



# Содержание

Об авторах	17
Благодарности	18
Введение	19
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ, ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	21
<b>Глава 1. Действительно ли у вас СДВГ</b>	23
Как вы можете описать свои проблемы?	23
Как долго вы живете с этими проблемами	26
Какие у вас симптомы?	28
Как эти симптомы влияют на вашу жизнь?	29
Что дальше	31
<b>Глава 2. Можете ли вы справиться с проблемой самостоятельно?</b>	33
Ваши симптомы вызваны чем-то другим, например медикаментозной проблемой?	34
Объясняется ли СДВГ все, что вы делаете?	35
Самый эффективный метод лечения — медикаментозный — требует предварительной консультации врача	36
Каковы ваши сильные и слабые стороны	36
<b>Глава 3. Куда можно обратиться за помощью?</b>	39
Как найти профессионала, имеющего большой опыт работы с СДВГ	39
Вопросы, которые нужно задать перед тем, как записаться на прием	41

<b>Глава 4. Вопросы, которые следует задать перед тем, как вам назначат встречу</b>	43
Подготовьтесь, зная, чего ожидать и что взять с собой	43
Будьте объективны	44
Сосредоточьтесь на получении ответов	46
Психологические тесты, обычно проводимые во время обследования	47
<b>Глава 5. О чем расскажет диагностика</b>	49
Соответствуют ли ваши симптомы критериям СДВГ?	50
Похож ли этот диагноз на ваш?	52
Как эти симптомы на самом деле влияют на вашу жизнь?	53
Можете ли вы принять выводы специалиста?	55
Миф о “симптомах СДВГ у всех”	55
Когда ваше поведение не совсем соответствует картине СДВГ	58
Что делать, если вы все еще не согласны с выводами специалиста?	60
Когда требуется второе мнение	61
Последняя проверка на истинность	61
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ</b>	65
<b>Глава 6. Изучите свой СДВГ</b>	69
Что психологически происходит не так, когда у вас СДВГ	69
Пять областей, вызывающих затруднения при управлении повседневной деятельностью	72
Проблемная область 1. Плохой самоконтроль относительно времени, планирования и целей	72
Проблемная область 2. Плохие самоорганизация, решение проблем и оперативная память	74
Проблемная область 3. Слабая самодисциплина (торможение)	75
Проблемная область 4. Низкая самомотивация	77
Проблемная область 5. Плохие самоактивация, концентрация и внимательность	78
СДВГ у взрослых — это не просто тривиальная проблема расстройств внимания!	80

<b>Глава 7. Противодействие импульсам</b>	81
Отвлекающие факторы	82
Слишком быстро срабатывает триггер	84
Односторонний ум	85
<b>Глава 8. Самоконтроль</b>	89
Шесть компонентов самоконтроля	91
<b>Глава 9. Исполнительные функции</b>	97
Невербальная оперативная память: использование “зрения разума”	102
Как невербальная оперативная память руководит человеком	102
Как СДВГ влияет на невербальную оперативную память	104
Вербальная оперативная память: использование “голоса разума”	108
Как вербальная оперативная память помогает людям	108
Как СДВГ влияет на вербальную оперативную память	110
Саморегуляция эмоций: использование “сердца разума”	113
Как саморегуляция эмоций руководит человеком	114
Как СДВГ мешает саморегуляции эмоций	117
Планирование и решение проблем: использование “игрового поля” разума	119
Как способность планировать и решать проблемы руководит человеком	119
Как СДВГ мешает планированию и решению проблем	120
<b>Глава 10. Природа СДВГ и как с ним справиться</b>	123
Близорукость по отношению к будущему	123
Работа с вашим СДВГ: большая задача	124
Подгоните решение под конкретную проблему	124
<b>Глава 11. Совладайте со своим СДВГ</b>	129
Объяснение, а не оправдание	130
СДВГ — не ваша вина... Но принятие его — ваша ответственность	131
Формирование своего окружения поможет вам справиться с СДВГ	133

<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ</b>	141
<b>Глава 12. Почему имеет смысл попробовать лекарство</b>	143
Почему эти лекарства так эффективны	144
Какой выбор лекарств у меня есть?	148
<b>Глава 13. Стимуляторы</b>	153
Каким образом действуют стимуляторы	154
Безопасны ли стимуляторы	156
Приводят ли стимуляторы к злоупотреблению наркотиками	156
Вызывают ли стимуляторы сердечные приступы или инсульты	157
Каковы возможные побочные эффекты?	158
Что выбрать	162
Таблетки	162
Помпа	162
Гранулы	163
Пластырь	164
Про-лекарство	165
<b>Глава 14. Нестимулирующие препараты</b>	169
Атомоксетин (“Страттера”)	170
Безопасен ли атомоксетин	172
Бупропион (“Велбутрин”)	174
<b>Глава 15. Чего ожидать от лечения</b>	177
Медицинский осмотр и собеседование	177
Поиск подходящего лекарства	178
Стимулятор или атомоксетин	178
Подбор правильной дозировки	180
Мониторинг лечения	182
Не всегда причина в СДВГ	184
Оказание медицинской помощи	185
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>	189
<b>Глава 16. Правило 1. Остановите действие!</b>	193
Выясните, когда импульсивность больше всего причиняет вам боль	194

<b>Глава 17. Правило 2. Смотрите в прошлое... а затем в будущее</b>	199
Выявите свои слабые места в невербальной оперативной памяти	200
<b>Глава 18. Правило 3. Говорите о прошлом... а потом о будущем</b>	203
Определите самые большие проблемные зоны своей вербальной оперативной памяти	204
<b>Глава 19. Правило 4. Экстернализация ключевой информации</b>	209
У вас все еще много проблем, независимо от того, сколько умственных усилий вы прикладываете?	210
<b>Глава 20. Правило 5. Ощущайте будущее</b>	217
Выясните, в какой сфере деятельности у вас наименьшая мотивация	219
<b>Глава 21. Правило 6. Разбивайте задачи на части и мотивируйте себя</b>	223
Что заставляет ваши пункты назначения казаться такими далекими	223
<b>Глава 22. Правило 7. Сделайте проблему внешней и осязаемой</b>	231
Выясните, когда в вашей жизни возникают самые серьезные проблемы	232
Определите, какие виды внешней помощи нужны вам больше всего	233
<b>Глава 23. Правило 8. Относитесь ко всему с юмором!</b>	237
<b>ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЮ СИТУАЦИЮ</b>	241
Овладение СДВГ в конкретных сферах вашей жизни	241
<b>Глава 24. Образование</b>	243
Выясните, с чем вы столкнулись	244
Страдаете ли вы СДВГ с детства	244
Есть ли у вас нарушения обучаемости	245
Заложите основу для обучения	247

Ваше право на разумные средства социальной реабилитации	247
Изучение восьми повседневных правил успеха	248
Лекарства	248
Выберите коуча или наставника	249
Найдите ответственного по СДВГ в колледже	249
Получите инструменты, которые помогут вам не сбиться с пути еще до начала работы	249
Советы для достижения успеха	250
Умное планирование	250
Извлекайте максимальную пользу из занятий	251
Выполнение домашнего задания	252
Сдача теста	253
Дополнительный импульс	255
<b>Глава 25. Работа</b>	<b>257</b>
Поиск подходящей для вас работы	259
Виды работы	261
Рабочая обстановка	265
Порядок работы	266
Люди	267
Заложите основу для успеха на рабочем месте	269
Возвращение преимуществ, которые пытается отнять СДВГ	271
<b>Глава 26. Денежные средства</b>	<b>275</b>
Почему денежные вопросы так сложны для вас. И что вы можете с этим сделать	277
Деньги и “мысленный взор”	277
Ваши финансы и “голос разума”	278
“Сердце разума” в мире денег	278
Финансовое планирование и решение проблем в уме	279
Обеспечение контроля над своими деньгами	279
Новый подход к управлению финансами	280
Ограничение расходов	283
Контроль над кредитами	284
<b>Глава 27. Отношения</b>	<b>285</b>
Когда эмоции отнимают у вас контроль	287
Когда СДВГ лишает вас самооценки	287
Когда СДВГ разрушает жизненные сценарии	288

Интимные отношения: супруги и партнеры	289
Не дайте СДВГ разрушить ваши самые близкие отношения	290
Родительство	291
Правильное воспитание детей с СДВГ	293
Дружба	296
<b>Глава 28. Вождение, здоровье, и риски, связанные с образом жизни</b>	297
Безопасное вождение автомобиля	299
Стратегии безопасности	303
Предотвращение травм	305
Сделайте секс менее рискованным делом	307
Снижение рисков для здоровья и образа жизни	309
<b>Глава 29. Другие психические и эмоциональные проблемы</b>	315
Оппозиционно-девиантное расстройство	317
Расстройство поведения/антисоциальное расстройство личности	319
Тревожные состояния	320
Депрессия	321
<b>Глава 30. Наркотики и преступность</b>	323
Что вы получаете от употребления психоактивных веществ	325
Алкоголь	325
Марихуана	326
Сигареты/никотин	326
Кокаин и другие тяжелые наркотики	328
Избежать или выбраться из ловушки употребления наркотиков	330
<b>Приложение. Более пристальный взгляд на симптомы СДВГ</b>	333
Официальные диагностические критерии СДВГ	333
Критерии DSM-5 для синдрома дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ)	333
Дополнительные симптомы, связанные с СДВГ у взрослых	337
<b>Ресурсы</b>	345
Источники научных данных	345
Дополнительная информация	346

Шкалы оценки	346
Веб-сайты	346
Общие/комплексные сайты	346
Другие источники	348
Определенные группы населения	348
Коучи и коучинг	349
Список рекомендованной литературы	350

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## Перед тем как начать, пройдите обследование

- Время ускользает от меня, и я не могу эффективно распоряжаться им, как другие взрослые.
- Мой разум и моя жизнь — это беспорядок. Я часто не могу организовать свою работу или другую деятельность так же хорошо, как те взрослые, которых я знаю.
- Я знаю, что мечусь от одного дела к другому и от одного проекта к другому, и это сводит с ума людей, с которыми мне приходится работать. Но я должен решать все задачи сразу, пока я думаю о них, потому что иначе я просто забуду о них, и тогда ничего не будет сделано.
- В детстве я всегда была той, кому трудно усидеть на месте и у меня было столько энергии, что я не знала, куда ее потратить. Я всегда чувствовала себя изгоем, и я ненавидела это. Я помню, как мне приходилось каждый день ходить в кабинет медсестры, чтобы принять лекарства — это было самое ужасное чувство! Никто не хотел со мной дружить, потому что я не вписывалась в коллектив. Я никогда не буду тихой, спокойной, сдержанной девушкой в толпе. Я та общительная, иногда громкая (ладно, признаю, чаще, чем мне хотелось бы), немного занудная, саркастичная, веселая девушка, с которой всем нравится быть рядом.
- Вот что произошло в прошлые выходные, из-за чего моя жена так расстроена. Я достал газонокосилку в субботу утром, чтобы подстричь траву. Но канистра с бензином оказалась пустой. Поэтому я закинул ее в свой Ford Explorer и поехал на заправку. Пока я управлял канистру, подъехал мой лучший друг. Он такой же

заядлый рыбак, как и я. И он сказал, что у него есть запасная удочка и плавки, поэтому, почему бы нам не порыбачить на ручье. Я говорю "да", сажусь в его машину, а свою оставляю на заправке. Мы рыбачили час или больше, а потом нам захотелось пить, и мы зашли выпить пива в отличный маленький бар. В три часа дня я, наконец, возвращаюсь на заправку за своей машиной, а там уже полиция штата. Видите ли, моя жена позвонила им, когда я не вернулся домой после нескольких часов, проведенных в поездке за бензином для газонокосилки, думая, что со мной случилось что-то плохое. Она была в такой ярости, когда узнала, почему я задержался, что не разговаривала со мной несколько дней! Но я такой — я просто плыву по течению, когда что-то происходит вокруг меня, и не могу вспомнить, что именно я должен был сделать, или я просто отбрасываю это как менее интересное, чем то, чем мне хочется заниматься.

# ГЛАВА 1

## Действительно ли у вас СДВГ

Знакомы ли вам переживания, о которых вы только что прочитали? Это признания взрослых людей, имеющих СДВГ. Первый комментарий характеризует наиболее часто встречающиеся случаи. Это краткое описание серьезных проблем с управлением временем, которые СДВГ создает для взрослых в их повседневной жизни.

Чувствуете ли вы, что часто не успеваете за временем, расписанием и планами? Всегда опаздываете, рассеянны или не знаете, что делать с ограниченным количеством часов в сутках? Если это так, то вы знаете, что это не очень весело — знать, что вы постоянно подводите себя и других, пропуская сроки или не являясь на свидания и встречи. Вы понимаете, как трудно сохранять взрослые чувства ответственности и компетентности, когда окружающие думают, что не могут рассчитывать на вас в делах. Возможно, пришло время все это изменить.

### КАК ВЫ МОЖЕТЕ ОПИСАТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ?

Конечно, проблемы с управлением временем возникают не только из-за СДВГ. Но если вам знакомы также некоторые из других проблем, описанных выше, виновником их возникновения может быть СДВГ. И если это так, то вы можете многое сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.



В приложении приведен список из 91 дополнительного симптома, связанного с СДВГ, составленный на основании исследований, проводимых автором этой книги с коллегами в течение 7 лет.

Просмотрите приведенный ниже список и отметьте каждый вопрос, на который вы бы ответили “да”.

- У вас проблемы с концентрацией внимания?
- Вы легко отвлекаетесь?
- Считаете ли вы себя очень импульсивным?

- Вам трудно быть организованным или оставаться таковым?
- Считаете ли вы себя неспособным ясно мыслить?
- Вам кажется, что вы всегда должны быть заняты множеством дел, но при этом не доводите большинство из них до конца?
- Считают ли окружающие, что вы слишком много говорите?
- Трудно ли вам внимательно слушать других?
- Вы вскакиваете и перебиваете других, когда они что-то говорят или делают, а потом жалеете, что сначала не подумали?
- Кажется ли вам, что ваш голос перекрывает голос других?
- Вам трудно уловить суть того, что вы хотите сказать?
- Часто ли вы чувствуете беспокойство внутри?
- Забываете ли вы о делах, которые нужно сделать, но которые не терпят отлагательств?

Только профессиональное обследование может точно сказать, есть ли у вас СДВГ. Но чем больше вы дали положительных ответов, тем больше вероятность того, что у вас есть это расстройство. Что можно сказать вам прямо сейчас: огромное количество научных данных указывает на связь между подобными жалобами (и сотнями похожих) и СДВГ у взрослых.

Эти данные также говорят нам о том, насколько серьезными могут быть последствия. СДВГ может заставить человека тратить свою зарплату на что-то веселое прямо сейчас и никогда не откладывать достаточно денег на оплату ежемесячных или ежегодных счетов, отпуск, машину или дом, который он захочет завтра еще больше, чем та покупка, которая казалась необходимой сегодня. Это расстройство может заставить человека поставить все на инвестиции, которые при небольшом терпении и изучении были бы признаны рискованными. Оно может заставить вас говорить и делать всевозможные вещи, о которых вы потом будете сожалеть. Звучит знакомо?

Вы, возможно, думаете: “У меня не может быть СДВГ. Я не гиперактивный! Когда мы были детьми, у моего брата (или сестры, племянника, друга детства, одноклассника) был СДВГ, и он был постоянно суетливым, беспокойным, его “было слишком много”. Я не такой”.



**Взрослые с СДВГ не обязательно гиперактивны.**

Одна из вещей, которую терапевты начинают хорошо понимать в отношении СДВГ у взрослых, заключается в том, что гиперактивность больше проявляется у детей с этим расстройством, но затем к подростковому и взрослому возрасту она обычно значительно снижается. Часто единственное, что остается от гиперактивности у взрослых с СДВГ — это хорошо знакомое вам чувство беспокойства и необходимость постоянно чем-то заниматься.



То, что на сегодняшний день известно о взрослых с СДВГ, основано на научных фактах:

- данных, полученных с 1991 г. в Медицинской школе Массачусетского университета, где находится одна из первых в США клиник для взрослых с СДВГ;
- результатах исследования 158 детей с СДВГ (и 81 ребенка без СДВГ), которых наблюдали до взрослого возраста, — одном из крупнейших подобных исследований, когда-либо проводившихся в мире.

Если вы думаете, что у вас может быть СДВГ, есть веские причины обратиться за обследованием.

- ✓ *Сегодня терапевты обладают достаточными знаниями об СДВГ у взрослых, чтобы вам помочь.* Это расстройство сегодня хорошо изучено, несмотря на то, что его наличие в зрелом возрасте было признано не так давно.
- ✓ *СДВГ может навредить вам больше, чем многие другие психологические проблемы.* Он ограничивает больше сфер взрослой жизни, чем большинство распространенных расстройств, наблюдаемых в амбулаторных клиниках психического здоровья.
- ✓ *Помощи в виде эффективных вариантов лечения и стратегий преодоления гораздо больше, чем при многих других расстройствах, от которых страдают взрослые.* СДВГ — одно из наиболее поддающихся лечению психологических расстройств.

## КАК ДОЛГО ВЫ ЖИВЕТЕ С ЭТИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Давно ли вы пытаетесь управлять своим временем, концентрироваться и контролировать свои импульсы? Всего несколько недель, месяцев или, скорее, лет? Представьте себя ребенком. Были ли у вас тогда такие же проблемы? Помните ли вы, что вам было трудно усидеть на месте в школе? Закончить начатое дело, даже если это хобби? Следовать правилам на игровом поле?

Взрослые с СДВГ, которых изучал, диагностировал и лечил автор этой книги, имеют различные воспоминания о тех типах проблем, которые были перечислены выше. Многим из них не ставили диагноз в детстве. Иногда их педиатры не верили, что СДВГ существует. Или их родители не считали, что “повышенная возбудимость или неспособность сосредоточиться — это повод отвести ребенка к врачу”, как рассказывал один мужчина с таким диагнозом. Возможно, эти люди верили в миф о том, что у них нет ничего такого, что нельзя было бы вылечить силой воли. Иногда люди оказываются недиагностированными, потому что попадают в “серую зону” между симптомами СДВГ и не-СДВГ или потому что у них были другие проблемы, которые “смазывали картину”.

Отсутствие диагноза в детстве не означает, что у вас нет СДВГ.



**Наличие внезапных, кратковременных симптомов обычно исключает СДВГ.**

Наличие менее серьезных проблем с управлением временем, концентрацией внимания и контролем импульсов, чем в детстве, не означает, что у вас нет СДВГ.

Гиперактивность в детстве, но не в зрелом возрасте, не означает, что у вас нет СДВГ.

Однако отсутствие симптомов СДВГ в детстве, вероятно, означает, что у вас нет СДВГ. Симптомы СДВГ, появившиеся только во взрослом возрасте или не проявляющиеся в течение длительного времени, вероятно, вызваны чем-то другим — например, черепно-мозговой травмой или иным заболеванием.



Из всех случаев СДВГ, которые были диагностированы в различных клиниках и исследованиях, 98% начались до 16 лет.

Если вы не помните, были ли у вас в детстве проблемы, которые вы только что отметили, есть ли кто-то, кто хорошо знал вас тогда, кого можно спросить? Родителей? Брата или сестру? Часто те же проблемы, которые мешают людям с СДВГ вовремя выполнять дела, сделать разумный выбор и даже ладить с другими, могут помешать им точно проследить свою собственную историю — по крайней мере до тех пор, пока они не достигнут возраста 20-21 год. Почему так происходит, вы узнаете, прочитав вторую часть.

**?** *У меня не было никаких проблем в детстве, и я не получал никаких травм мозга. Возможно ли, что СДВГ не создавал мне проблем до сих пор из-за моего интеллекта? В начальной школе я получил высокие баллы по тестам IQ.*

За исключением учебы в школе и, возможно, работы, интеллект вряд ли защитит вас от нарушений. Интеллект — не единственный фактор, влияющий на такие сферы, как функционирование семьи и общества, вождение автомобиля, преступность и употребление наркотиков, знакомства, супружеские отношения и фактически большинство других. Высокий интеллект не обязательно защитил бы вас в этих областях, если бы у вас были симптомы СДВГ. Внезапное появление проблем во взрослом возрасте с большой вероятностью может быть вызвано чем-то другим, нежели СДВГ.



Наблюдения за зрелыми людьми, имевшими диагноз СДВГ в детском и подростковом возрасте, показывают, что такие люди часто не знают о степени выраженности своих симптомов и не подозревают о том, насколько сильно они мешают им жить.

**Только в возрасте 27–32 лет взрослые с СДВГ становятся более последовательными в том, что они говорят о себе, по сравнению с тем, что говорят о них другие.**

**?** *Я думаю, что сейчас у меня может быть СДВГ, хотя в молодости у меня не было никаких проблем с концентрацией внимания или других проблем. Может быть, я просто компенсировал свой СДВГ другими способами?*

В нашем исследовании среднее число основных видов жизнедеятельности, в которых, по словам взрослых с СДВГ, они часто испытывали трудности, составляло 6 или 7 из 10. СДВГ вызывает серьезные нарушения во всех сферах жизни взрослого человека — от образования и работы до семьи. Было бы практически невозможно пройти через детство, подростковый возраст и даже раннюю взрослую жизнь, как-то “компенсируя” это. Большинство специалистов с трудом примут идею о том, что СДВГ не мешал человеку функционировать до зрелого возраста, без убедительных доказательств того, что родители и школа приложили чрезвычайные усилия для оказания помощи. СДВГ определяется по отсутствию компенсации в детские годы, а не по успешной компенсации в эти годы!



**Для постановки диагноза СДВГ симптомы должны проявляться не менее 6 месяцев.**

## КАКИЕ У ВАС СИМПТОМЫ?

Только квалифицированный специалист может помочь вам ответить на этот вопрос. Тем не менее, если вы ответите “да” на любой из приведенных ниже вопросов, это поможет вам понять, стоит ли проводить диагностику. В исследованиях, направленных на понимание СДВГ у взрослых, терапевты пришли к выводу, что следующие девять критериев являются наиболее точными при определении этого расстройства.



Информация о поиске специалиста, к которому можно обратиться для обследования, представлена в главе 3.

*Часто ли вы делаете следующее?*

- Отвлекаетесь на посторонние раздражители или не относящиеся к делу мысли.
- Принимаете решения импульсивно.
- С трудом прекращаете нежелательную деятельность или поведение.
- Начинаете проект или решение задачи, не прочитав или не выслушав внимательно условия.
- Не выполняете обещания или обязательства, данные другим.

- С трудом выполняете действия в правильном порядке или последовательности.
- Водите машину намного быстрее других (или, если вы не водите машину, вам трудно участвовать в досуге или спокойно заниматься интересными делами).
- С трудом удерживаете внимание во время решения задач или отдыха.
- Испытываете трудности с организацией заданий и деятельности.



Пятое издание *Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5)*, опубликованное Американской психиатрической ассоциацией, использует 18 симптомов для диагностики СДВГ — 9 из них касаются невнимательности и 9 — гиперактивности-импульсивности. Но этот список (см. приложение) был разработан только для детей. Однако, как показали исследования автора этой книги и коллег, приведенный выше список из 9 симптомов более полезен для взрослых. В частности, исследователь Стефан Фараоне (Stephen Faraone), д-р философии, провел независимое исследование с группами взрослых, показавшее, что описание этих симптомов позволяет очень хорошо выявлять людей с СДВГ.

Если вы отметили четыре из первых семи симптомов в этом списке или шесть из всех девяти симптомов, то *с большой вероятностью у вас СДВГ. В этом случае вам следует обратиться к опытному специалисту по психическому здоровью, если вы еще не сделали этого.*

## КАК ЭТИ СИМПТОМЫ ВЛИЯЮТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ?

СДВГ — это не категория, в которую вы либо попадаете, либо нет. Это не похоже на беременность. Это больше похоже на рост или интеллект человека. Подумайте об этом как об измерении, в котором разные люди находятся в разных точках.



Наука предоставляет конкретные стратегии для предотвращения нарушений, проявляющихся симптомами СДВГ, перечисленными в таблице.

Так где же в этом измерении находится граница между “расстройством” и “отсутствием расстройства”? Это область, где происходит нарушение основных видов жизнедеятельности. Симптомы — это выражение расстройства в мыслях и действиях. Нарушения — это неблагоприятные последствия, которые возникают в результате проявления этих симптомов. В приведенной ниже таблице перечислены типичные нарушения, вызванные СДВГ в детстве и по мере взросления человека.

Типичные детские расстройства	Типичные нарушения у подростков и взрослых
Семейный стресс и конфликты	Частая смена работы
Плохие отношения со сверстниками	Рискованное сексуальное поведение/ увеличение числа подростковых беременностей и заболеваний,
Мало или совсем нет близких дружеских отношений	передающихся половым путем
Деструктивное поведение в магазинах, церкви и других общественных местах до такой степени, что вас просят уйти и не возвращаться	Небезопасное вождение (превышение скорости, частые аварии)
Легкомысленное отношение к личной безопасности/ повышенное количество случайных травм	Трудности с управлением финансами (импульсивные траты, чрезмерное использование кредитных карт, плохое погашение долгов, мало или совсем нет сбережений и т.д.)
Медленное развитие навыков ухода за собой	Проблемы в отношениях на свиданиях или в браке
Плохое функционирование на работе	<i>Менее распространенные, но заметные</i>
Медленное формирование личной ответственности	Антисоциальные действия (ложь, воровство, драки), которые приводят к частым контактам с полицией,
Значительно более низкая, чем средняя, успеваемость в школе	арестам и даже тюремному заключению; часто связаны с повышенным риском
Меньшее количество лет обучения в школе	употребления незаконных наркотиков и злоупотребления ими

Окончание табл.

Типичные детские расстройства	Типичные нарушения у подростков и взрослых
	В целом менее здоровый образ жизни (меньше физических упражнений; больше сидячих развлечений, таких как видеоигры, телепрограммы, Интернет; ожирение, переедание или булимия, плохое питание; большее употребление никотина и алкоголя) и, следовательно, повышенный риск ишемической болезни сердца

## ЧТО ДАЛЬШЕ

Теперь у вас должно быть достаточно хорошее представление о том, есть ли у вас СДВГ и стоит ли обратиться к специалисту.

- Есть ли у вас сейчас хотя бы четыре-шесть из девяти симптомов?
- Часто ли они проявляются в вашей жизни?
- Вы испытываете эти трудности в течение как минимум 6 месяцев?
- Появились ли они в детстве или в подростковом возрасте (до 16 лет)?
- Привели ли ваши нынешние симптомы к негативным последствиям (нарушениям) в одной или нескольких основных сферах (образование, работа, социальные взаимодействия, свидания или супружеские отношения, распоряжение деньгами, вождение автомобиля и т.д.)?
- Имелись ли неблагоприятные последствия этих симптомов у вас в детстве?

Если вы можете ответить “да” на все эти вопросы, существует большая вероятность того, что у вас СДВГ. Продолжайте чтение, чтобы узнать, что вы можете с этим сделать.