АНАСТАСИЯ АФАНАСЬЕВА
Психиатр, психотерапевт с СДВГ

Кажется, у меня сдвг

Признаки, причины и скрытые выгоды синдрома третьего тысячелетия у взрослых

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 616.89
ББК 56.14
А94

Афанасьева, Анастасия Владимировна.

А94 Кажется, у меня СДВГ. Признаки, причины и скрытые выгоды синдрома третьего тысячелетия у взрослых / Анастасия Афанасьева. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-04-169981-9

Афанасьева Анастасия, психиатр и психотерапевт, предлагает путеводитель по самому популярному синдрому XXI века. В своей книге она расскажет, что наука сейчас знает об этом диагнозе. Объяснит, как он развивается, кто в группе риска и почему СДВГ не приговор. Благодаря этим знаниям вы перестанете стыдиться своих особенностей и начнете прокачивать свою креативность, высокую эрудированность и эмоциональный интеллект.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-169981-9

© Афанасьева А. В., текст, 2024
© Агеева И., художественное оформление, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Введение **5**

Часть 1. ЧТО ТАКОЕ СДВГ **11**

Глава 1. Немного нелюбимой, но важной статистики 13

Глава 2. Что такое нейроотличия и почему синдром относится к ним 19

Глава 3. Как проявляется синдром 28

Глава 4. Трудности с диагностикой 52

Глава 5. Не просто лень: с чем сталкиваются люди каждый день 96

Глава 6. Как себя проверить 112

Часть 2. КАК ЖИТЬ С СДВГ **121**

Глава 7. Обращаемся за помощью 123

Глава 8. Планируем 128

Глава 9. Организуем 155

Глава 10. Контролируем импульсивность и гиперактивность 171

Глава 11. Принимаем лекарства 179

Глава 12. Восстанавливаемся и отдыхаем. Навыки осознанности 182

Часть 3. ЖЕНСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СДВГ 197

Мифы об СДВГ 212

Заключение 218

Примечания 220

Введение

Вы с трудом открываете глаза, потягиваетесь и пытаетесь вспомнить, какой сегодня день и в какой вселенной вы находитесь. В голове бегают мысли, продираясь сквозь которые сознание пытается собрать себя по кусочкам. Взгляд падает на часы, и на коже мгновенно проступает холодный пот: два часа назад началась важная встреча, на которой вам обязательно нужно было присутствовать. Начинается забег по квартире с попытками одеться на ходу, собрать документы, предупредить коллег и побыстрее выехать в сторону работы. Вот только ключи от машины, как назло, куда-то подевались. Чертыхаясь, вы судорожно вызываете такси и через полчаса высаживаетесь у дверей офиса.

Поднявшись наверх, под радостное хихиканье коллег вы понимаете, что приехали в домашних тапочках, а самое главное — встреча отменилась накануне, о чем писали и в общем чате, и вам лично.

Пытаясь отдышаться и запить утренний стресс чашкой кофе, вы вдруг чувствуете, как по спине побежал холодок из-за

тревожной мысли: «А где документы?», и в памяти всплывает папка, одиноко лежащая на сиденье в такси. Опустим часть дня, в которой вы разыскиваете и возвращаете утраченное, а на телефоне одновременно садится батарея и заканчиваются деньги, потому что вы не подумали об этом заранее. Возвращаясь вечером домой, вы обнаруживаете, что ключи от машины лежат на столике в прихожей. Там же, где и всегда.

Может показаться, что это чей-то страшный сон или просто самый неудачный день в году, когда все пошло наперекосяк. Но для многих людей это реальность, в которой они живут всю свою жизнь — день за днем, — уставая, спотыкаясь и теряя веру в себя. Это всего лишь обычный день человека с **синдромом дефицита внимания и гиперактивности.**

Многие привыкли считать, что он бывает только у детей, особенно у вредных мальчишек, которые бегают, кричат и всем мешают. Однако этот синдром как проявление особенностей строения головного мозга с приходом совершеннолетия никуда не исчезает. В своей жизни я постоянно сталкивалась этими проявлениями. Мужу диагноз поставили еще в детстве, и, будучи знакомой с ним практически с этого времени, я не могла понять многие его поступки. Например, постоянные опоздания и забывания, казалось бы, важных для нас обоих вещей. Я обижалась и думала, что ему просто не важны мои просьбы и наши отношения.

В процессе собственной терапии я научилась отделять личность мужа от симптомов, но интерес к синдрому дефицита внимания остался. Решающим моментом стало появление клиентки, которой я в терапии поставила диагноз СДВГ, но абсолютно не знала, как помочь ей немедикаментозно. «Пора

учиться», — решила я. И пошла на обучение в клинику своей коллеги — хороший и логичный хеппи-энд моего профессионального развития и главное — личной истории в этой теме. Но оказалось, это было только начало.

На обучении и тренинге по развитию навыков выяснилось, что синдром дефицита внимания — не только у моего мужа, но и у друга, а самое главное — у меня. Многое встало на свои места: и неуспех в личной терапии с работой над импульсивностью (я люблю нахватать 100500 дел и проектов одновременно и потом с трудом разгребать их из последних сил), и трудности с вниманием в институте, и многое другое.

Всплывали воспоминания из детства: вот я на обследовании перед поступлением в школу не могу дослушать ни одну загадку до конца и выпаливаю ответ, перебивая врача. Вот в начальной школе смотрю в окно и абсолютно не понимаю, что происходит в классе в этот момент. Учительница говорила обо мне: умная, но постоянно витает в облаках. На милых видеозаписях с занятий танцами все дети повторяют движения за преподавателем, а я как присела, так и осталась сидеть на полу — увидела что-то очень интересное! Всего не перечислить, потому что синдром проявляется во всех сферах.

Когда я осознала это, то, погрустив, приняла, и моя жизнь стала во многом легче. Потому что, понимая, что с тобой происходит, гораздо проще начать тренировать навыки или перестать критиковать себя за несоответствие требованиям. Так СДВГ стал не только областью профессионального интереса, но и личной историей — моей и моих близких. Благодаря этому одна из моих ценностей — повышение доступности информации о синдроме как для специалистов, так и для

людей с этим диагнозом. Я провела уже десяток тренингов по развитию навыков, бесчисленное число врачебных консультаций и психотерапевтических приемов для нейроотличных людей, а также прочитала множество лекций и докладов на конференциях.

Надеюсь, что, читая эту книгу, вы поймете, как помочь себе или своего близкому, страдающему синдромом. Мне не хотелось, чтобы в ней было много абстрактных рассуждений и мало практической пользы, поэтому я постаралась наполнить ее только полезной информацией. Не ругайте себя и не расстраивайтесь, если задания и упражнения по развитию навыков не будут получаться у вас с первого, второго и даже двадцать второго раза. Наш путь — длиною в жизнь. Вы не должны стать «другими». Нужно научиться помогать себе и упрощать свою жизнь. Быть нейроотличным — не значит быть «не таким», в этом есть свои плюсы и минусы. И плюсов тоже немало!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книга призвана разрушить мифы, которыми окружен этот диагноз, а также показать, что происходит со взрослыми людьми с синдромом. Возможно, вы узнаете себя в описании симптомов и поймете, как наука объясняет их проявление и — самое главное — как себе помочь и выстроить свою жизнь.

Главы составлены так, что вы можете выбрать любую и прочитать только ее, а также осваивать материал небольшими порциями, потому что людям с СДВГ часто сложно надолго сосредоточиться на чтении (если только вы не в гиперфокусе).

В главе 6 вы найдете опросник ВОЗ для самодиагностики, однако помните, что диагноз может поставить только врач-психиатр — и то после купирования другой симптоматики (к примеру, депрессии).

Также в книге приведены упражнения для тренировки навыков и алгоритмы действий, которые можно использовать как план или чек-лист для помощи самому себе. Эффективность всех методов развития навыков научно подтверждена. Они входят либо в протокол тренинга навыков когнитивно-поведенческой терапии для взрослых с СДВГ, либо в протоколы работы с сопутствующими для синдрома расстройствами.

Для общего понимания в книге содержится базовая информация о том, что такое СДВГ, как распознать его симптомы, чем они отличаются у детей и взрослых, а также какие существуют подходы к лечению и к терапии.

Анастасия Афанасьева,
практикующий врач-психиатр,
психотерапевт и клинический психолог

Часть



ЧТО ТАКОЕ СДВГ

Глава 1

Немного нелюбимой, но важной статистики



По данным метаанализа 2007 года[1], СДВГ диагностируется примерно у 5–10% детей и подростков, а также у 2,5–5% взрослого населения по всему миру. Про распространенность в России сказать сложно, так как переход на международную классификацию болезней 11 пересмотра (МКБ-11[2]) в 2024 году только завершится, и диагноз, описывающий похожую симптоматику, будет отображен не только в детском разделе. А пока статистика у взрослых не собирается, и остается полагаться только на мировой опыт.



Взрослые люди с СДВГ — не единственные, кого наука и медицина долго обходили стороной, закрывая на них глаза и списывая симптомы на другие расстройства. Есть еще категория людей, которые долго не попадались со своими симптомами в поле зрения. Это девочки с СДВГ. Шумные, активные, перебивающие и капризные мальчики, которых не заставить вести себя прилично и делать то, что следует, — никому обычно не нравились. И именно поэтому с них и началось открытие

и описание синдрома дефицита внимания и активности. А вот девочки... С девочками все сложнее.

Во-первых, у девочек симптомы невнимательности чаще превалируют над гиперактивностью, а во-вторых, к девочкам всегда предъявлялись другие требования. Так и вышло, что мечтательные, легко отвлекающиеся и рассеянные девочки скорее были объектами милых (или не очень) насмешек от родственников, учителей и товарищей по играм, однако сильно никому не мешали. Это рассматривалось как некий шарм или «женский склад ума». Именно поэтому долгое время бытовало мнение, что СДВГ бывает только у мальчиков.

В настоящий момент известно, что по крайней мере 50% детей и подростков с диагнозом СДВГ продолжают во взрослом возрасте испытывать истощающие их симптомы, которые нарушают их повседневную жизнь день за днем. С большей вероятностью они будут страдать от трудностей с обучением, от расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, от нарушения сна, расстройств личности и других заболеваний[3].

Вот только малый список жизненных неприятностей, с которыми может столкнуться взрослый человек с СДВГ:

- Вероятность ареста выше более чем в два раза[4].
- На 47% больше шансов получить свыше 1 штрафа за превышение скорости в течение одного года.
- На 78% больше вероятность употребления табака.
- Вероятность развода в два раза выше.