**ИНСТИТУТ ПСИХИЧЕСКОГ ЗДОРОВЬЯ**

**Синдром дефицита внимания / гиперактивности**

Что такое СДВГ?

Синдром дефицита внимания / гиперактивности (СДВГ) характеризуется постоянной невнимательностью и / или гиперактивностью-импульсивностью, которая препятствует функционированию или развитию. Люди с СДВГ постоянно испытывают следующие типы симптомов:

* **Невнимательность** означает, что человеку может быть трудно сосредоточиться на задаче и оставаться организованным, и эти проблемы возникают не из-за неповиновения или непонимания.
* **Гиперактивность** означает, что человек может постоянно двигаться, в том числе в ситуациях, когда это неуместно, или чрезмерно ерзает, постукивает или разговаривает. У взрослых гиперактивность может означать крайнее беспокойство или чрезмерную разговорчивость.
* **Импульсивность** означает, что человек может действовать, не задумываясь, или испытывать трудности с самоконтролем. Импульсивность также может включать желание немедленного вознаграждения или неспособность отложить его получение. Импульсивный человек может перебивать других или принимать важные решения, не задумываясь о долгосрочных последствиях.

**Каковы признаки и симптомы СДВГ?**

У некоторых людей с СДВГ в основном наблюдаются симптомы невнимательности. У других в основном наблюдаются симптомы гиперактивности - импульсивности. У некоторых людей наблюдаются оба типа симптомов.

Многие люди испытывают некоторую невнимательность, несфокусированную двигательную активность и импульсивность, но у людей с СДВГ такое поведение:

* Протекают более тяжело
* Встречается чаще
* Мешает или снижает качество того, как они функционируют в обществе, в школе или на работе
* Упускают из виду детали и допускают, казалось бы, неосторожные ошибки в школьных заданиях, на работе или во время других занятий
* Испытываете трудности с поддержанием внимания во время игры или выполнения заданий, таких как беседы, лекции или длительное чтение
* Кажется, что не слушает, когда к нему обращаются напрямую
* Вам трудно выполнять инструкции или заканчивать учебу, домашние дела или выполнять обязанности на рабочем месте, или вы можете приступить к выполнению задач, но потерять концентрацию и легко отвлечься
* Испытываете трудности с организацией задач и занятий, выполнением заданий в последовательности, содержанием материалов и вещей в порядке, распределением времени и соблюдением сроков
* Избегайте заданий, требующих постоянных умственных усилий, таких как домашнее задание, или для подростков и пожилых людей, подготовка отчетов, заполнение формуляров или рецензирование длинных статей
* Потерять вещи, необходимые для выполнения задач или занятий, такие как школьные принадлежности, карандаши, книги, инструменты, кошельки, ключи, документы, очки и сотовые телефоны
* Легко отвлекаться на несвязанные мысли или раздражители
* Будьте забывчивы в повседневной деятельности, такой как работа по дому, выполнение поручений, перезванивание и запись на встречи

Гиперактивность - импульсивность

Люди с симптомами гиперактивности-импульсивности часто могут:

* Ерзайте в сидячем положении
* Покидают свои места в ситуациях, когда требуется оставаться на месте, например, в классе или офисе
* Чрезмерно разговорчив
* Отвечайте на вопросы до того, как они будут полностью заданы, заканчивайте предложения других людей или говорите, не дожидаясь поворота в разговоре
* Испытываете трудности с ожиданием своей очереди
* Перебивать или вторгаться в чужие дела, например, в разговорах, играх или других мероприятиях

Врачи первичной медико-санитарной помощи иногда диагностируют и лечат СДВГ. Они также могут направлять пациентов к специалистам в области психического здоровья, таким как психиатр или клинический психолог, которые могут провести тщательную оценку и поставить диагноз СДВГ.

Чтобы человеку поставили диагноз СДВГ, симптомы невнимательности и / или гиперактивности-импульсивности должны быть хроническими или длительными, ухудшать функционирование человека и приводить к отставанию в развитии, типичном для его возраста. Стресс, нарушения сна, тревога, депрессия и другие физические состояния или болезни могут вызывать симптомы, сходные с симптомами СДВГ. Поэтому для определения причины симптомов необходимо тщательное обследование.

Большинству детей с СДВГ ставят диагноз в начальной школе. Чтобы подростку или взрослому был поставлен диагноз СДВГ, симптомы должны проявиться до 12 лет.

Симптомы СДВГ могут проявляться уже в возрасте от 3 до 6 лет и продолжаться в подростковом и взрослом возрасте. Симптомы СДВГ могут быть ошибочно приняты за эмоциональные или дисциплинарные проблемы или полностью пропущены у детей, у которых в первую очередь проявляются симптомы невнимательности, что приводит к задержке в постановке диагноза. Взрослые с недиагностированным СДВГ могут иметь в анамнезе плохую успеваемость, проблемы на работе или трудные или неудачные отношения.

Симптомы СДВГ могут меняться с течением времени по мере взросления человека. У маленьких детей с СДВГ гиперактивность-импульсивность является наиболее преобладающим симптомом. Когда ребенок переходит в начальную школу, симптом невнимательности может стать более выраженным и вызвать у него трудности в учебе. В подростковом возрасте гиперактивность, по-видимому, уменьшается, и симптомы с большей вероятностью могут включать чувство беспокойства или суетливости, но невнимательность и импульсивность могут сохраняться. Многие подростки с СДВГ также испытывают трудности в отношениях и проявляют антисоциальное поведение. Невнимательность, беспокойство и импульсивность, как правило, сохраняются и во взрослом возрасте.

**Каковы факторы риска развития СДВГ?**

Исследователи не уверены, что вызывает СДВГ, хотя многие исследования предполагают, что большую роль играют гены. Как и многие другие расстройства, СДВГ, вероятно, является результатом сочетания факторов. Помимо генетики, исследователи изучают возможные факторы окружающей среды, которые могут повысить риск развития СДВГ, и то, как травмы головного мозга, питание и социальная среда могут играть роль в развитии СДВГ.

**Медикаментозное лечение**

У многих людей лекарства от СДВГ снижают гиперактивность и импульсивность и улучшают их способность концентрироваться, работать и учиться. Иногда необходимо попробовать несколько разных лекарств или дозировок, прежде чем подобрать подходящее для конкретного человека. Каждый, кто принимает лекарства, должен находиться под пристальным наблюдением назначающего его врача.

**Стимуляторы.** Наиболее распространенный тип лекарств, используемых для лечения СДВГ, называется “стимулятором”. Хотя может показаться необычным лечение СДВГ лекарством, которое считается стимулятором, оно работает за счет повышения уровня химических веществ в мозге - дофамина и норадреналина, которые играют важную роль в мышлении и внимании.

Под наблюдением врача стимулирующие препараты считаются безопасными. Однако, как и все лекарства, они могут иметь побочные эффекты, особенно при неправильном применении или приеме сверх предписанной дозы, и требуют от лечащего врача следить за тем, как они могут реагировать на лекарства.

**Нестимуляторы.** Несколько других лекарств от СДВГ не являются стимуляторами. Эти лекарства начинают действовать дольше, чем стимуляторы, но также могут улучшить концентрацию внимания и импульсивность у человека с СДВГ. Врачи могут назначать нестимуляторы: когда у человека наблюдаются беспокоящие побочные эффекты от стимуляторов, когда стимулятор оказался неэффективным, или в комбинации со стимулятором для повышения эффективности.

Антидепрессанты могут облегчить все симптомы СДВГ и могут быть назначены, если у пациента наблюдаются беспокоящие побочные эффекты от стимуляторов. Антидепрессанты могут быть полезны в сочетании со стимуляторами, если у пациента также есть другое заболевание, такое как тревожное расстройство, депрессия или другое расстройство настроения. Нестимулирующие препараты для лечения СДВГ и антидепрессанты также могут иметь побочные эффекты.

Врачи и пациенты могут работать сообща, чтобы подобрать наилучшее лекарство, дозу или комбинацию лекарств. Чтобы получить самую свежую информацию о лекарствах, проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг и посетите.

**Психотерапия и психосоциальные вмешательства**

Было показано, что несколько конкретных психосоциальных вмешательств помогают людям с СДВГ и их семьям справиться с симптомами и улучшить повседневное функционирование.

У детей школьного возраста фрустрация, вина и гнев могут накапливаться в семье еще до постановки диагноза ребенку. Родителям и детям может потребоваться специализированная помощь для преодоления негативных чувств. Специалисты в области психического здоровья могут рассказать родителям о СДВГ и о том, как он влияет на семью. Они также помогут ребенку и его родителям развить новые навыки, установки и способы взаимоотношений друг с другом.

**Поведенческая терапия** - это вид психотерапии, цель которого помочь человеку изменить свое поведение. Это может включать практическую помощь, такую как помощь в организации заданий или выполнении школьных заданий, или в преодолении эмоционально сложных событий. Поведенческая терапия также учит человека, как:

* Следить за собственным поведением
* Хвалите себя или вознаграждайте за то, что действуете желаемым образом, например, контролируете гнев или думаете, прежде чем действовать

Родители, учителя и члены семьи также могут дать обратную связь по поводу определенного поведения и помочь установить четкие правила, списки домашних дел и структурированный распорядок дня, чтобы помочь человеку контролировать свое поведение. Терапевты могут также обучать детей социальным навыкам, таким как ожидание своей очереди, обмен игрушками, просьба о помощи или реакция на поддразнивание. Обучение распознаванию выражения лица и тона голоса у других людей и тому, как правильно реагировать, также может быть частью обучения социальным навыкам.

**Когнитивно-поведенческая терапия** помогает человеку научиться осознавать и принимать собственные мысли и чувства, чтобы улучшить концентрацию внимания. Терапевт также поощряет человека с СДВГ приспосабливаться к изменениям в жизни, которые происходят в результате лечения, например, думать, прежде чем действовать, или сопротивляться желанию идти на ненужный риск.

**Семейная терапия** может помочь членам семьи и супругам найти продуктивные способы справиться с деструктивным поведением, стимулировать изменения в поведении и улучшить взаимодействие с человеком с СДВГ.

**Тренинг по родительским навыкам** обучает родителей навыкам поощрения и поощрения позитивного поведения своих детей. Родителей учат использовать систему поощрений и последствий для изменения поведения ребенка, давать немедленную и положительную обратную связь за поведение, которое они хотят поощрять, и игнорировать или перенаправлять поведение, которому они хотят препятствовать.