

# Синдром дефицита внимания с гиперактивностью



Office of  
Mental Health



# Содержание

Обзор .....	1
Признаки и симптомы .....	1
Рассеянность .....	2
Гиперактивность/импульсивность .....	2
Факторы риска .....	3
Способы лечения / терапия .....	4
Медикаменты .....	4
<i>Стимулирующие медикаменты</i> .....	4
<i>Медикаменты без стимулирующего эффекта</i> .....	4
Психотерапия .....	5
<i>Поведенческая терапия</i> .....	5
<i>Когнитивная поведенческая терапия</i> .....	5
Обучение и тренинг .....	6
<i>Отработка родительских навыков</i> .....	6
<i>Техники управления стрессом</i> .....	6
<i>Группы поддержки</i> .....	6
Рекомендации по организации времени для взрослых и детей с СДВГ .....	7
<i>Рекомендации детям</i> .....	7
<i>Рекомендации взрослым</i> .....	7
Где найти помощь .....	8
Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк .....	8
Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами .....	8
Если помощь требуется немедленно .....	8



# Синдром дефицита внимания с гиперактивностью

## Обзор

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) - это нарушение мозговой деятельности, для которого характерны стабильно превалирующая потеря концентрации внимания и/или синдром гиперактивности/импульсивности, воздействующие на функции или развитие.

- Потеря концентрации внимания или рассеянность - это состояние, пребывая в котором человек склонен отвлекаться от поставленных задач, испытывает снижение способности к выполнению длительных действий, с трудом концентрирует внимание и дезорганизован; при этом, эти проблемы не связаны с неповиновением или недостатком понимания.
- Признаки гиперактивности / гиперактивного поведения: постоянные беспокойные движения, в том числе в ситуациях, когда они неуместны; чрезмерная суетливость, разговорчивость, постоянное постукивание руками/ногами. У взрослых гиперактивность проявляется в форме чрезмерной непоседливости или излишне активного поведения утомляющего окружающих.
- Импульсивность: поспешные / необдуманные и потенциально опасные / вредные действия, предпринимаемые мгновенно; желание немедленного поощрения или неспособность мириться с любыми обстоятельствами, откладывающими / задерживающими удовлетворение потребностей / желаний. Импульсивный человек может демонстрировать социально-интрузивное поведение, чрезмерно активно вмешиваться в жизнь окружающих или самостоятельно принимать важные решения, не думая о долгосрочных последствиях.

## Признаки и симптомы

Рассеянность и гиперактивность/импульсивность - ключевые модели поведения, выделяющие лиц с СДВГ. При этом, у одних синдром дефицита внимания с гиперактивностью проявляется в виде только одной из них; другие же демонстрируют обе модели поведения - как рассеянность, так и гиперактивность/импульсивность. Дети, как правило, имеют СДВГ комбинированного типа.

В дошкольном возрасте наиболее распространенным проявлением СДВГ является гиперактивность.

В то время как, в некоторой степени, рассеянность, хаотичная двигательная активность и импульсивность являются проявлениями нормального поведения, для лиц с СДВГ они:

- Более выражены
- Имеют место чаще
- Влияют на качество или же снижают качество функционирования в социуме, в процессе учебы или на работе

## Рассеянность

Лица с симптомами рассеянности зачастую:

- Не замечают или пропускают детали, делают бездумные ошибки в школьных заданиях, при выполнении работы или других видов деятельности
- С трудом удерживают внимание на выполняемом задании или в игре, а также в беседе, слушая лекцию или воспринимая содержание текста, читаемого продолжительное время
- Как будто не слушают речь, обращенную непосредственно к ним
- Не выполняют инструкции и не доводят до конца выполнение учебных заданий, бытовой работы или обязанностей на рабочем месте, либо быстро приступают к выполнению заданий, но также быстро теряют концентрацию и легко отвлекаются
- С трудом организуют выполнение заданий и действий, к примеру, не знают, в какой последовательности выполнять задания, не поддерживают вещи и материалы в порядке, неопрятны в работе и плохо планируют время, не успевают выполнять работу в срок
- Избегают выполнять или не любят задания, требующие устойчивого умственного напряжения, к примеру, учебные классные или домашние задания, или же, в случае подростков или совершеннолетних лиц старшего возраста, задания, связанные с подготовкой отчетов, заполнением форм или изучением документов большого объема
- Теряют вещи, необходимые для выполнения заданий или тех или иных видов деятельности, к примеру, школьные принадлежности, карандаши, книги, инструменты, бумажники, ключи, документы, очки или мобильные телефоны
- Легко отвлекаются на посторонние мысли или стимулы
- Забывчивы при выполнении повседневных задач, к примеру, в работе по дому, при выполнении поручений, перезванивая и посещая запланированные встречи

## Гиперактивность/импульсивность

Лица с симптомами гиперактивности/импульсивности зачастую:

- Суеются и ерзают, сидя на стуле
- Встают с мест, когда необходимо оставаться сидящим, к примеру, на уроке или в офисе
- Бегают, стремительно передвигаются или карабкаются на предметы в ситуациях, когда такое поведение неуместно, или, что характерно для подростков или совершеннолетних лиц старшего возраста, часто проявляют непоседливость
- Не могут спокойно играть в игры или заниматься хобби
- Постоянно в движении и «готовы бежать», либо ведут себя «как заведенные»
- Говорят без остановки
- Выкрикивают ответ до того, как задан вопрос, заканчивают предложения, начатые окружающими, или же говорят, не дожидаясь своей очереди в беседе
- С трудом ждут своей очереди
- Перебивают окружающих, вмешиваются в дела окружающих, к примеру, в рамках беседы, в ходе игры или же в ходе иных мероприятий

Постановка диагноза СДВГ требует проведения предварительного комплексного освидетельствования лицензированным врачом, к примеру, педиатром, психологом или психиатром, обладающим необходимыми знаниями в отношении СДВГ. Диагноз СДВГ может быть поставлен в том случае, если демонстрируемые лицом симптомы рассеянности и/или гиперактивности/импульсивности имеют хронический или продолжительный характер, негативно сказываются на его функциональности и, с учетом возрастных норм, являются причиной отставания лица в развитии. Врач, ставящий подобный диагноз, должен исключить возможность проявления симптомов СДВГ по причинам, которые могут быть связаны с другими медицинскими или психическими состояниями. Большинство детей с СДВГ получают соответствующий диагноз в период учебы в начальной школе. Чтобы такой диагноз был поставлен подростку или совершеннолетнему лицу старшего возраста, необходимо, чтобы симптомы СДВГ отмечались у него до достижения 12-летнего возраста.

Симптомы СДВГ могут проявиться уже в возрасте от 3 до 6 лет и наблюдаться на протяжении всего периода взросления, а также во взрослом периоде. Симптомы СДВГ можно спутать с проявлениями проблем с эмоциональным состоянием или дисциплиной/воспитанием, а также абсолютно упустить из виду у тихих, послушных детей, что может привести к задержкам диагностирования. Совершеннолетние лица со своевременно недиагностированным СДВГ, могут иметь проблемы с учебой, на работе, а также испытывать трудности с построением или поддержанием отношений.

По мере взросления человека симптомы СДВГ могут меняться. У детей младшего возраста преобладающим симптомом является гиперактивность/импульсивность. С началом учебы ребенка в начальной школе на первый план может выйти рассеянность, а с ней - и трудности в учебе. В подростковом возрасте гиперактивность, как правило, идет на спад и, чаще всего, проявляется в виде непоседливости или беспокойного поведения; в то же время, рассеянность и импульсивность могут проявляться как и ранее. Многие подростки с СДВГ сталкиваются с проблемой построения/сохранения отношений и антисоциального поведения. Рассеянность, беспокойность и импульсивность могут проявляться и во взрослом возрасте.

## Факторы риска

У специалистов нет определенного мнения в отношении причин, вызывающих СДВГ. Как и при любых других заболеваниях, появлению симптомов СДВГ может способствовать целый ряд факторов, а именно:

- Генетическая предрасположенность
- Табакокурение, употребление алкоголя или наркотиков в период беременности
- Подверженность воздействию токсинов, присутствующих в окружающей среде, в период беременности
- Подверженность воздействию токсинов, присутствующих в окружающей среде, таких как свинец, в ранние годы жизни
- Низкий вес при рождении
- Повреждение мозга

СДВГ чаще встречается у мальчиков/мужчин, нежели у девочек/женщин; у девочек/женщин СДВГ, как правило, проявляется в виде проблем с концентрацией внимания/рассеянностью. Другими состояниями, характерными для лиц с СДВГ, являются особые потребности в рамках обучения, тревожный невроз, расстройство поведения, депрессия и злоупотребление психоактивными веществами.

## Способы лечения / терапия

Лечения от СДВГ на сегодняшний день не существует; в то же время, в рамках купирования проявлений синдрома используются средства, смягчающие интенсивность симптомов и повышающие качество функционирования. Такими средствами, в частности, являются: медикаментозная интервенция, психотерапия, образовательные мероприятия или тренинг, в том числе комбинированное применение указанных средств.

### Медикаменты

Многим лицам, страдающим СДВГ, медикаменты помогают снизить уровень гиперактивности и импульсивности, а также позволяют улучшить концентрацию внимания, повысить качество работы или учебы. Медикаменты также улучшают координацию движений. В некоторых случаях, прежде, чем определить медикаменты, эффективные для конкретного случая, необходимо опробовать несколько различных медикаментов в различных дозировках. Лица, принимающие медикаменты, должны находиться под пристальным и тщательным наблюдением врача, прописавшего эти медикаменты.

### Стимулирующие медикаменты

Наиболее распространенные медикаменты, используемые в случае СДВГ, называются «стимулирующими». Не смотря на то, что методика купирования симптомов СДВГ «стимулирующими» медикаментами может казаться необычной, она является эффективной, поскольку в результате ее применения в мозгу имеет место повышение уровня определенных химических веществ - дофамина и норэпинефрина, - играющих ключевую роль в процессах мышления и концентрации внимания.

Применяемая под компетентным медицинским наблюдением, методика использования стимулирующих медикаментов считается безопасной. В то же время, с ней могут быть связаны определенные риски и побочные эффекты, в особенности если она применяется не в соответствии с инструкциями или с превышением предписанной дозировки. К примеру, стимулирующие медикаменты могут повышать артериальное давление и сердечный ритм, что, в свою очередь, может повышать тревожность. В связи с этим, все, у кого обнаружены другие проблемы со здоровьем, в частности повышенное артериальное давление, предрасположенность к судорожным (эпилептическим) припадкам, болезнь сердца, глаукома, болезнь печени или почек, а также тревожный невроз, должны сообщить о них врачу до того, как начать принимать стимулирующие препараты.

Если, принимая стимулирующие медикаменты, вы наблюдаете любые из указанных ниже побочных эффектов, проконсультируйтесь с врачом:

- Снижение аппетита
- Проблемы со сном
- Тик (неконтролируемые повторяющиеся движения или звуки);
- Изменения на уровне восприятия личности
- Повышение тревожности или раздражительности
- Боли в желудке
- Головные боли

### Медикаменты без стимулирующего эффекта

При СДВГ также принимают и другие медикаменты, не оказывающие стимулирующего эффекта. Не смотря на то, что эффект воздействия таких медикаментов проявляется медленнее, чем эффект медикаментов со стимулирующим действием, они также могут благотворно влиять на способность концентрировать внимание, равно как и снижать уровень импульсивности у лиц с СДВГ. Врачи могут назначать медикаменты без стимулирующего эффекта в следующих случаях: если у лица наблюдаются нежелательные побочные эффекты принятия стимулирующих медикаментов, если медикаментозная терапия с применением стимулирующих медикаментов оказалась неэффективной, или же в сочетании со стимулирующим медикаментом для повышения эффекта медикаментозной терапии.



Не смотря на то, что подобная терапия не утверждена Управлением США по контролю за лекарственными веществами и продуктами питания (FDA) в качестве техники купирования симптомов СДВГ, в связи с синдромом иногда назначают антидепрессанты, принимаемые самостоятельно или же в сочетании с медикаментами со стимулирующим эффектом. Антидепрессанты могут помочь в борьбе с любыми проявлениями СДВГ; в частности, они назначаются в случае, если у пациента наблюдаются нежелательные побочные эффекты в связи с приемом стимулирующих медикаментов. Антидепрессанты могут быть эффективны в сочетании со стимулирующими медикаментами, если у пациента диагностированы другие состояния, в частности тревожность, депрессия или иное аффективное расстройство. В рамках поиска оптимального медикамента, дозировки или сочетания средств противодействия проявлениям синдрома врачи могут взаимодействовать непосредственно с пациентами.

## **Психотерапия**

Метод психотерапии, применяемый в качестве дополнительного средства купирования проявлений СДВГ, может помочь пациентам и их семьям, эффективно противостоять синдрому изо дня в день.

### **Поведенческая терапия**

Поведенческая терапия - это разновидность психотерапии, которая призвана помочь лицу, испытывающему на себе проявления синдрома, откорректировать свое поведение. Она может также предусматривать некоторую практическую помощь, к примеру, в организации выполнения заданий или учебной работы, а также в эмоционально непростые периоды жизни. Поведенческая терапия также учит пациента, как:

- Контролировать свое поведение
- Вознаграждать или поощрять себя за надлежащее поведение, к примеру, за эффективное управление гневом или за то, что пациент подумал, прежде чем что-либо сделать

Родители, учителя или члены семьи также могут в позитивном или негативном ключе характеризовать те или иные поведенческие проявления, чтобы помочь с отработкой понятных правил и инструкций, а также с созданием списков мер и прочих структурированных алгоритмов, которые помогут лицу с СДВГ контролировать свое поведение. Терапевты могут обучать детей навыкам надлежащего поведения в социуме, к примеру, говорить о необходимости терпеливо ждать своей очереди, делиться игрушками, просить о помощи и реагировать на насмешки. В рамках обучения навыкам поведения в социуме пациентам могут рассказать, как следует интерпретировать выражения лица и тон голоса окружающих, а также реагировать на них адекватным образом.

### **Когнитивная поведенческая терапия**

Когнитивная поведенческая терапия обучает техникам познания себя или медитации. Обучаемый узнает, каким образом осознание и принятие собственных мыслей и чувств способны повысить внимательность и концентрацию. Терапевт также призывает лицо с СДВГ приспосабливаться к жизненным переменам, которые придут вместе с лечением, в частности: думать, прежде чем делать, противостоять желанию идти на неоправданный риск.

Семейная и парная терапия поможет семьям и супругам определить для своих родных более эффективные способы контроля проявлений антисоциального поведения, проконтролировать коррекцию поведения пациентов и повысить качество взаимодействия с ними.

## **Обучение и тренинг**

Чтобы максимально использовать свой потенциал и добиться успеха, дети и взрослые с СДВГ нуждаются в контроле и понимании со стороны родителей, семей и учителей. Еще до постановки диагноза в семье детей школьного возраста, страдающих от синдрома, может сформироваться специфическая атмосфера, составляющими которой будут такие отрицательные эмоции, как фрустрация, вина и гнев. Чтобы преодолеть негатив, родителям и детям может понадобиться помощь специалистов. Специалисты сферы психического здоровья могут рассказать родителям о том, что же такое СДВГ, и как он воздействует на жизнь семьи. Они также помогут родителям и детям выработать новые навыки, модели отношения к тем или иным вещам/проявлениям, а также способы формирования и укрепления связей между собой.

### **Отработка родительских навыков (тренинг для родителей по контролю поведенческих проявлений)**

Мероприятия по отработке родительских навыков (тренинг для родителей по контролю поведенческих проявлений) призваны развить у родителей навыки, необходимые им для стимулирования позитивных поведенческих проявлений у их детей и их поощрения за адекватное поведение. С их помощью родители узнают, как пользоваться системой поощрений и последствий, чтобы откорректировать поведение ребенка. Родителям рассказывают, насколько важно немедленно демонстрировать позитивную реакцию на поведенческие проявления, которые, по их инициативе, должны стать нормой для их детей, а также игнорировать нежелательное / неадекватное поведение или не заострять на нем внимание ребенка. Родители также могут узнать, каким образом структурировать ситуации в системе поощрения предпочтительных поведенческих проявлений.

### **Техники управления стрессом**

Техники управления стрессом помогут родителям детей с СДВГ повысить резистентность к фрустрации и укрепиться в умении спокойно реагировать на поведение детей.

### **Группы поддержки**

Группы поддержки помогут родителям и семьям со сходными проблемами и вопросами во взаимодействии друг с другом. Нередко группы организуют встречи, чтобы поделиться своими успехами и неудачами, информацией о рекомендуемых специалистах и эффективных стратегиях, а также чтобы проконсультироваться с экспертами.

# Рекомендации по организации времени для взрослых и детей с СДВГ

## Рекомендации детям

Рекомендуя следующие практики, родители и учителя могут помочь детям с СДВГ оставаться организованными и следовать инструкциям:

- Придерживаться планов и расписаний. Практиковать одно и то же расписание изо дня в день, с момента пробуждения до отхода ко сну. Предусматривать время для домашней работы, игр вне помещения и мероприятий в помещении. Вывесить расписание на холодильник или на доску объявлений в кухне. Как можно раньше указывать изменения в расписании.
- Организовывать повседневные мероприятия. Предусмотреть места для всего и иметь все на своих местах. Это касается одежды, рюкзаков и игрушек.
- Пользоваться планировщиками домашней работы и блокнотами-ежедневниками. Пользоваться футлярами и емкостями-органайзерами для учебных материалов и принадлежностей. Делать ударение на важности записи ребенком заданий и наличии дома необходимых для их выполнения книг, приносимых из школы.
- Быть четким(-ой) и последовательным(-ой). Детям с СДВГ необходимы последовательные и понятные правила, которых они должны придерживаться.
- Хвалить и поощрять за поведение в соответствии с установленными правилами. Дети с СДВГ зачастую становятся объектами критики и ждут ее в свой адрес. Отмечать хорошее поведение и хвалить за него.

## Рекомендации взрослым

Рекомендуя следующие практики, профессиональный консультант или терапевт поможет взрослому лицу с СДВГ научиться организовывать свою жизнь:

- Придерживаться расписаний
- Составлять списки этапов выполнения различных заданий и действий
- Использовать календарь для планирования мероприятий
- Использовать заметки-напоминания
- Выделить место для ключей, квитанций и документов
- Разбивать сложные задания на более легкие мелкие этапы, так, чтобы выполнение отдельных этапов задания приносило чувство удовлетворенности.

## Где найти помощь

### Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк

В разделе программы Управления по вопросам охраны здоровья штата Нью-Йорк приведена информация в отношении всех программ, организованных в штате Нью-Йорк, которые реализованы, лицензированы и финансированы Управлением по вопросам охраны психического здоровья (ОМН). На соответствующем веб-сайте предусмотрены три режима поиска: Базовый поиск, Расширенный поиск и Весь каталог. Разъясняющая информация по всем программам доступна во вкладке «Поддержка» (Support), в которой также предусмотрен раздел справки и информация по компиляции данных программ. Найдите услуги рядом с вами. Приложение по программам доступно здесь: [omh.ny.gov](http://omh.ny.gov)

### Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами

Администрация, курирующая услуги населению в связи с проблемами психического здоровья и злоупотреблением психоактивными веществами (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) предоставляет доступ к онлайн-ресурсу, используемому для поиска учреждений и программ, ориентированных на помощь лицам, страдающим от психических расстройств. Система поиска программ лечения лиц с психическими расстройствами, которая является разделом Системы поиска программ обслуживания лиц с поведенческими расстройствами, приводит список учреждений, представляющих услуги лицам с психическими расстройствами и состояниями. Ищите профильные учреждения в вашем штате здесь: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

## Если помощь требуется немедленно

### В случае наступления кризиса

**Звоните на бесплатную национальную горячую линию по вопросам предупреждения самоубийств по телефону 1-800-273-TALK (8255) круглосуточно и без выходных.** Услуги консультантов линии доступны всем желающим. Все звонки конфиденциальны. Номер телетайпа (TTY): 1-800-799-4TTY (4889).

Если у вас возникают мысли о членовредительстве или самоубийстве:

- Немедленно поделитесь ими с теми, кто может вам помочь
- Позвоните вашему лицензированному специалисту в области психического здоровья, с которым вы сотрудничаете
- Позвоните вашему врачу
- Обратитесь в отделение неотложной помощи ближайшей к вам больницы

Если близкий человек задумывается о самоубийстве:

- Не оставляйте его одного
- Постарайтесь уговорить его немедленно обратиться за помощью к врачу, в отделение неотложной помощи ближайшей больницы или позвонить 911
- Исключите для него доступ к огнестрельному оружию или иным потенциальным орудиям самоубийства, с том числе к медикаментам





---

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк благодарит Национальный институт психического здоровья за предоставление информации, вошедшей в настоящую брошюру.

Июль 2018 г.

---

По вопросам или с жалобами в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, получаемого на территории штата Нью-Йорк, обращайтесь в Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк по адресу:

New York State  
Office of Mental Health  
Customer Relations  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (звонки бесплатны)

Чтобы получить информацию в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, доступного в вашей общине, обратитесь в ближайшее к вам региональное отделение Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк:

Западное региональное отделение  
в штате Нью-Йорк  
737 Delaware Avenue, Suite 200  
Buffalo, NY 14209  
(716) 885-4219

Центральное региональное отделение  
в штате Нью-Йорк  
545 Cedar Street, 2nd Floor  
Syracuse, NY 13210-2319  
(315) 426-3930

Региональное отделение на реке Гудзон  
10 Ross Circle, Suite 5N  
Poughkeepsie, NY 12601  
(845) 454-8229

Региональное отделение в Лонг-Айленде  
998 Crooked Hill Road  
Building #45-3  
West Brentwood, NY 11717-1087  
(631) 761-2886

Региональное отделение по городу Нью-Йорк  
330 Fifth Avenue, 9th Floor  
New York, NY 10001-3101  
(212) 330-1650

## Наступил кризис?

Мы выслушаем вас.

Отправьте текстовое сообщение  
Got5 на номер 741741

## Национальная горячая линия по вопросам предупреждения самоубийств

1-800-273-TALK (8255)

Звонки (бесплатные) принимаются  
круглосуточно и без выходных.

Услуги консультантов линии доступны  
всем желающим.

Все звонки конфиденциальны.

Номер телетайпа (TTY):  
1-800-799-4TTY (4889)

## В контакте с ОМН



[www.facebook.com/nysomh](http://www.facebook.com/nysomh)



[www.twitter.com/nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)  
@nysomh



[www.youtube.com/user/nysomh](http://www.youtube.com/user/nysomh)



Чтобы получить дополнительную информацию в отношении настоящей публикации, обратитесь в Отделение по вопросам взаимодействия с общественностью и информирования населения:

NYS OMH Community Outreach and Public  
Education Office  
44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (бесплатная линия)  
[www.omh.ny.gov](http://www.omh.ny.gov)



Office of  
Mental Health