 1:

«Врачи просто выдумали новое заболевание по заказу фармацевтических компаний».

Мы расскажем об истории изучения СДВГ и покажем, что об этом заболевании врачи разных стран начали говорить очень давно.

Миф № 2:

«От СДВГ страдает половина детей».

Приведем результаты исследований и расскажем, какой процент детей и взрослых действительно подвержен СДВГ.

Миф № 3:

«СДВГ — это синдром “недостаточности ремня”».

Расскажем о влиянии «сурового» воспитания на детей с СДВГ.

Миф № 4:

«СДВГ — это последствия травмы шейного отдела позвоночника».

Опишем, чем отличается мозг ребенка с СДВГ от мозга его сверстника без такого диагноза.

Миф № 5:

«Дети с СДВГ — это дети “индиго”».

Поговорим об академической успеваемости гиперактивных детей с дефицитом внимания.

А главное: ответим на вопросы обеспокоенных родителей:

— В чем причина заболевания? Виноваты ли родители?

— Как себя чувствует ребенок с СДВГ и с чем он может столкнуться?

— Как помочь ему жить полноценной жизнью?

Ну что ж, приступим!

Вступление Михаила Лабковского (психолога, который лечится от СДВГ)

ОБ АВТОРЕ: психолог, теле- и радиоведущий, автор бестселлеров «Хочу и буду», «Люблю и понимаю», «Привет из детства».

Дорогие друзья!

Эту книгу написали два автора – человек, рожденный с диагнозом СДВГ, и врач, который это заболевание лечит. Мы решили ее написать, потому что:

- Как говорит мой коллега, во всем мире это расстройство диагностируют у 5–10% детей.
- Во многих странах СДВГ до сих пор не выявляют и не лечат – там просто нет необходимых специалистов.
- Дети с таким диагнозом очень страдают.

О том, как они страдают, почему и какую помощь им можно оказать, и пойдет речь дальше.

А еще мы надеемся, эта книга поможет взрослым с СДВГ осознать, что именно с ними «не так», и подтолкнет к тому, чтобы найти врача и начать проходить терапию. А также позволит родителям, чьи дети страдают этим расстройством, разобраться в том, что это за диагноз и как помочь сыну или дочери получить лечение. Я буду опираться не только на собственный опыт человека с СДВГ, но и на свою более чем 40-летнюю психотерапевтическую практику.

«Огня больше, чем воды» Как Гиппократ объяснял и лечил СДВГ

Давайте сразу приступим к первому мифу — о том, что СДВГ якобы выдумали современные врачи. Тут все просто: как сказал когда-то наш коллега Антон Павлович Чехов, *«увеличилось не число нервных болезней и нервных больных, а число врачей, способных наблюдать эти болезни»*. То есть дело вовсе не в том, что доктора «придумали» новое заболевание по заказу фармкомпаний, а в том, что появились новые возможности для диагностики. А о заболевании было известно еще несколько веков, если не тысячелетий, тому назад.

Однажды в середине XIX века немецкий врач Генрих Гофман не смог найти для сына подходящего подарка на Рождество — а может, и денег не было, ведь Гофман преподавал анатомию в университете и работал в больнице для бедных. Но он, как настоящий творческий человек, купил тетрадку, сочинил для сына юмористические стихотворения и даже

собственноручно их проиллюстрировал. Все стихи посвящались непослушным детям.

Чувство юмора Гофмана было, мягко говоря, своеобразным. Так, озорница Полина играла со спичками и спалила дом; бедняжка Конрад грыз ногти — и ему обрезали пальцы; привереда Каспер не хотел есть суп и умер с голоду; Роберт не послушался родителей и пошел гулять в плохую погоду под зонтиком — ветер подхватил зонтик и унес непослушного мальчишку.

Общий список детских злоключений приводить не будем: суть вы наверняка уловили. Но давайте обратим внимание на Филиппа-непоседу:

*«Филипп, обещаешь сегодня
Спокойно сидеть за столом?» —
Отец строго спрашивал сына,
А мама молчала при том.*

*Но мальчик совсем их не слушал,
Крутился туда и сюда,
Проказничал он и качался —
Всё для него ерунда.*

*«Филипп, нам совсем не нравится,
Как ты себя ведешь».
Смотрите же, дети, смотрите!
«Филипп, ты сейчас упадешь!»*

*Он так раскачался сильно,
Что стул опрокинулся — грох!*

*За скатерть схватился он с криком,
Но разве же был в том прок?*

*Посуда, еда и напитки
Скатились на пол; сын кричит,
Отец озадачен: что делать?
А мать замерла и молчит...*

*Под скатертью сына не видно,
И нет ничего на столе.
Тарелки разбиты, семья без обеда,
Родители в гневе: «Вот сын-непоседа!»¹*

Книга Гофмана вышла под названием «Косматый Петер» (один из героев не хотел стричься, зарос, и все над ним смеялись), на русский язык ее перевели как «Степка-Растрепка», а на английский язык Гофмана переводил сам Марк Твен.

Для чего мы приводим здесь этот пример? Дело в том, что поведение детей, описанное Гофманом в этих «стишках-страшилках», очень смахивает на симптомы СДВГ. И немецкий врач был далеко не первым, кто обратил внимание на эти признаки.

Вы наверняка слышали о клятве Гиппократа, которую дают врачи. Несколько лет назад, отдыхая в Греции на острове Кос, где жил когда-то праотец современной медицины, я купил маленький бюстик

¹ Перевод М. Васильевой, 2005.

Гиппократ и свиток с клятвой на русском языке и автографом автора («Леониду — от Гиппократа»). Среди прочих заболеваний, которые описал древний грек, есть упоминание пациентов, которых отличает «...ускоренная реакция и меньшая цепкость, потому что душа быстро переходит к следующему впечатлению». Гиппократ приписывал это состояние «преобладанию огня над водой» и в качестве лечебного средства предлагал, во-первых, пить побольше воды, есть хлеб из ячменя вместо пшеничного и включить в рацион больше рыбы, а во-вторых, много времени уделять разным видам физической активности.

Немецкий врач Мельхиор Адам Вейкард в XVIII веке предположил, что расстройства эмоций и поведения возникают из-за физиологических причин, а не из-за колдовства и расположения звезд на небе, как тогда принято было считать. Одна из глав в его учебнике называлась «Дефицит внимания». Он описал взрослых и детей, страдающих от недостатка внимания, которые легко отвлекаются на что угодно, включая собственные фантазии. Для таких людей характерны отсутствие настойчивости, гиперактивность и импульсивность. Они нередко бывают неосторожны, небрежны и непредсказуемы. Может, это и было первым описанием СДВГ?

Вейкард предположил, что виной такому поведению — либо отсутствие дисциплины и плохое воспитание, либо нарушение регуляции «мозговых волокон». Он отметил, что невнимательность чаще наблюдается у детей, чем у взрослых, и был прав. А вот насчет того,

что женщины более невнимательны, чем мужчины, ошибался.

Предметом пристального изучения врачей данное заболевание стало с начала XX века. В 1902 году в журнале *The Lancet* появилась расшифровка лекции английского врача Джорджа Стилла, который связывал гиперактивность с наследственностью и родовыми травмами, а не с плохим воспитанием. Стил полагал, что у гиперактивных детей отмечается снижение «волевого торможения» из-за недостаточного «морального контроля». Кроме того, он первым отметил преобладание данного заболевания среди мальчиков (в соотношении примерно 3:1) и частую сочетаемость гиперактивности с антисоциальным и криминальным поведением, склонностью к депрессии и алкоголизму.

В первой половине XX века после эпидемии энцефалита Экономо¹ начали замечать, что многие дети ведут себя необычно. Это заболевание поражает головной мозг, и ученые стали искать связь между поведением ребенка и состоянием его мозга. С того времени гиперактивность у детей начали прочно связывать с повреждением мозга.

¹ Он же летаргический энцефалит — атипичная форма энцефалита, описанная в 1917 году австрийским психиатром и неврологом Константином фон Экономо. Болезнь поражает преимущественно промежуточный и средний мозг, и больные часто становятся безмолвными и обездвиженными.

В середине XX века широкое распространение получил термин «гипердинамический синдром». В 1947 году Арнольд А. Штраус выдвинул концепцию минимального повреждения мозга, согласно которой гиперактивность у детей напоминает последствия черепно-мозговой травмы у взрослых. В дальнейшем в англо-американской литературе появился термин «минимальная мозговая дисфункция» (ММД). К числу пациентов с ММД относят детей со средним уровнем интеллекта, с нарушениями в обучении и/или в поведении, которые сочетаются с патологией центральной нервной системы.

В 1968 году в классификации Американской психиатрической ассоциации DSM¹-II появился термин «гиперкинетическая реакция детского возраста». В 1980 году в классификации DSM-III появились термины «синдром дефицита внимания» и его разновидность — «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». В более поздней редакции той же классификации появился нынешний термин «синдром нарушения внимания с гиперактивностью», а также была зафиксирована возможность существования синдрома дефицита без гиперактивности (о нем мы отдельно поговорим в главе «СДВГ у детей. Как проявляется»). В десятом пересмотре

¹ DSM — Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам, принятая в США номенклатура психических расстройств.

Международной классификации болезней (МКБ-10) данное заболевание рассматривается в рубрике F90 (гиперкинетические расстройства) как «нарушение активности и внимания», а в последнем пересмотре МКБ-11 — в рубрике 6A05.

В нашей стране до конца 1980-х использовались термины «гипердинамический синдром» и «минимальная мозговая дисфункция».

Многих, особенно родителей детей с СДВГ, взволнованных их судьбой, интересует, а есть ли известные личности, которые, несмотря на свой диагноз, добились успеха. Обычно в пример приводят английского государственного деятеля и вождя революции XVII века Оливера Кромвеля, великого композитора Вольфганга Амадея Моцарта и выдающегося поэта Джорджа Байрона, а также гениального физика Альберта Эйнштейна, но никто из них, как вы понимаете, у врачей по данному поводу не наблюдался. Предположить, что у них был СДВГ, можно лишь по описанию их поведения. Что же касается наших современников, то, если верить СМИ, СДВГ есть у пловца Майкла Фелпса, актера Ченнинга Татума, у астронавта Скотта Келли, а также у многих других знаменитостей.

Я надеюсь, мы убедили вас, дорогие читатели, что это заболевание возникло не вчера? Тогда будем считать, что с первым мифом покончено.