



Введение

Эмоциональная перегрузка от жизни

Вы, скорее всего, читаете эту книгу, потому что вы взрослый с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), который также испытывает тревогу. Я называю это *связью между СДВГ и тревожностью у взрослых*. Я часто вижу последствия этого как психолог, работая со взрослыми с СДВГ, и в этой рабочей тетради мы исследуем тему детально. Надеюсь, что проверенные навыки когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), описанные в этой книге, помогут вам лучше справляться с возникающими одновременно СДВГ и тревогой, чтобы чувствовать себя увереннее, сосредоточеннее и спокойнее. Это рабочая тетрадь, так что у вас будет много возможностей попрактиковаться в применении этих навыков в вашей конкретной ситуации.



Распространенные сценарии

Для начала давайте рассмотрим некоторые распространенные сценарии, которые могут иметь к вам отношение. В каждой истории, приведенной ниже, взрослый испытывает и СДВГ, и тревожность. (Информация о клиентах и событиях изменена, чтобы сохранить конфиденциальность.)



История Барри

Барри — мужчина в возрасте далеко за двадцать, у которого диагностировали СДВГ в колледже. Он всю жизнь испытывал проблемы с организацией и выполнением



задач. Он надеялся, что после колледжа ему будет легче оставаться на высоте в работе, где ему начнут платить, и проектах, которые будут значить для него что-то помимо оценок. К несчастью, СДВГ продолжил создавать проблемы. Уровень стресса и тревожности рос вместе с увеличивающимися взрослыми обязанностями как в офисе, так и за его пределами.

Когда сложности с работой привели к посредственным оценкам при анализе результативности, Барри обратился ко мне за помощью с СДВГ. На одной из первых сессий мы говорили о важном докладе по работе, о котором Барри забыл как раз перед нашей пятничной встречей. Это было характерно для проблем, что привели его ко мне. У него оставалось время до понедельника, чтобы закончить отчет, жесткие, но реальные временные рамки. Мы разработали разумный, по его признанию, план, как можно справиться с этим простым проектом. Он решил, что набросает доклад за пару часов. Я спросил Барри: «Что может помешать вам воплотить свой план?» Барри сказал: «Я знаю, что могу это сделать, но — бр-р! — уже вижу, как накручиваю себя все выходные и жду до последнего, чтобы это сделать. Я сделаю это, но потом буду переживать, насколько лучше было бы, если бы я начал раньше».

Именно так и произошло.

Звучит знакомо? Вы составляете для себя планы, которые слишком долго откладываете, и позже вам приходится расплачиваться? Это могут быть задания на работе или в школе, даже повседневные дела: домашние обязанности, поручения и все остальное, что требует усилий и походит на работу. Это ожидание того, что придется прилагать усилия в чем-то, что противоположно веселью или интересным делам, — то, что увеличивает шансы прокрастинации в этом деле (Jaffe, 2013), особенно у взрослых с СДВГ.

Вы, несомненно, слышали множество советов по поводу планирования и организации своего времени и обязанностей, но также



знаете, какая эта проблема для взрослого человека с СДВГ. Одна мысль о планах может вызывать тревогу и стресс. Возможно, стресс угнетает вас или вам кажется, что вы жонглируете, на первый взгляд, непрерывным потоком неизбежных обязанностей. Может, вам кажется, будто даже одно дело требует столько времени, сосредоточения и энергии, что, если вы это сделаете, вы будете чувствовать себя слишком истощенными и напряженными, чтобы взяться за что-то еще. Более того, взрослые с СДВГ часто ловят себя на том, что постоянно извиняются и стараются загладить вину. Порой они даже придумывают оправдания за опоздание, чтобы не разочаровывать других.



История Келли

Неорганизованность, извинения и попытки загладить вину — вот некоторые из проблем, с которыми столкнулась Келли, давно страдающая от СДВГ. Неорганизованность Келли поставила под угрозу ее способность держать обещания, попадать на запланированные мероприятия и выполнять другие повседневные обязанности. Келли с трудом сдерживала слезы на сессии, вспоминая случай со «стыдом по поводу перекуса». Второй раз подряд она забыла, что пришла ее очередь быть ответственной за перекус на футбольном матче дочери. Поскольку она и так опоздала, она высадила дочь и бросилась на поиски супермаркета — лишь для того, чтобы ее остановили за превышение скорости. Келли пробовала и отвергала бесчисленные системы планирования и наконец решила, что каждый день будет импровизировать.

Тем не менее в конце каждого дня она чувствовала истощение и навязчивую тревогу по поводу того, что могла упустить что-то важное и позже узнает, что кого-то разочаровала.

Как часто вы сталкивались с такими моментами, хлесткими, как пощечины, когда внезапно понимали, что забыли что-то важное, как



Келли с перекусами? Помимо этих внезапных моментов паники, влияют ли ваши повседневные проблемы с выполнением взрослых обязанностей и ролей на других, например членов семьи, друзей или коллег? Это всем понятный аспект СДВГ. Побочные эффекты трудностей, связанных с СДВГ, усиливают стресс, когда вы сталкиваетесь с реакциями людей, опаздывая, забывая об обещании, упуская важную деталь, теряя что-то или испытывая подобные затруднения. Вы, вероятно, знакомы с неодобрительными взглядами, тяжелыми вздохами и открытой критикой.

С другой стороны, чувствуете ли вы себя порой недооцененными или неверно понятыми? Не кажется ли вам, что люди упускают из виду ваши позитивные качества и поступки? Может, вы ощущаете стресс и необходимость обороняться, усердно стараясь порадовать других. Усилия — когда вы тратите непомерное количество времени и энергии на простые задачи, но все равно отстаєте — могут проявляться как перфекционизм. Возможно, вы понимаете, как могли бы помочь вам другие люди, но воздерживаетесь от просьб, потому что беспокоитесь, что ваши запросы покажутся им слишком высокими и окружающие пренебрегут вашими просьбами. Сьюзен столкнулась с такими проблемами.



История Сьюзен

Сьюзен, у которой СДВГ, нашла, как ей показалось, подходящую работу в продажах. Ее жизнерадостная личность делала ее любимцей клиентов, особенно тех, с которыми она встречалась лично. Однако связь с клиентами по телефону или электронной почте изматывала ее. Из-за тревожности Сьюзен звонки уходили в голосовую почту, а ответы на электронные письма откладывались. Она тревожилась, что сложности с организацией и выражением мыслей приводят к тому, что она кажется рассеянной и непрофессиональной в общении. Соответственно, Сьюзен тратила непропорционально большое количество времени, составляя электронные письма, и постоянно



«готовилась приготовить» ответить на голосовые сообщения. Сьюзен понимала, что нуждается в помощи, но не решалась заговорить об этом, нервничая, что ее вопрос будет выглядеть как нытье. Ей казалось, нужно просто преодолеть это.

Вы переживаете по поводу того, что подумают о вас другие, то есть вашей репутации? Может, вам кажется, что вы можете быть собой в кругу определенных людей, что может служить буфером против стресса. А может, у вас нет безопасной гавани — поддерживающих людей, которые вас принимают. Даже если у вас есть хорошие друзья, вы, возможно, тревожитесь, что окажетесь отвергнуты по какой-то причине, даже если в настоящий момент нет никакого намека на то, что это происходит. Возможно, это случилось с вами раньше. Тем не менее жизнь, полная критики, насмешек, разочарований и отчаяния по поводу СДВГ, может размыть ваше представление о себе. Такое снижение уверенности приводит к тому, что вы менее охотно доверяете связям с другими людьми, с чем столкнулся и Трент.



История Трента

Трент, добродушный и привлекательный мужчина, рассказал, что занимает оборонительную позицию по отношению к любому человеку на работе или в личной жизни, который не входит в его ближайший круг. Его стресс коренился в давней склонности к отвлечению и блужданию ума, которые влияли на него на занятиях, встречах, в беседах и других социальных ситуациях. Трент стал мастером по маскировке своих «отключек», вызванных СДВГ, выжидая время, пока не уловит нить разговора. Однако, поступая так, он часто упускал важные детали, включая указания по работе. Он описывал свое умонастроение



следующим образом: он бодрится даже под угрозой потенциального неодобрения.

Первый психотерапевт Трента поставил ему диагноз «социальное тревожное расстройство», заключив, что его немногословность указывала на классический непомерный страх негативных оценок со стороны других людей. После первоначальной работы над проблемой Трент открыл, что его тревоги запускает СДВГ. Именно тогда он узнал о «дисфории чувствительности к неприятию» (Dodson, 2023). Дисфория чувствительности к неприятию — это, по сути, сильные эмоциональные реакции на чувство отвержения или критики, которые непомерны в своей степени и длительности, даже если в этом есть доля правды. Мы обсудим это более детально в книге позже.

Изначальный диагноз Трента — тревожность — до некоторой степени имеет смысл. Тревожность — самый распространенный эмоциональный диагноз при СДВГ у взрослых. Если у вас есть и тревожность, и СДВГ, то, вероятно, последнее — главный источник вашей тревоги. Может, вы и не испытываете крайней или парализующей тревоги, например панических атак или агорафобии, но у вас, вероятно, бывают случаи вроде прокрастинации и чувства отвращения, как у Барри, или вы пытаетесь, как Трент, держать лицо. Или, подобно Келли, ощущаете, как вас захлестывает неорганизованность, но решение тщательно планировать свой день приводит еще к большему беспокойству. Именно такие трудности заставили их искать помощи.

«Рабочая тетрадь по СДВГ и тревожности у взрослых» поможет вам справиться с этими и другими проблемами, которые берут начало в СДВГ и тревоге, присутствующих в вашей жизни. Трудности усиливаются стрессом и тревожностью — огромный «двойной удар» беспокойства и жизненных проблем. На самом деле, многие люди сначала ищут помощи от тревоги или депрессии и лишь позже обнаруживают, что недостающим кусочком пазла был СДВГ.

Возможно, вам поставили диагноз «СДВГ» в детстве. Некоторые по-прежнему считают его детским диагнозом, но уже известно, что



он переходит во взрослость у большинства детей и подростков. Если вам поставили его в детстве, вы, возможно, принимали лекарства или предпринимали определенные меры, например жертвовали сном и внеурочными занятиями, чтобы справиться со школьной программой. Возможно, вам также шла на пользу структура, которую обеспечивали, к примеру, родители, помогавшие с домашней работой. Обязанности и роли взрослого возраста менее снисходительны. Нет окончания учебного года, когда можно начать все с чистого листа. Во взрослом возрасте все меняется, и многие стратегии, которые работали в школе, оказываются неподходящими на работе или в вузе. Вы не только пытаетесь справиться с задачами дня — от вас также зависят другие, например дети или наемные работники. Это добавляет еще один слой обязанностей, стресса и отчаяния. Также вам нужно управляться с финансами, заниматься жильем, придерживаться договоренностей и организовывать, к примеру, визиты к врачу или общественные мероприятия.

С другой стороны, вы, возможно, прожили детство и юность с тем или иным сочетанием отвлекаемости, беспокойства, плохого контроля над импульсами и возникающих в результате проблем. Вероятно, вы сталкивались с такими проблемами, как неорганизованность, опоздание к назначенному времени или забывчивость. Возможно, вы чувствовали, что не воплощаете свой потенциал, что что-то не так, но не определяли это как СДВГ до взрослого возраста.

В более ранние годы вы, возможно, как-то или даже довольно хорошо справлялись. Это изменилось, когда перед вами встали многочисленные настойчивые требования взрослого возраста, для которых нужны хорошие организационные навыки. Кроме того, те приемы лечения СДВГ и структуры, которые поддерживали родители или учителя, вы теперь должны применять в одиночку, и порой это подобно попыткам завязать шнурки на ботинках в беге на большой скорости. Будем надеяться, вы уже знаете, что ваша борьба с прокрастинацией, попытки добраться куда-то вовремя, держать в уме расписание детей и трудности в воплощении планов берут начало не в недостатке желания или способностей, а в СДВГ.

Без сомнения, вы можете привести бесчисленное количество примеров того, когда то или иное сочетание невнимательности, беспокойства и импульсивности создавало проблемы. Но одни эти



симптомы не передают сути СДВГ. Если использовать медицинский пример, это все равно что ощущать жар, но не знать, какая болезнь его вызывает. С такой точки зрения СДВГ — это главным образом случай хронических проблем широкого спектра и неспособности к саморегуляции.



Саморегуляция

Саморегуляция — набор моделей поведения, которые вы используете для управления собой. Это ваша способность самоконтроля, которая помогает сделать все, что вы вознамерились сделать (Goldstein и Naglieri, 2014). Это то, что помогает вам превращать свои намерения в действия, которые продвигают к достижению целей, больших и малых. Если вы хоть раз просыпались от поставленного вами будильника, вы проявляли саморегуляцию. Если случилось выставлять предмет перед входной дверью, чтобы не забыть взять его на работу на следующий день, это саморегуляция. Вы когда-нибудь удаляли приложения социальных сетей, чтобы не тратить на них время? Это саморегуляция.

Вы также практикуете саморегуляцию с помощью настроя ума. К примеру, вы сосредотачиваетесь на отложенных счетах, когда готовите слайды для презентации по работе, или делаете физические упражнения, когда вам того не хочется. Эти долгосрочные мотивирующие факторы могут поощрять вас в краткосрочных целях, например когда вы с нетерпением ждете просмотра фильма после того, как доделаете слайды или семинар.

У всех есть подобные способности к саморегуляции, которые также называют «*управляющими функциями*» (Barkley, 2012; 2015). Управляющие функции можно разделить на категории навыков, которые будут более детально перечислены в первой главе. Они включают тайм-менеджмент, воплощение планов, организацию (к примеру, умение следить за своими вещами — ключами или рабочими пропусками), а также организационные обязанности вроде отслеживания финансов и регистрации автомобилей.

Проблема с СДВГ заключается в том, что на управляющие функции нельзя полагаться всегда. К примеру, вы откладываете



подготовку слайдов до утра, когда должна состояться презентация, из-за стресса по поводу самой мысли об их упорядочивании. Или убеждаете себя, что просмотр фильма сейчас поможет настроиться на упражнения позже.

Думая о проблемах, с которыми вы столкнулись и которые привели вас к этой книге, вы, вероятно, пользовались языком проблем с управляющими функциями, важных в вашей жизни: старались меньше откладывать, организовывать день лучше, быстрее отвечать друзьям и членам семьи, управляться со счетами и обязанностями и быть менее чувствительными к реакциям других. Прокрастинация, которая детально описывается в главе 5, вызывает проблемы, которые приводят к стрессу и отчаянию, одновременно заставляя работать с ее побочными эффектами. Подобно этому, опоздания, пропущенные встречи и забытые обещания из-за плохого тайм-менеджмента вызывают стресс и беспокойство в отношениях и других сферах жизни.

Видите, как СДВГ сам по себе создает тревогу в силу проблем с управляющими функциями? Исходя из вашего опыта взросления с СДВГ, стресс, опасения и другие обличия тревоги начинают ассоциироваться с различными жизненными ролями и начинаниями. Тревога сигнализирует о риске, который сопровождает «последовательную непоследовательность» СДВГ. У большинства взрослых с СДВГ есть история фрустраций, которые создавали стресс. Сама по себе работа с СДВГ — уже стресс. Встреча со своим «постоянным непостоянством» активизирует тревогу. В свою очередь тревога вызывает желание избегать или уклоняться от всего, что вызывает беспокойство, и это называют *избеганием-уклонением*. Эта модель усиливает СДВГ и сама усиливается им, подобно горящему бензину. Вы не работаете над слайдами, несмотря на то что знаете, что лучше было бы подготовиться. Или пропускаете поход в тренажерный зал, чтобы посмотреть фильм, хотя знаете, что чувствовали бы себя лучше, если бы пошли.

Связь СДВГ и тревоги во взрослом возрасте появляется из-за повседневных требований к организации и следования ролям и обязанностям, когда вы одновременно должны справляться со сложностями, вызываемыми СДВГ. Вероятно, вы жонглируете многими взрослыми ролями и обязанностями. В дополнение



к тайм-менеджменту на работе вы, возможно, делите опеку и составляете расписание посещений с бывшим супругом. Может, возите пожилых родителей к врачу, а еще ходите в вечернюю школу и поддерживаете порядок в квартире. Периодически ваши глаза наполняются слезами в равной мере от усталости и стресса, вызванного работой с СДВГ целый день, каждый день. Эти перегрузки подогреваются неуверенностью и сомнениями в себе, которые возникают из-за постоянных сложностей, связанных с плохой саморегуляцией. Это создает порочный, продолжающий сам себя круг фрустраций, и вы, скорее всего, ощущаете, что не в состоянии что-либо сделать с этим. Именно здесь СДВГ и тревожность сливаются воедино.

Если что-то из этого похоже на вас и на то, с чем вы сталкиваетесь, эта рабочая тетрадь поможет. Она обеспечит навыками, которые изменят вашу повседневную жизнь, помогут превратить намерения в действия и подняться над стрессом и тревогой.

Каждый из нас в той или иной мере ощущал стресс, тревогу и другие неприятные чувства, которые заставляли избегать воплощения плана, хотя мы знали, что позже испытаем еще больший стресс. Следовательно, эта книга полностью посвящена практике — она поможет вам во всем, что вы намерены сделать!



Как эта книга способна помочь

Я предлагаю вам эту рабочую тетрадь в первую очередь как психолог, который специализируется на СДВГ у взрослых. Я практикую когнитивно-поведенческую терапию (КПТ). КПТ — признанное, подтвержденное фактическими данными средство для лечения СДВГ у взрослых. Мой когнитивно-поведенческий подход в этой рабочей тетради сосредоточен на практическом применении, так что вы можете адаптировать навыки так, как кажется уместным в ваших жизненных обстоятельствах. Если вы боретесь с прокрастинацией, можно использовать навыки против прокрастинации, чтобы приступить к задачам, которые вам не хочется выполнять. Если трудно придерживаться обязательств, вы можете развивать навыки тайм-менеджмента, включая использование ежедневника



или списков задач. Если вы сталкиваетесь со сложностями, которые влияют на работу и личные отношения, навыки против прокрастинации и навыки тайм-менеджмента будут полезны и в этих случаях. Дополнительные целевые навыки помогут улучшить отношения и снизить чувствительность. Навыки КПТ и стратегии для СДВГ у взрослых опираются на разнообразные понятия о человеческом поведении, особенно на связь мыслей и эмоций.

«Рабочая тетрадь по СДВГ и тревожности у взрослых» написана для взрослых с СДВГ, чьи сложности работы с трудными ситуациями усугубляются эмоциональными перегрузками, особенно спектром тревоги, беспокойства, опасений, колебаний, нервного дискомфорта и волнения перед лицом задач, обязанностей, требований и ролей взрослой жизни. Это подходящее определение для связи СДВГ и тревожности у взрослых.

Необязательно иметь поставленный диагноз тревожности, чтобы извлечь пользу из этой книги. Как упоминалось, СДВГ — это, вероятнее всего, главный источник вашей тревоги. Возможно, вы обычно описываете себя так: вы беззаботны, пока не сталкиваетесь с дедлайном по проекту или, что еще хуже, с обязательной к выполнению задачей вообще без временных рамок, требующей организации и воплощения плана действий по своему собственному расписанию без какой бы то ни было внешней поддержки. Именно тогда проявляются стресс и тревоги. Поначалу эти неудобства заставляют вас прокрастинировать и избегать задач. Затем вы достигаете точки невозврата, когда нет других вариантов, кроме как выполнить задачу. Здесь тревога превращается в панику — ракетное топливо для переработок над проектом в ночь перед тем, как его надо сдать. Это ведет к нездоровому, неустойчивому и напряженному образу жизни.

Однако до достижения этой точки во всех иных отношениях разумные планы и задачи в вашем уме получают ярлык рабочих, обязательных, трудоемких или скучных и, соответственно, теперь вызывают во много раз больше стресса и потому подвергаются прокрастинации (Jaffe, 2013). Эта связь, вероятно, коренится в борьбе с СДВГ в течение всей жизни, что запускает тревогу. Даже если ваша тревога ограничивается определенным кругом вопросов, идеи и предложения из этой книги помогут более эффективно работать с ними и высвободить время и покой ума для себя.



Возможно, вы взяли в руки эту книгу, потому что справлялись с тревожностью в течение длительного времени и до некоторой степени улучшили ситуацию, но натолкнулись на стену. Это происходит со многими взрослыми с СДВГ, у которых диагностировали депрессию или тревожность до того, как они узнали, что у них СДВГ. Возможно, вы чувствуете, что есть что-то еще, что вызывает тревожное непостоянство в вашей жизни.

Многие женщины, подобно Келли, у которой позднее обнаружили СДВГ, поначалу искали лечение от тревожности или депрессии. На самом деле женщины с СДВГ, вероятно, более склонны в комбинации СДВГ и тревожности во взрослом возрасте (Fuller-Thomson, Carrique и MacNeil, 2022). СДВГ во взрослом возрасте распределяется в равной степени между мужчинами и женщинами, но многим женщинам не ставят этот диагноз до взрослого возраста, и в целом этот диагноз они получают позже, чем мужчины. Доля мальчиков, которым СДВГ поставили в школьные годы, по-прежнему больше, чем девочек. Эту разницу приписывают тому факту, что гиперактивность и ее последствия у мальчиков легче определяются в классе. Невнимательность и склонность отвлекаться у девочек в школе и дома часто не замечают.

Если любая из этих историй находит у вас отклик, добро пожаловать. Эта книга и для вас. Теперь давайте обратимся к тому, что эта книга должна сделать для вас и как извлечь из нее максимальную пользу.



Как извлечь максимальную пользу из книги

У вас есть множество возможностей применить эту книгу лично. Чтобы помочь вам отождествиться со значимыми для вас примерами, в главах мы привели упражнения на размышление и практику, связанные с вашим опытом СДВГ.

Здесь есть подробно описанные предложения и варианты опоры на них — не только по поводу того, что делать (или не делать), но и по тому, как применять советы на практике. Пожалуйста, помните, что одно из открытий в современном взгляде на СДВГ заключается в том,



что это проблема поведения или применения, а не знания. Возможно, вы думаете: *«Если бы я смог проделать эти упражнения, мне бы не нужна была эта книга»* или *«Я точно знаю, что делать, просто этого не делаю»*. Как для того, чтобы достичь пункта назначения, можно выбрать разные маршруты, так есть и много способов справиться с СДВГ и вернуть контроль над собственной жизнью. Если какие-то из копинг-навыков и приемов не вполне соответствуют вашему стилю, можно адаптировать их к своим обстоятельствам. Копинг-стратегии — опоры для действия, которые, как я надеюсь, вам помогут, но сосредоточивайтесь на тех навыках, которые лучше всего работают у вас, и подстраивайте навыки и приемы под себя. Когда они будут работать, вы начнете использовать их более часто и успешно.

План действий в сложной ситуации, с которым вы будете сталкиваться на протяжении всей книги, состоит из трех этапов, и их можно свести к аббревиатуре КПО:

- будьте конкретны;
- определяйте задачи в практических шагах;
- реализуйте их в намеченных опорных точках.

Намеченные опорные точки — обозначенные точки перехода, где вы можете активно определять ход своего дня, применяя конкретные, выполнимые планы, например копинг-стратегии. Намеченной опорной точкой может быть определенное время каждый день, например время утреннего пробуждения. Ее также можно привязать к повторяющемуся действию в потоке вашего дня, скажем, к послеобеденному времени.

Идея в том, чтобы сделать ценные задачи серией практических шагов, в выполнимость которых вы верите, даже если настроены скептически. Ваш вызов сродни проблеме человека, который говорит, что не умеет готовить. Затем ему дают ряд практических шагов: возьми кастрюлю, наполни ее водой, поставь на плиту, доведи воду до кипения, добавь спагетти — и так далее и тому подобное. Выполняя шаги, он завершает приготовление пищи. С этой рабочей тетрадью у вас будут навыки для практики и оттачивания этих действий. Итак, используйте стратегии, предложенные в этой книге, включая план КПО, описанный выше, как приблизительные рецепты, которые вы приспосабливаете к своим вкусам.



КПТ доказала свою эффективность. Именно применение того, что работает, — ключевой момент этой рабочей тетради. Это во многом походит на аналогии с рецептом и готовкой: даже опытные повара готовят блюдо шаг за шагом. На этой основе они экспериментируют с новыми блюдами и совершенствуют старые. Мы приготовим несколько блюд вместе. Будут рецепты навыков, приемов и упражнений, которые помогут вам воплотить свои цели, включая работу с СДВГ и сопровождающими его стрессом и тревогами. Вы будете практиковать эти упражнения на примерах из собственной жизни. Затем вы начнете применять их в реальном времени — это как поставить блюдо в духовку и позже насладиться готовым продуктом, своими позитивными результатами работы в сложных ситуациях. Вы станете шеф-поваром взрослой кухни СДВГ и тревожности.

Я приглашаю вас сделать первый конкретный, выполнимый шаг — обратиться к главе 1, вашей первой опорной точке. Приступим к готовке!