



Грейс Фридман, Сара Чейетт
эксперт по работе
с детьми с СДВГ

Победа над СДВГ

Игровая
методика для
подростков и
юных взрослых
с синдромом
дефицита
внимания и
гиперактивности



Евгений Черняев

ПРАКТИКА

СТАЛКИНГ



Работа с вниманием,
мышлением и восприятием

ПОБЕДА НАД СДВГ ПРАКТИКА СТАЛКИНГА



Сара Чейетт

Грейс Фридман

Евгений Черняев

**Победа над СДВГ: Игровая
методика для подростков и
юных взрослых с синдромом
дефицита внимания и
гиперактивности. Практика
сталкинга: Работа с вниманием,
мышлением и восприятием**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69751843

*Победа над СДВГ: Игровая методика для подростков и юных взрослых
с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Практика
сталкинга: Работа с вниманием, мышлением и восприятием: Весь;*

Санкт-Петербург; 2019

ISBN 978-5-9443-6390-9

Аннотация

Победа над СДВГ. Игровая методика для подростков и юных взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – повсеместное и распространенное явление в современном мире, но это не повод опускать руки! Люди с СДВГ не способны долго сохранять внимание, им трудно изучать новый материал, организовывать пространство вокруг себя, сложно выстраивать межличностные отношения. Все это мешает учебе и работе. Но выход есть!

Грейс Фридман, обладательница СДВГ и Сара Чейетт – психолог и эксперт по работе с детьми с СДВГ объединили усилия и написали замечательный учебник для тех, кто хочет понять, что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности и как с ним жить. В книге «Победа над СДВГ» описаны эффективные и увлекательные игровые методики, которые научат оставаться сосредоточенными, справляться со стрессом и сложными эмоциями, хорошо учиться и работать и полноценно общаться. Например, подготовка к тесту или написание отчета (требует умения распределять время), навыки по организации учебного процесса, поддержание порядка в делах и вещах, предотвращение прокрастинации (откладывания на потом из-за боязни не успеть или не справиться).

Авторы дают ценную информацию о лечении СДВГ, о том, как работает мозг и нервная система, о навыках самосовершенствования, которые помогут быть успешными в школе, колледже и за их пределами. Самое главное – книга учит побеждать *по жизни*, несмотря на наличие СДВГ. Вы *сможете* достичь своих целей и стать лучше.

Практика сталкинга. Работа с вниманием, мышлением и восприятием

Книга содержит практическую информацию о сталкинге – техниках управления вниманием. Здесь квинтэссенция более чем десятилетнего опыта Евгения Черняева по изучению сталкинга как инструмента работы с потоками мышления, восприятия и осознания.

Сталкинг позволяет рассмотреть и понять процессы, протекающие во внутреннем мире человека, и научиться ими управлять. Вам предстоит развенчать ложные убеждения о самом себе, встретиться со своими страхами и увидеть закрепившиеся шаблоны поведения. Ведь только узнав самого себя, можно освободиться от сомнений и страданий и начать целостно воспринимать окружающий мир и свое место в нем. Разрешить себе не жить по установленным, часто самим же собой, правилам, а импровизировать, чтобы поймать ощущение потока, который высвободит вашу творческую, созидательную, энергию.

Техники сталкинга, «прокачивая» ваш ум, развивая наблюдательность и эмпатию, помогают эффективнее справляться с любыми жизненными задачами. Одна из целей этой книги – предоставить читателю не только описание упражнений и соответствующих процессов, но и показать те искорки вдохновения, которые можно найти в ежедневной практике, а позднее – и в каждой минуте жизни.

Содержание

Грейс Фридман и Сара Чейетт	10
Предисловие	13
Вступление	18
Вы не одиноки – мы тут все СДВГэшники!	22
Победа над СДВГ	23
Что для вас значит победа?	25
Игры, тренировки и выбор	28
Играть и учиться	30
Включайтесь в игру	32
Управляй управляемым	33
Глава 1	38
Что значит СДВГ для вас?	42
СДВГ – это просто часть вашей биологии	46
СДВГ – это не болезнь	47
СДВГ и астма	49
Природа соревнования: проблемы против вызовов	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Грейс Фридман и Сара
Чейетт. Евгений Черняев**

Победа над СДВГ:

**Игровая методика для
подростков и юных
взрослых с синдромом
дефицита внимания
и гиперактивности.**

Практика сталкинга:

**Работа с вниманием,
мышлением и восприятием**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of fluid, overlapping strokes that culminate in a sharp, upward-pointing flourish on the right.

Пётр Лисовский

Грейс Фридман и Сара Чейетт
Победа над СДВГ. Игровая
методика для подростков и юных
взрослых с синдромом дефицита
внимания и гиперактивности



Grace Friedman, Sarah Cheyette

Winning with ADHD. A playbook for teens & young adults with attention deficit/hyperactivity disorder

Перевод с английского *Окуличевой Светланы*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, Inc.,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 4609

www.newharbinger.com



© Перевод на русский язык, издание на русском языке,

Предисловие

В наши дни у всех есть свое мнение о том, что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Большинство ученых и практикующих врачей справедливо считают, что это состояние обусловлено биологическими факторами и влияет на концентрацию внимания и способность человека к самоконтролю. Такой подход предполагает, что пациент должен быть активно вовлечен в процесс лечения и стараться проявить максимум целеустремленности и самодисциплины, если хочет справиться с проблемой.

Кто-то же считает эту болезнь выдумкой, утверждая, что все ее так называемые *симптомы* – это лишь следствие того, что подростка по какой-то причине не принимают и не признают ровесники, например класс, а также и того, что наше общество одержимо стремлением к достижению успеха любой ценой (и по возможности в более раннем возрасте), это давит и травмирует.

Есть также мнение, что нужно думать о повышении требований к эффективности лекарств, а вся эта *психология* ничего не стоит. Некоторые утверждают, что этим синдромом почему-то страдают, или думают, что страдают, только в США, а весь остальной мир о нем ничего не знает. А кто-то уверен, что СДВГ – это просто проявление нераскрытых сильных сторон личности, а значит, его вообще не следует

считать расстройством. Еще есть узкая прослойка специалистов, которые продвигают идею лечения СДВГ исключительно с помощью методов альтернативной медицины: гомеопатии, диет, применения биологических добавок и тому подобное, полностью отвергая как традиционную медицину, так и влияние социальных факторов.

На сегодняшний день издано бесчисленное количество статей и книг про СДВГ. О нем пишут на сайтах и в социальных сетях, причем авторы противоречат не только друг другу, но часто сами себе. Во всем этом потоке информации, в которой много дезинформации, не видно берегов, так он широк. Это никак не способствует формированию какого-то единого, цельного взгляда на то, что же такое синдром дефицита внимания и гиперактивности и что делать людям, которые с ним живут.

И на фоне всего вот этого представьте себе энергичную, оптимистичную, но при этом вполне реалистично смотрящую на жизнь молодую женщину с синдромом СДВГ, которая решается рассказать правду о своей жизни, о своем состоянии, о том, как она с ним справляется, и предлагает проверенные лично ею способы. Вот все это делает Грейс Фридман в своей «Победе над СДВГ», при поддержке Сары Чейетт.

Назвать эту работу просто новым словом будет преуменьшением: это самый настоящий прорыв среди массы стандартных книг-учебников из серии *Помоги себе сам*, кото-

рыми заставлены полки книжных магазинов и библиотек и которые можно найти на просторах интернета. Эта книга практичная, искренняя, мудрая (трудно поверить, что Грейс недавно окончила колледж), серьезная, но не проповедническая, написанная в меру с юмором и смотрящая глубоко. После откровенного, простого и человеческого рассказа о себе и своих давних проблемах, Грейс поднимает самую важную тему – *принятие* человеком своего диагноза. И потом переходит к рассмотрению разных аспектов, так или иначе связанных с СДВГ: это самоконтроль, домашние проблемы, трудности в школе, способы преодоления нежелательных состояний, конфликты со сверстниками, медикаментозное лечение.

Текст написан увлекательно, рекомендации автора понятны и выполнимы. Я могу сказать, что никогда не встречал столь заслуживающей доверия книги про синдром дефицита внимания, как «Победа над СДВГ».

Среди множества замечательных особенностей книги: Грейс в полной мере осознает трудности, с которыми сталкивается человек с синдромом СДВГ. В то же время она абсолютно убеждена, что многие из этих трудностей можно обернуть во благо. Поведенческие особенности, которые отличают людей с синдромом СДВГ и являются *слабым звеном*, можно, при правильном подходе, сделать сильными сторонами характера. Именно этому и учит автор.

Другими словами, эта книга – важный шаг к разносторон-

нему взгляду на то, что представляет собой СДВГ. В этом ее кардинальное отличие от подхода, который трактует данную проблему как проявление скрытых сильных сторон личности, а также ко всем другим теориям, авторы которых смотрят на вопрос достаточно однобоко. Отношение Грейс к проблеме СДВГ обеспечивает столь необходимый синтез, обобщение разных точек зрения.

Я впервые встретил Грейс несколько лет назад, когда она и ее отец присутствовали на моей лекции, которую я читал в Северной Калифорнии, о мифах, связанных с СДВГ, и о том, что на самом деле представляет собой этот синдром. После моего выступления девочка с энтузиазмом рассказала мне о своей мечте – открыть доступ к важной информации для подростков с СДВГ, где бы они ни находились. Меня потрясла целеустремленность, которую я увидел тогда в ее глазах. И я до сих пор под этим впечатлением.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что книги, которые написаны от сердца, в которых глубокие личные переживания объединены со строгими научными медицинскими фактами, – редки. А эта книга к тому же еще и говорит на одном языке с подростками. Я считаю, что откровенность и искренность каждой ее страницы способна сыграть важную роль в том, чтобы синдром СДВГ перестал считаться чем-то недостойным, тем, чего нужно стыдиться и что нужно скрывать. Это и называется дестигматизация. Ты ни в чем не виноват, и ты обязательно справишься, ты победишь – вот о чем го-

ворит читателю в каждой своей главе эта честная, открытая, глубоко человеческая книга. Я верю, что все, кто ее прочтет, проникнутся этой уверенностью автора.

«Победа над СДВГ» расширяет понимание жизни. Ее легко читать. Ей можно и нужно верить. Она глубока. Она человечна. Для меня большая честь – познакомить читателей с этой необыкновенной книгой.

Стивен П. Хиншоу, доктор наук, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли; автор *«Another Kind of Madness: A Journey through Stigma and Hope of Mental Illness»*

Вступление

О, Боже, у меня СДВГ?

Привет! Мы знаем, что ты сейчас чувствуешь.

Кто-то купил тебе эту книгу, чтобы ты ее прочитал (прочитала). Может быть, родители. А может, школьный психолог. Или терапевт. Ты сидишь и думаешь – *упс! И что же, вот это все читать?!* В самую точку! Читать. Вот именно. Мы сейчас расскажем, почему.

Смотри, вот такая небольшая история.

Девочка шла по улице и упала в яму. Стены ямы были такие крутые, что она никак не могла выбраться.

Мимо проходил врач, и девочка крикнула: «Эй, доктор, можете помочь?» Врач выписал ей рецепт на какое-то лекарство от СДВГ, бросил этот рецепт вниз и пошел дальше.

Затем появился судья, и девочка крикнула и ему тоже: «Эй, судья, я упала в яму! Помогите мне вылезти!» Судья выдал предписания о предоставлении особых условий в школе, кинул его в яму и пошел дальше.

Потом у ямы оказалась я, ее подруга. «Эй, Грейс, это я! Ты можешь мне помочь?»

И я прыгнула в яму.

Подруга сказала мне: «Грейс, ты чего?! Теперь мы с тобой обе в яме!»

Я ответила: «Да знаю я эту яму, сидела я в ней. Я знаю, что делать! Слушай сюда...»

Как ты себя чувствовал (чувствовала), когда впервые узнал (узнала), что у тебя СДВГ? Твой врач научил тебя, как с этим жить?

Нам с тобой, как и другим подросткам и молодым людям с СДВГ, так много вещей кажутся сложными, прямо-таки давят на нас, как горы, а для других-то эти вещи легче легкого. И что тут делать? Есть законы, обеспечивающие нас – ну хотя бы жильем. Другим жизненно необходимым. Но нет такого закона, который поможет выбраться из нашей ямы. Есть много разных ученых людей, специалистов – врачи, психологи, учителя, тренеры. Есть священники – но даже они чаще всего не могут научить нас тому, как нам выбраться.

Ты хочешь выбраться? Реально хочешь? Мы сейчас вместе, смотри на меня, и я покажу тебе, что нужно делать.

Вот что необходимо понять в первую очередь:

- *Ты можешь* быть очень успешным (успешной) и *выиграть* в жизни с твоим СДВГ. Люби и уважай свой СДВГ, не отрицай его. Это очень важно.

- Чтобы победить СДВГ, нужно, чтобы ты принял (приняла) его, управлял (управляла) им и научился (научилась) с ним жить.

- Чтобы победить СДВГ, нужно много и упорно работать. Это как если бы ты захотел (захотела) стать великим му-

зыкантом, спортсменом, математиком, астронавтом... В общем, ты меня понял (поняла). Работа, работа и еще раз работа! А я помогу сделать так, чтобы работа была похожей на игру, – так легче. Эта книга расскажет про игры, такие особые игры, которые сделают тебя победителем.

Давай знакомиться. Мы – это я, Грейс, и доктор Сара.

Я – Грейс, мне 21 год, и у меня СДВГ. У меня тяжелый случай. Я одновременно очень невнимательна и очень гиперактивна. Я узнала о своем диагнозе, когда мне было всего 12 лет, и почувствовала, что на мне словно бы рюкзак, набитый камнями. Я ненавидела эти камни, я хотела избавиться от них, но не могла найти никого, кто бы мог бы объяснить на понятном мне языке, как сделать так, чтобы сбросить этот проклятый рюкзак. Это реально угнетало.

В итоге я всей душой захотела помогать другим людям с СДВГ. И когда мне было всего 15, я опубликовала свою первую книгу *Embracing Your ADHD* («Обнимая свой СДВГ»), чтобы помочь подросткам, таким, как я и вы. С тех пор я провожу занятия с детьми и подростками с СДВГ, работаю с психологами и врачами, которые лечат СДВГ, разговариваю с родителями подростков с СДВГ, пишу о СДВГ и еще: научившись управлять своим СДВГ, я только что окончила колледж с отличием.

Доктор Сара – детский невролог и эксперт по работе с детьми с СДВГ. Она лечила тысячи таких, как я, и помогла

их семьям понять все самое важное, что нужно знать об этом синдроме. Ей известно, как работают ум и тело подростков с СДВГ. Она также написала о СДВГ в своей другой книге *ADHD and the Focused Mind* («СДВГ и сосредоточенный ум»), чтобы помочь молодым людям с СДВГ научиться быть независимыми, сильными и успешными.

Мы – я, Грейс и доктор Сара, решили объединить свои усилия в этой книге с одной целью – научить вас *побеждать* с помощью СДВГ. Умение *побеждать* с СДВГ требует так же много усилий, как если бы вы захотели освоить новый вид спорта или игру на музыкальном инструменте. Этому нужно учиться – раз, нужно быть открытым для новых идей – два, нужны терпение и настойчивость – это три. Словом, работа не из легких.

Осваивать новый вид спорта проще, когда вы в команде. Научиться игре на новом инструменте легче, если вы в составе музыкальной группы или в оркестре. Когда вы знаете, что вы – часть группы и все учатся и стараются изо всех сил, чтобы получилось, то это здорово подбадривает. Когда вы часть группы, вы не одиноки. Поэтому – вливайтесь!

У большинства команд есть названия. Мы будем называться «СДВГэшники». Термин «СДВГэшники» в этой книге обозначает *всю* команду молодых людей с СДВГ, а она очень, очень большая. Во всем мире нас миллионы! Мы – мировая команда, мы – вместе, и вы – один из нас.

Вы не одиноки – мы тут все СДВГэшники!

Мне казалось, что худшее проявление СДВГ – это одиночество, изоляция, чувство, что *я не такая*. Мне потребовалось довольно много времени, чтобы понять: *не таких* на свете миллионы. И почти все скрывают свой диагноз. Большинству стыдно говорить о нем. Я узнала, что у многих моих друзей СДВГ, некоторые мои учителя страдают СДВГ, что СДВГ есть и в моей семье.

Так чего же стыдиться? Зачем скрывать? Когда я еще только начала свою работу по защите молодых людей с СДВГ, то первое, чего хотела добиться, – уничтожить невидимое клеймо, которое ставится вместе с этим диагнозом. Я хотела вызывать на разговор о проблеме, про которую стараются молчать, я хотела, чтобы такие, как я и вы, объединились, хотела привлечь внимание к тому, что подростки и молодые люди с СДВГ должны учиться управлять своим состоянием, преуспевать с ним, и – да, *выигрывать с СДВГ!*

Поняв, что я не одинока со своей проблемой, я придумала слово «СДВГэшник»¹, которое относится к каждому ре-

¹ В оригинале *ADDYTeen* – в речи звучит как «эддитин» – подросток с СДВ (синдромом дефицита внимания): *ADD* – переводится как «СДВ», *teen* – «подросток». В книге будет использоваться разговорный вариант «СДВГэшник» (наподобие «сердечник», «аллергик» и др.). – *Здесь и далее примеч. пер.*

бенку и подростку с этим синдромом, и создала сообщество СДВГ. Взрослые навешивают на нас ярлыки, взрослые рассуждают о нас, и я чувствовала, что пришло время выйти из-под их контроля и начать контролировать все самим.

Я открыла свой сайт: www.addyteen.com, – чтобы было такое место, где СДВГэшники смогут делиться друг с другом своими переживаниями и опытом.

Что значит жить с СДВГ? Что нужно для того, чтобы не просто с этим жить, а быть успешным? Что надо объяснять о СДВГ тем, кто ничего про этот синдром не знает? Что вам необходимо знать о СДВГ, чтобы открыть свою жизнь для изменений, которые придут и развернут ее в другую, лучшую сторону и в конечном итоге помогут вам прийти к выбранной цели? Поговорим об этом? Присоединяйтесь! Присоединяйтесь к разговору! Давайте вместе поищем ответы на все эти вопросы и начнем сами контролировать свою жизнь.

Это *твоя* жизнь, даже если тебе всего 12 или 13 лет. Так что давай-ка рули сам, время пришло!

Победа над СДВГ

Будем честными: СДВГ вас тормозит. Буквально. СДВГ – это рюкзак, полный тяжелых камней, который вы носите с собой, куда бы ни пошли, хотя большинство ваших друзей и членов семьи идут налегке. Кому-то повезло, но не вам. Плохи дела, да?

И да и нет.

Есть три момента, которые нужно знать про СДВГ. И чем раньше вы их усвоите, тем больше вероятность того, что сможете научиться жить так, чтобы *вы* устанавливали правила игры.

- СДВГ реален. Это медицинский диагноз. Вы такими родились. Вы не выбирали это состояние, вы не сделали ничего плохого, и оно не исчезнет, если вы будете его игнорировать. Честно говоря, оно вообще не исчезнет. Да, такие дела. Но! Если вы научитесь этим состоянием *управлять*, это сделает вас сильными, творческими, конкурентоспособными. Подумайте об этом. Кто сильнее – те, кто научился идти в гору с рюкзаком, битком набитым тяжеленными камнями, или те, кто понятия не имеет, что это вообще такое: тащить весь этот груз?

- Вы не одиноки. Миллионам молодых людей поставлен диагноз СДВГ. Тут нечего стесняться. Вы не глупы и не слабы, у вас нет недостатков. Но это, без всякого сомнения, вызов для вас. Жизнь несправедлива; наличие СДВГ несправедливо. Смиритесь с этим. Примите это как данность.

- То, что вы живете с СДВГ, означает, что вы думаете по-другому, обрабатываете информацию по-другому, вы *все* делаете по-другому. И учиться вы будете по-другому, и успеха добьетесь тоже по-другому, используя методы, отличные от тех, к которым прибегают люди без СДВГ. А теперь решайте: вы будете управлять своим СДВГ или он будет управлять

вами. Как вам больше нравится?

Теперь сделайте вот что – прочитайте эти три пункта. Они ниже. Готовы?

Поехали. Чтобы победить СДВГ, вам нужно:

- принять себя такими, какие вы есть;
- понять, что вы не одиноки;
- научиться приспосабливаться к этой своей особенности.

Что для вас значит победа?

Когда ты – маленький ребенок, твои родители просто говорят тебе, что делать. Ты ничего не знаешь, ты – просто маленький ребенок.

Однако к тому времени, когда вы повзрослеете и поступите в колледж, вы уже научитесь брать на себя ответственность. Родителям уже не нужно будет давать вам ценные указания по поводу каждого вашего шага.

Теперь вы подросток, и вы как раз посерединке – уже не маленький ребенок, но пока еще и не взрослый. Вы находитесь на пути к тому, чтобы стать независимым, ответственным и способным к самостоятельности. Это прекрасное время, чтобы разобраться, чего вы хотите. Вот некоторые моменты, о которых стоит подумать:

- Что вы цените?
- Ваши сильные стороны?

- Нужно ли вам работать над собой, если да, то над чем именно?
- Нужна ли вам в работе над собой посторонняя помощь?

Порой другие люди (родители, тренеры) имеют свое представление о том, что вы должны делать. Вы можете с ними соглашаться или нет. Но! Обратите внимание: их идеи насчет вас могут быть хорошими. Помощь со стороны порой бывает нужна каждому, и вам тоже она может оказаться совсем не лишней. Так-то это полезно: чтобы кто-то посмотрел на вас с некоторого расстояния и, как знать, увидел то, чего не видите вы.

- Посмотрите на себя в зеркало – смотрите прямо в глаза – и ответьте: вы уверены, что все делаете правильно?
- И еще: что для *вас* значит слово «победа»? Внимание, это важно: не для кого-то. И не победа вообще. Что она значит *для вас*.

Это ваш выбор. Вам нужно начать принимать решения и, куда ж без этого, учиться как-то справляться с проблемами, которые создает ваш СДВГ. Вам нужно, но вы не обязаны. Что вы выбираете? *Будете* учиться? Еще раз: это ваш выбор, не чей-то. Самостоятельно делать выбор и уметь настоять на своем это вообще здорово, ведь вы вырастаете. Возможно, ваши родители хотят, чтобы у вас было много оценок «А»,

но вы вполне довольны скромным количеством оценок «В»² и желаете пять дней в неделю тратить не на зубрежку, а на футбол? Может быть, ваш тренер по баскетболу хочет, чтобы вы стали чемпионом мира, но у вас на себя другие планы, вам есть чем заняться и кроме баскетбола, и вообще этот баскетбол только мешает. Определитесь, чего вы хотите. И идите своей дорогой. Или поезжайте. Помните: дорога гладкой не будет, может хорошо потряхивать на ухабах. Так что лучше пристегнуться.

Давайте послушаем СДВГэшников

Семнадцатилетняя Самира думала, что станет ученым, главным образом потому, что оба ее родителя были учеными, и всегда предполагалось, что Самира пойдет по их стопам. Каждый год, учась в средней школе, она искренне старалась посвящать себя науке, занималась с отличием биологией и усердно готовилась к предметным тестам SAT³. Однако в выпускном классе ей очень понравился факультатив журналистики, и Самира поняла: «Вот оно! Вот то, чем я действительно хочу заниматься». Ей было очень трудно сооб-

² В школьной системе США сейчас оценки обозначаются буквами: А – наивысшая (как 5 в России), далее: В, С, D, F – по уменьшению оценки.

³ SAT Reasoning Test (Scholastic Aptitude Test, Scholastic Assessment Test («Академический оценочный тест»)) – стандартизованный тест для приема в высшие учебные заведения в США.

щить эту новость родителям, да и с журналистикой все оказалось не так просто, и тем не менее она чувствовала себя намного счастливее, когда писала статьи, чем когда делала лабораторные работы.

Давайте послушаем вас

У вас есть цели? Какие они? К чему вы стремитесь?

Какие шаги вам нужно сделать, чтобы прийти к своим целям?

На что вы готовы ради своей мечты?

Что вам придется делать иначе, чем вы делаете сейчас?

Знаете ли вы, что другие молодые люди с СДВГ хорошо учатся в школе, успешны в спорте, на работе и *даже пишут книги*?

Многие известные и знаменитые люди *победили* с СДВГ, в том числе Джастин Тимберлейк, Ричард Брэнсон и Майкл Фелпс. Все они добились феноменального успеха.

Игры, тренировки и выбор

Читая эту книгу, вы узнаете, как *вам* побеждать с вашим СДВГ – контролировать свою жизнь, достигать поставленных целей и уверенно идти к своей мечте.

В этой книге затронуты три основных аспекта жизни СДВГэшника. Это:

- игры;
- тренировки;
- выбор.

Вы не можете управлять тем, что вам непонятно, и наши *игры* помогут вам понять, как работают ум и тело СДВГэшников.

Наши *тренировки* помогут вам научиться разбивать большие задачи на более мелкие, потому что так проще справиться с проблемами. А еще вы узнаете, чем вам могут помочь футбол, боевые искусства и танцы, – да-да, все это очень даже может пригодиться, мы дадим вам подробные инструкции.

Мы сделаем так, чтобы вам было проще *принимать особые СДВГэшные решения*. В средних классах, в старших классах и в конечном итоге в колледже СДВГэшники часто должны делать выбор в ситуациях, в которых детям и подросткам без СДВГ ничего выбирать не нужно. Вот здесь-то мы вас и поддержим и вам будет полегче.

Мы, СДВГэшники, должны уметь защищать себя, беречь силы и быть уверенными в том, что идем по правильному пути, и он обязательно приведет к нашим целям и мечтам. Вариантов всегда много, и вам нужно не ошибиться с выбором.

Все вместе взятое: игры, тренировки, осознанный выбор – помогут вам понять, как жить с СДВГ, что нужно в себе

изменить, чтобы добиться успеха с СДВГ, какие шаги нужно сделать, чтобы *выиграть* с СДВГ.

Подумайте об этом

Любое испытание в жизни потребует от вас больших усилий, даже если вы с самого начала и не надеялись, что все будет легко.

Играть и учиться

Эта книга – о том, как менять жизнь, преодолевать трудности, использовать свои сильные стороны и достигать целей. Чтобы вы всему этому научились, вам нужен кто-то, кто вас будет учить. Это как в футболе или баскетболе тренер, в музыке или танцах преподаватель. И еще нужен план тренировок (ну, или занятий).

Мы с вами будем учиться играя. Наши игры – это такие пошаговые инструкции, которые помогут освоить навыки, необходимые тем, у кого есть СДВГ. К играм будут еще практические упражнения.

Наши игры обучают универсальным навыкам, которые вы сможете использовать во многих ситуациях. Эти игры должен освоить каждый СДВГэшник – никаких исключений. Что это за навыки (их три): это умение распределять время, говорить о себе и управлять своими эмоциями. Вспомните футбол: прежде чем новички смогут полностью включиться

в игру, они сначала должны как следует овладеть основными приемами, то есть вести мяч, играть как правой, так и левой ногами и делать бросок.

Практические упражнения – это игра на примере одной из конкретных ситуаций, с которыми часто сталкиваются СДВГэшники. Например, подготовка к тесту (требует умения распределять время), подготовка самопрезентации (здесь не обойтись без умения говорить о себе).

Так же, как и в футболе, практические упражнения всегда относятся к ситуации, которую можно предвидеть, к которой можно подготовиться. Если вы тренировались как следует, то, оказавшись в этой ситуации, вы без вариантов ударите точно по воротам и забьете.

Подумайте об этом

Вот такой вот простенький вопрос: чего вы хотите от жизни?

Да, СДВГ трудно управлять. Да, с СДВГ сложно иметь дело. СДВГ – это головняк – да, мы это сказали.

И – нет, СДВГ не делает слабым, не мешает достигать целей, творить великие дела и преуспевать в жизни.

Не вали на СДВГ, все вот это (стать слабым, ничего не достигнуть, в общем, смотри выше), так вот, все вот это можешь сделать с собой только ты сам. Так вот: не делай так!

А вот что надо сделать: сосредоточиться на победе!

Включайтесь в игру

Мой отец всегда говорил мне: «Ты не победишь, если как следует не подготовишься». И знаете что? Он совершенно прав. Чтобы победить в жизни и управлять своим СДВГ в меру своих возможностей, вам нужно приспособиться к своему синдрому, быть активными, заинтересованными и не просто готовиться как следует, а вот прямо нырять в дело с головой. Нужно по-настоящему увлечься – чем бы вы ни занимались. Включая и управление СДВГ.

Мне СДВГ казался большим страшным монстром, с которым я не знала, как поладить. Так как же я все-таки смогла приручить этого монстра? Я действительно *хотела* победить, поэтому решила, что должна собраться и справиться с СДВГ, усердно работая, чтобы у меня получилось.

То же самое относится и к вам: чтобы победить, вы должны собраться, а затем начать тренировки. Сказать-то легко, но как же это трудно для многих СДВГэшников! Но мы сейчас с вами вместе, и мы выберемся из ямы.

Эта книга – ваша стартовая площадка.

Моей стартовой площадкой стал момент, когда мне надоело тратить по три часа на домашние задания, которые мои друзья выполняли за 30 минут. Слушать учителя, конспектировать, смотреть на доску, запоминать, что задали, – это

было слишком много для меня! Я не помнила, что мы проходили в школе, я забывала записывать домашнее задание и постоянно была из-за этого расстроена и сердита, и еще я не знала, как выразить свои мысли и чувства. Даже когда я оказалась в тупике, я не представляла, как попросить о помощи. Мне было стыдно просить. Я не хотела задавать вопросы в классе, потому что боялась, что они покажутся глупыми. Я не желала стать изгоем среди своих одноклассников.

Я понимала, что мне нужно меняться, – но с чего начать? Да с начала же! С основ.

Мы уже говорили о том, что при занятии любым спортом необходимо сначала освоить основные приемы. Если вы играете в футбол, то, прежде чем метить в чемпионы, вам нужно научиться как следует вести мяч, бить по нему, делать передачи. Вам также надо быть достаточно выносливыми, чтобы выдержать всю игру. Не факт, что в футболе вы станете первым среди первых, но во всяком случае сможете хорошо продвинуться.

Управляй управляемым

Когда вы сталкиваетесь со сложной ситуацией, например готовитесь к итоговому тесту, сдаете экзамен, репетируете выступление в театре или на концерте, вам приходится выдерживать большую нагрузку. Не вам одному. Всем. Но таким, как мы, СДВГэшникам справляться сложнее. От нас

требуется больше усилий. Вообще жизнь с СДВГ требует дополнительной работы. Это справедливо? Да нет, конечно же!

Подумайте об этом

Вы когда-нибудь чувствовали, что застряли и не можете сдвинуться с места, что вы сдались, что разочарованы? Есть ли ситуации, которые сложны для вас? Какие?

Когда речь заходит об управлении СДВГ с помощью наших игр, разговор идет не о ваших недостатках; разговор идет о тренировках. О том, как правильно и с полной отдачей тренироваться, чтобы победить. Прямо сейчас перестаньте думать о своем СДВГ как об изъяне. Думайте о нем как о своей особенности. Вы так устроены. Вы можете улучшить себя, вы можете научиться лучше думать, лучше действовать, так же как можно научиться лучше, точнее забивать мяч в ворота. Вам просто нужно время. Да, кстати, со временем тоже можно научиться управляться лучше, чем вы это делаете сейчас, разумнее его тратить и распределять.

С чего начать? Вот как начинала я. Я научилась контролировать то, что можно контролировать. Немножко непонятно, да? «Э-э-э... в смысле? Как это?» Я сейчас объясню.

В сущности, контролировать можно почти все. Поэтому проще разобраться с тем, что мы *не* можем контролировать. Что от нас ну совершенно не зависит. Мы не можем контро-

лизовать то, что делают другие. Мы не можем контролировать погоду. Мы не можем контролировать какие-то события нашей жизни, которые происходят безо всякого нашего участия. А что можем? Да все, что *делаем мы сами*. Та-дам!

Я выучила этот важный урок – контролировать то, что можно контролировать, управлять управляемым – в футбольном тренировочном лагере Калифорнийского университета в Беркли. Я тренировалась вместе с профессиональными игроками и меня там поставили на ворота. Вы представляете? Не, ну вы можете такое представить? На вратаре огромная ответственность. Один пропущенный мяч может изменить ход игры. Вот так положение! Нормально так! Нападающему или полузащитнику приходится больше бегать, но от них напрямую не зависит исход игры. Если кто-то из них не блокировал, неудачно передал, ударил мимо – счет от этого не меняется.

Вот что нужно было знать мне: вратарь выдерживает 15–30 ударов по воротам за игру, и некоторые из них будут голами. Мне пришлось смириться с тем, что не все удары я смогу отразить. Гол будет забит, что бы я ни делала, как бы ни металась туда-сюда. Я не могу контролировать то, что делают другие, я не отвечаю за состояние поля, погоду, ветер. Я могу отвечать только за себя.

Помните: даже когда гол забит, игра продолжается. Вратарь не может заплакать и уйти: игра продолжается. Как вратарь, я контролирую то, что *могу*, – свой настрой и свои дей-

ствия. Этот урок и подвел меня к методике, которую я придумала, чтобы научиться управлять своим СДВГ. Я понимала, что не могу действовать идеально все время; у меня будут какие-то ошибки. Иногда у меня получалось лучше, иногда – хуже.

Возьмите и попробуйте. Сосредоточьтесь только на том, что можете контролировать. На ситуациях, где для вас *возможен выбор*.

- Ваш настрой – что выберете, позитив или негатив?
- Ваши действия – эффективные или так себе?
- Ваше время – будете использовать его разумно или тратить попусту?
- Ваши эмоции – вы будете управлять ими или они будут управлять вами?

Все остальное от вас не зависит. Отпустите ситуацию.

Многие люди с СДВГ становятся тревожными, потому что пытаются слишком много контролировать.

Постепенно вы научитесь контролировать то, что можете, когда можете и насколько можете. В этом вам помогут специальные *методики*. Бояться этого слова не нужно, футбола же вы не боитесь. Наши методики – это игры. Играйте и учитесь. Тренируйтесь. Тренируйтесь снова и снова, пока не набьете руку-ногу-волю-мозг. Это как учиться ездить на велосипеде. Как учиться забивать в баскетболе и футболе.

Чувствуйте себя как победитель.

Начните управлять своим СДВГ. Прямо сейчас. Вот с этой книгой в руках. Первый шаг – это *ваши* решение что-то сделать. Вы решили? Отлично! Это значит, вы перестали беспокоиться и начали жить. Все, начало положено. А мы будем рядом, чтобы помогать вам. Когда вы встречаете в книге выделенный фрагмент «Ваши действия» – этот фрагмент нужно понимать так: все, хватит думать, ноги в руки! Идите и делайте!

Ваши действия

- 1. Запишите, что вы хотите получить от чтения этой книги. Как вы себе представляете вашу победу?*
- 2. Если это для вас слишком пафосно, ну ОК, просто напишите несколько целей. Таких, реальных.*
- 3. Написали? Теперь повесьте на видном месте. И держите курс на этот листок.*

Глава 1

Вы и ваш СДВГ

Итак. Вы только что услышали, что у вас СДВГ. Узнав об этом диагнозе, можно испытывать разные эмоции. А можно не испытывать никаких. Вам может быть *нормально*, да и все.

Подумайте об этом

Как вы себя чувствовали, когда узнали, что у вас СДВГ?

Одни СДВГэшники ощущают бессилие и безнадежность, им кажется, что они никогда не смогут добиться успеха. Другие реагируют с облегчением, узнав, что они имеют дело с реальной проблемой, а не просто тормоза. Некоторые скрывают свой диагноз. А кто-то поскорее мчится хвастаться семье, друзьям и учителям: вы называли меня разболтанным лентяем, а у меня страшная болезнь с красивым названием!

Ну, так как с вами-то было? Вы были разочарованы? Испытали облегчение? Что-то еще?

Что бы вы ни чувствовали в тот момент, это не важно. Важно другое: поближе познакомиться со своим СДВГ. Чем лучше вы знаете свой СДВГ, тем лучше сможете управлять им. Итак, начнем с терминологии. Многих смущает разница

между терминами «СДВ» и «СДВГ». Некоторые думают, что СДВ означает «Я – не гипер», а СДВГ – это «Я – гипер». На самом деле сейчас просто нет диагноза СДВ. Оба этих состояния называются СДВГ.

- Спокойным, но невнимательным людям ставится диагноз «СДВГ – преимущественно невнимательный (дефицит внимания)».
- Физически гиперактивным людям ставится диагноз «СДВГ – преимущественно гиперактивный».
- Третьим – таким, как я, – у кого присутствуют оба признака, диагностируется «СДВГ – смешанный».

Отличный вопрос: что означает думать как СДВГэшник? Ну, чтобы понять это, вы сначала должны осознать, а что значит думать сосредоточенно.

- Когда вы думаете сосредоточенно, ваш мозг воспринимает что-то одно более важным, чем все остальное.
- Когда вы думаете в состоянии СДВГ, ваш мозг в расфокусе. Он одновременно видит сразу много-много, внимание перескакивает с одного на другое.

Думать в стиле СДВГ, кстати, порой бывает очень даже здорово! Способность размышлять по нескольким направлениям одновременно иногда позволяет увидеть более цельную картину. Но не всегда.

При СДВГ фокусирование происходит менее спонтанно,

чем должно бы быть. Наличие СДВГ не означает, что вы *вообще* не можете сосредоточиться, вы не можете сосредоточиться именно *спонтанно, рефлексивно*, то есть вам нужно приложить к этому определенные усилия.

СДВГ затрудняет выполнение задачи, например, когда вы делаете домашнее задание, убираетесь в комнате, готовитесь к экзаменам. Ваш мозг прыгает от одного к другому, поэтому вы постоянно отвлекаетесь и никак не можете завершить начатое.

К примеру, сейчас, когда вы читаете эту книгу, ваш мозг должен думать только о словах на странице. Он должен воспринимать слова, напечатанные на этой странице, как самую важную вещь, его внимание не должны отвлекать фотографии на стенах, то, что ваш друг сказал вам вчера, или ваш телефон.

Если вы думаете несфокусированно, то есть как и полагается СДВГэшнику, ваш мозг начнет читать слова на этой странице, а затем вы можете начать думать о других вещах. Вы заметите, что картина на стене висит не совсем прямо, и встанете, чтобы поправить ее, и пока вы встаете, то обнаружите, что оставили на своей книжной полке что-то, что хотели передать своей подруге. Далее вы можете вспомнить *другую* подругу, с которой хотели поговорить, и вот вы идете и звоните ей.

Да, ваш мозг *начал* работу со словами на странице, но, вместо того чтобы это оставалось для вас наиболее важным

делом, другие дела тотчас показались вам не менее важными, ими вы и занялись.

Теперь вы поняли, почему выполнение домашнего задания занимает у вас так много времени!

СДВГэшники описывают это состояние по-разному: «Это похоже на то, как будто в моем мозгу одновременно звучит шесть радиоприемников» или «Мой мозг никогда не останавливается». При СДВГ мозг часто ищет что-то новое – какой-то новый стимул, – мечется от одного к другому. Поэтому СДВГэшники часто жалуются на то, что им быстро становится скучно. С другой стороны, иногда может казаться, что вы ни о чем постороннем не думаете; задание, которое вы должны были делать, просто вылетает из головы. Ну да, оно вылетает. Все, оно улетело!

Подумайте об этом

Несмотря на все, что вы могли слышать, люди на самом деле редко могут сосредоточивать внимание больше чем на одной задаче за раз. То есть вы не можете делать домашнее задание и смотреть телевизор. Вам может казаться, что вы способны делать два дела одновременно, но на самом деле вы просто так быстро переходите от одного занятия к другому, что не замечаете этого. Ваш мозг начинает настраиваться на домашнее задание, затем его внимание переключается на телевизор, потом он возвращается к домашнему заданию, за-

тем – снова к телевизору и так далее. Проблема в том, что, когда вы перемещаете внимание то туда, то сюда, вы делаете больше ошибок.

Ваш мозг постоянно перефокусируется и спрашивает: «Где я только что был? Что делал? Где я и что я делаю сейчас?»

Эй! Для выполнения двух задач одновременно потребуется больше времени, чем для выполнения и завершения одной, а затем – другой. К тому же это связано с большим напряжением. Так что спрячьте подальше ваш телефон и читайте эту книгу. (Это сейчас была шутка, если что. Хотя... нет, не шутка.)

Что значит СДВГ для вас?

Доктор Сара диагностирует у молодых людей (и, кстати, у взрослых тоже) СДВГ, используя руководство, в котором описаны симптомы различных состояний психики. Оно называется диагностическим и статистическим руководством по психическим расстройствам, или *DSM-V*⁴ (*V* означает, что это пятое издание). Итак, существуют два основных критерия, по которым человеку могут диагностировать СДВГ. Это *невнимательность* и *гиперактивность*.

Невнимательность: люди с СДВГ невнимательны посто-

⁴ *DSM* (англ.) – *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders* – диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам.

янно и настолько, что это мешает их нормальной жизнедеятельности. В *DSM-V* перечислены проявления невнимательности, на основании которых человеку может быть поставлен диагноз СДВГ.

Человек...

- часто не уделяет серьезного внимания деталям или делает ошибки из-за небрежности в школьных заданиях, на работе или в других видах деятельности;
- часто у него проблемы с тем, чтобы удержать внимание на задаче, игре;
- часто кажется, что он не слушает обращенную к нему речь;
- часто не выполняет инструкции и не завершает школьные задания, работу по дому или другие дела, потому что отвлекается;
- часто ему трудно организовать то или иное дело;
- часто избегает, не любит или неохотно выполняет задачи, требующие умственных усилий в течение длительного периода времени (делать уроки, например);
- часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий (например, учебные материалы, карандаши, книги, инструменты, кошельки, ключи, документы, очки, мобильный телефон);
- часто легко отвлекается;
- часто забывчив в повседневной деятельности.

Не обязательно быть невнимательным по всем пунктам сразу. Если вам меньше семнадцати лет и к вам относятся шесть пунктов, вам может быть поставлен диагноз «СДВГ – невнимательный». Если вам семнадцать лет и больше, для постановки диагноза достаточно пяти.

Обратите внимание, что слово «часто» является ключевым; иначе диагноз СДВГ можно было бы ставить всем подряд!

Сколько пунктов насчитали у себя вы? Большинство? Или только некоторые? Если последнее, то, скорее всего, у вас СДВГ по гиперактивному типу. Давайте попробуем понять, что это такое.

Гиперактивность и импульсивность: люди с СДВГ этого типа отличаются характерным поведением, в *DSM-V* перечислено, в чем именно проявляется отклонение от нормы.

Человек...

- часто ерзает или сучит руками или ногами, вертится. Ему, что называется, *не сидится*;
- часто встает и уходит, или начинает ходить туда-сюда, когда нужно оставаться на месте;
- дети часто бегают, прыгают, лазают тогда, когда ситуация к этому не располагает;
- часто не может играть в спокойные, размеренные игры, предполагающие долгую неподвижность;

- часто находится в постоянном движении, как будто в него встроен моторчик;
- часто чрезмерно болтлив;
- часто спешит с ответом, еще не дослушав вопрос;
- не выносит стояние в очередях;
- часто прерывает других или вмешивается (например, в чужой разговор или игру).

Быть гиперактивным означает вынужденно быть чрезвычайно мобильным – вам трудно сидеть на месте, вы *чувствуете*, что вам нужно много двигаться. Помните, если вам трудно усидеть на месте, это еще не значит, что у вас гиперактивность. Для такого диагноза необходимо, чтобы у вас наблюдались не менее шести пунктов, если вам меньше семнадцати, и пяти, если вам семнадцать лет и более. И опять же: *часто* в этом случае является ключевым словом.

«Смешанный тип СДВГ» означает, что вы гиперактивны и невнимательны одновременно.

Вот некоторые важные детали. СДВГ не может проявляться лишь в течение нескольких месяцев или только при изучении какого-то одного предмета. Чтобы был поставлен этот диагноз, симптомы СДВГ должны быть выражены как минимум в течение полугода. И они должны быть явными. Например, вы не просто забываете о чем-то время от времени, а забываете *многое*. Ваши симптомы СДВГ также должны проявляться в разных обстоятельствах. Они не могут заявлять о

себе только на уроках биологии, к примеру. Если СДВГ у вас есть, он себя покажет на *всех уроках*, а также дома и много где еще.

Подведем итог: все люди иногда думают сосредоточенно, а иногда – как при СДВГ. Но если вы думаете, как при СДВГ, большую часть времени, это говорит о том, что у вас, скорее всего, СДВГ и есть. А потом вам и вовсе ставят этот диагноз.

Доктор Сара отмечает, что хотя проявления СДВГ часто со стороны выглядят так себе, у этого синдрома есть и хорошие стороны. Например, СДВГэшники могут быть очень творческими, очень веселыми, очень энергичными и сообразительными.

СДВГ – это просто часть вашей биологии

О биологии СДВГ известно не так уж много. Мы знаем, что СДВГ имеет тенденцию проявляться в семьях, то есть носит генетический характер. Это означает, что ваши бабушки и дедушки, родители, братья и сестры, дяди, тети и двоюродные братья могут жить с СДВГ, сами об этом не зная, и никто никогда им не ставил им этот диагноз. Гены – это крошечные, но невероятно важные строительные кирпичики нашего тела, которые передаются от родителей к детям и определяют некоторые особенности ребенка. Когда вы наследуете какую-то черту от своих родителей, например, гла-

за, волосы и цвет кожи, это называют *генетикой*. Некоторые медицинские состояния, в том числе СДВГ, также являются генетическими.

Когда мне поставили диагноз СДВГ, я вскоре узнала, что у моего отца тоже есть СДВГ. Я говорю «есть», а не «был», потому что его СДВГ не исчез; папа просто научился управлять им и использовать свои сильные стороны в своих интересах. Его рассказы о его личном опыте жизни с СДВГ в детстве и о том, как его синдром изменился, когда он повзрослел, сильно меня подбодрили. То, что рассказал мне про СДВГ мой папа, помогло мне принять мой диагноз и двигаться дальше. Папа также внушил мне веру, что СДВГ не будет мне мешать, когда я буду расти и взрослеть, а со временем и научусь им управлять.

СДВГ – это не болезнь

Не каждое медицинское состояние является болезнью. Люди, которым необходимы очки, имеют нарушения здоровья, но они не больны. Внимание, СДВГэшники! Наличие СДВГ также не означает, что вы больны. Не надо думать о СДВГ как о болезни. Даже если вы принимаете лекарства, вы – не психически ненормальные. Лекарства при СДВГ – это как очки или контактные линзы – они не лечат, но помогают лучше функционировать. Очки дают возможность вашим глазам сфокусироваться. И еще – очки не делают вас умны-

ми, как близорукость или дальновзоркость не делают глупыми.

Как вы думаете, ваши друзья, которые носят очки, больны? Еще скажите – безнадежно больны. Глупость какая! Как вы думаете, они слабы, если носят очки? Вообще, могут очки быть связаны с морально-волевыми качествами?

Медицинские термины, такие как «*расстройство*», «*патология*» или «*синдром*», используют для обозначения серьезных заболеваний, таких как диабет и рак. СДВГ иногда тоже называют расстройством или синдромом. К сожалению, диагностические ярлыки могут влиять на то, как человек воспринимает себя и как другие воспринимают его. Думайте о СДВГ как о медицинском состоянии, которое родни нарушению зрения: вам просто нужно *сфокусироваться*. Только речь идет о внимании.

Подумайте об этом

Слова «расстройство» и «патология» звучат угнетающе. Как вы ощущаете себя, когда вам говорят, что у вас расстройство? Вам стыдно? А что, если вы будете думать о своем диагнозе не как о расстройстве, а просто как о способе мыслить и действовать?

Если вы чем-то похожи на меня, то иногда вы думаете сосредоточенно, а иногда – как СДВГэшник. Никто не сидит все время с головой в своем СДВГ, так не бывает. Так же, как не бывает людей, которым никогда не изме-

няет их оптимизм, законченные пессимисты тоже редкость. Ваш СДВГ может проявлять себя не всегда, но если проявляет – ну что ж, порой это даже очень хорошо. Да что там хорошо – отлично! Одна из главных целей, с которыми написана эта книга, – объяснить и научить таких СДВГэшников, как мы, когда наш синдром можно использовать для того, чтобы им блеснуть.

СДВГ – это наш шанс показать, на что мы способны. Эта книга научит использовать те возможности, которые дает вам синдром, – на зависть тем, у кого его нет.

Да, от медицинской терминологии, которая используется для описания СДВГ, можно приуныть. Но доктор Сара и я считаем, на самом деле совершенно не важно, какими словами называется то или иное состояние. Так что не принимайте близко к сердцу и не накручивайте себя.

СДВГ и астма

В течение многих лет я играла в женской выездной футбольной команде, где предъявлялись самые строгие требования как к физическому, так и к умственному состоянию игроков. Каждый член команды должен был быть в отличной форме, чтобы повысить шансы на победу.

У нескольких игроков была астма. Астма – это заболева-

ние, при котором бывает очень трудно дышать. Перед каждой тренировкой и матчем эти девушки должны были подышать в ингалятор, чтобы быть уверенными, что у них хватит дыхания часами бегать по полю.

Я была вратарем, то есть находилась на главной линии обороны. Мне без вариантов нужно было быть предельно внимательной. Я была единственным членом команды с СДВГ. И я должна была помнить, что нужно принять назначенные мне лекарства, прежде чем выйти на поле, чтобы быть уверенной, что я буду максимально сосредоточена.

Девушки с астмой и я должны были совершать дополнительные усилия, чтобы проявить себя наилучшим образом физически и умственно. Но между мной и ими была одна существенная разница. Когда я пропускала голы, тренеры говорили: «Просто постарайся – возьми и сконцентрируйся!» Я ни разу не слышала, чтобы они сказали игрокам с астмой: «Просто постарайтесь – дышите полной грудью!» Понимаете, о чем я? Разницы-то как бы нет, человек не выбирает себе ни астму, ни СДВГ, и он хоть *застарайся*, не может *просто сделать так*, чтобы этих состояний не было. Так почему же такое разное отношение?

Подумайте об этом

Вспомните, когда вы были тяжело больны, к примеру, гриппом. Вы чувствовали себя ужасно, лежали в постели, у вас все болело, голова раскалывалась, вы кашля-

ли, родные и близкие вас лечили, кормили и подбадривали: «Скоро станет легче!» Но представьте, если бы они вдруг решили бы вести себя при вашем гриппе так, как обычно ведут себя с человеком, у которого СДВГ. То есть говорили бы вам: «Слушай, почему бы тебе просто не попытаться не болеть гриппом? Может, если ты немного изменишь свое отношение к гриппу, так у тебя его и не будет». Ну вот что это за хрень? Почему кто-то думает, что такое состояние, как СДВГ, менее реально или создает меньше проблем, чем кашель и сопли? Может быть, это из-за того, что мы не можем видеть, что происходит в мозге? При гриппе-то мы всё видим и всё слышим, если не сам вирус, так его противные последствия.

По поводу СДВГэшников часто ведется спор: то, что у них, это *реальное* или нет? У большинства людей без СДВГ нет никаких проблем с сидением на месте или концентрацией внимания, и им трудно понять, почему для некоторых это немножко больше, чем то, что можно сделать, *просто постаравшись*.

При астме вам не нужно проходить тесты на функционирование легких публично, перед всеми друзьями. При СДВГ каждый день вас оценивают ваши товарищи, родители и учителя. Когда вы не приносите что-то нужное на футбольную тренировку, все это замечают. Когда вы не смотрите в гла-

за людям, которые говорят с вами, потому что ваш ум в это время витает в другом месте, все замечают это – и многие обижаются.

Астматик вряд ли может задеть чьи-то чувства, если за-будет воспользоваться своим ингалятором. А мы, СДВГэшники, – легко. Просто потому, что нас *не понимают*. Так уж вышло, что мозг – штука таинственная, что именно там происходит, зачастую не знают даже нейрофизиологи. Нам известно гораздо больше о том, как функционируют другие органы, чем как работает мозг. В общем, любое чужое поведение не совсем понятно, поэтому люди по незнанию часто думают, что вы можете контролировать все, что происходит в вашей голове, и, соответственно, все, что вы делаете. Вирусная инфекция подтверждается температурой. Сломанная кость видна на рентгене. На анемию указывает анализ крови. А СДВГ – ну вот какой тут сдашь анализ, чтобы подтвердить, что он у вас есть, и иногда вы делаете то, что делаете, не потому, что вы этого очень хотите.

Когда заканчивается футбольный матч, никого не заботит, кто использовал ингалятор и кто принимал препараты, помогающие при СДВГ. Команду и тренера интересует, кто как играл. Ваши лекарства при СДВГ – это как футбольные бутсы: обеспечивают сцепление с поверхностью, необходимое для хорошей игры. Оно *не похоже* на стероиды и другие препараты, которые дают какое-то преимущество перед другими. Ваше лекарство выводит вас на *нормальный* уровень –

и иногда вы на радостях принимаетесь побеждать.

Природа соревнования: проблемы против вызовов

Вот представьте себе: вы участник соревнований по бегу. Помните, во введении мы сравнивали СДВГ с рюкзаком за спиной, полным камней? Если на одного из спринтеров надеть такой рюкзак, много у него шансов прийти первым? Теперь ответьте на такой вопрос: он – неудачник, если ему приходится бежать с этим грузом? Нет! Вообще ни разу.

Если вы регулярно участвуете в бегах с тяжелым рюкзаком за спиной, вы будете становиться все сильнее и сильнее. У бегуна с тяжелым рюкзаком определенно есть проблемы, но слабость – это точно не его проблема. Слабак такого не выдержит. Опыт участия в спринтерских забегах с грузом за спиной закаляет. Хорошо так побегав, вы окрепнете, а вот это действительно ценно – в спорте, в жизни и везде.

Если кто-то первым пересек финишную черту, это еще не означает, что он старался больше остальных. Или что он самый сильный бегун. Подумайте об этом в связи со школой. Всегда ли ученик с лучшими оценками, став взрослым, становится самым успешным? Сходив несколько раз на встречи выпускников, вы обнаружите: нет. Если что-то и имеет значение, так это навыки, которые вы сумели выработать в течение тех школьных лет. Вот они вам по-настоящему помогут.

Некоторые люди описывают свой СДВГ как проблему. Они ошибаются. Слепота, паралич – вот это проблемы. СДВГ – это скорее вызовы, а вызовы существуют, чтобы на них отвечать. С вызовом всегда можно справиться. Даже если это тяжелый рюкзак за плечами. Ну а тебе самому как кажется, твой СДВГ – это проблема или вызов?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.