

СДВГ

у взрослых

СДВГ у взрослых

Информация для взрослых, у которых диагностирован синдром
дефицита внимания и гиперактивности

Данный текст публикуется по материалам организации

Shire Pharmaceuticals Limited, 2018

Перевод, адаптация, дизайн

Фиденко Екатерина

Региональное отделение Приморского края
Межрегиональной общественной организации психиатров
«ПСИХИАТРИЯ: нить Ариадны»



Владивосток, 2021

Распространяется бесплатно

Содержание

Что такое СДВГ?

◦

У кого бывает СДВГ?

◦

Каковы причины СДВГ?

◦

Как люди оцениваются на предмет СДВГ?

◦

Как можно справиться с СДВГ?

◦

Каковы цели лечения?

◦

Что такое психологические подходы и психообразование?

◦

А как насчет лекарств от СДВГ?

◦

Как насчет работы или обучения?

◦

Полезно ли говорить с другими о моём СДВГ?

◦

Что я могу сделать, чтобы помочь себе?

◦

Где я могу узнать больше об СДВГ?

◦

Ссылки

Что такое СДВГ¹?

Если у вас недавно был диагностирован синдром дефицита внимания и гиперактивности, у вас может возникнуть множество вопросов о том, что это такое и какое это может оказывать на вас влияние.

Этот буклет поможет вам лучше понять СДВГ, например, узнать о:

- причинах и проявлениях СДВГ
- методах диагностики и лечения
- влиянии СДВГ на вашу жизнь.

В нём также есть несколько основных советов, которые помогут вам справляться с вашим СДВГ, и информация о том, где искать дополнительную информацию. Если после прочтения этой брошюры у вас возникнут какие-либо дополнительные вопросы или сомнения, обратитесь к своему врачу.

СДВГ – это расстройство нейроразвития, то есть нарушение развития мозга, влияющее на поведение. Симптомами СДВГ являются невнимательность, гиперактивность и импульсивность. СДВГ диагностируется, когда эти симптомы значительно усложняют вашу жизнь на социальном, академическом или профессиональном уровне, хотя проявления СДВГ очень различны и у разных людей могут проявляться по-разному.

У людей с СДВГ могут отмечаться симптомы невнимательности и симптомы гиперактивности и импульсивности:

Симптомы невнимательности:

- Трудности сохранения сосредоточенности внимания, например, при заполнении бланков
- Трудности с соблюдением сроков
- Забывчивость, например, оплаты счетов, совершения ответных телефонных звонков, посещения запланированных встреч

- Регулярные потери вещей, таких как ключи или кошелек
- Повышенная отвлекаемость
- Совершение ошибок по невнимательности в работе или во время других видов деятельности
- Трудности с организацией, аккуратностью и сохранением порядка

Симптомы гиперактивности и импульсивности

- Трудности с удержанием на месте, неусидчивость
- Чувство беспокойства или нетерпения
- Словоохотливость и частое перебивание в разговорах
- Вторжение в действия других, перехватывание инициативы
- Поспешность, необдуманность действий

У некоторых людей с СДВГ проявляются все эти симптомы, в то время как у других проявляются только некоторые. Симптомы СДВГ также могут меняться с возрастом.

Существует три различных проявления СДВГ²:

1. В основном невнимательный тип - люди в основном имеют симптомы невнимательности
2. В основном гиперактивный/импульсивный тип - люди в основном имеют симптомы гиперактивности и импульсивности
3. Комбинированный тип - люди имеют симптомы невнимательности и гиперактивности/импульсивности в более или менее равных проявлениях.

Какое влияние оказывает СДВГ на взрослую жизнь?

СДВГ может повлиять на многие аспекты взрослой жизни, включая работу, образование и отношения.

Рассмотрим несколько примеров возможных трудностей, с которыми сталкиваются взрослые с СДВГ, хотя они могут быть различными у разных людей.

В работе

- ***Дезорганизация*** - людям с СДВГ трудно планировать или организовывать свою работу
- ***Невнимательность*** - трудно сосредоточиться на работе, из-за чего совершается много глупых ошибок
- ***Неспособность расставить приоритеты*** - трудно решить, какие работы нужно выполнить в первую очередь
- ***Отвлекаемость*** - лёгкость отвлечения на то, что происходит на рабочем месте или на собственные скачущие мысли
- ***Проблемы с авторитетами*** - людям с СДВГ часто трудно делать то, что их просят, или могут спорить со своим начальником
- ***Беспокойство*** - чувство тревоги или беспокойства по поводу работы
- ***Забывчивость*** - часто забывают выполнять задания

В учёбе

- Трудности при необходимости справляться с большими рабочими нагрузками
- ***Дезорганизация*** - трудности планирования или организации своей работы
- ***Невнимательность*** - трудности сосредоточения на лекциях или тренировках в течение длительного периода времени
- Трудности следования инструкциям лектора/преподавателя
- Совершение глупых ошибок

В отношениях

- Легко раздражаются из-за того, что другие делают или говорят
- ***Невнимательность*** - трудно слушать разговоры или сосредоточиться на них
- ***Импульсивная болтовня*** - слишком много говорят, перебивают других или выбалтывают что-то личное
- ***Забывчивость*** - забывают делать что-то для других
- Слишком быстро выходят из себя со своим партнером или близкими

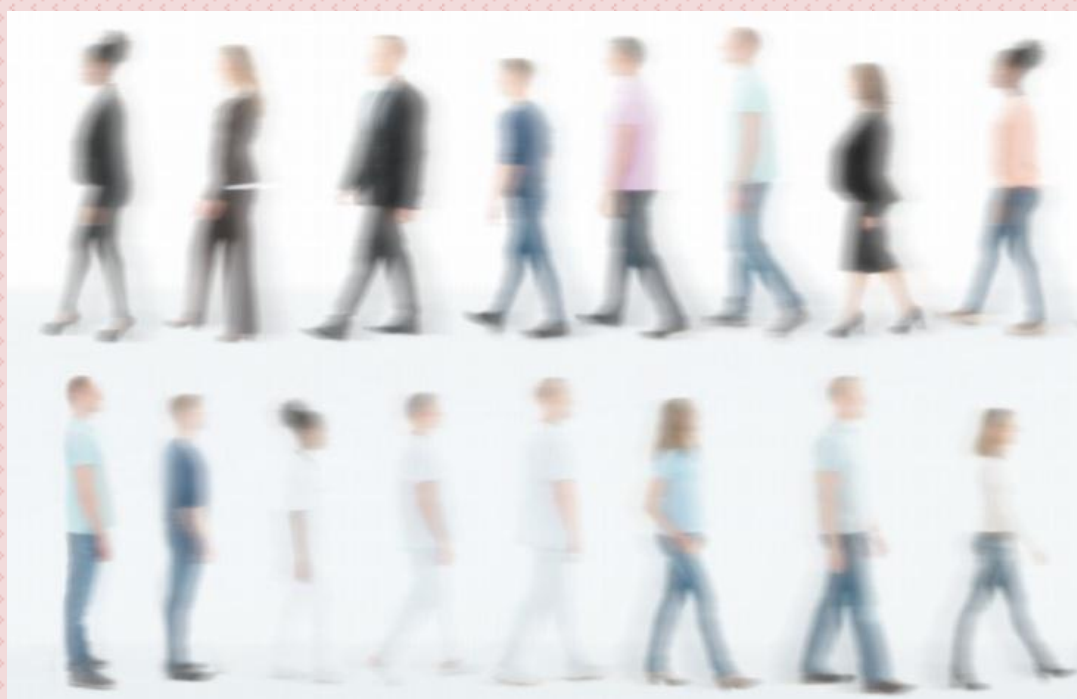
У кого бывает СДВГ?

СДВГ когда-то считался детским расстройством, проявления которого уменьшались с возрастом. Но теперь известно, что более чем у половины людей (исследования оценивают примерно 50-65% людей) проявления СДВГ отмечаются и во взрослой жизни.^{3, 4}

С возрастом тип симптомов, которые вы испытываете, может измениться¹. Например, вы можете чувствовать себя менее физически гиперактивным или, возможно, научитесь справляться с некоторыми из своих симптомов.

СДВГ несколько чаще диагностируется у мужчин по сравнению с женщинами². Однако исследования показывают, что количество симптомов СДВГ и тип СДВГ на самом деле одинаковы и у мужчин, и у женщин. Исследования показывают, что примерно у одного из 30 взрослых есть СДВГ, хотя данные для разных стран отличаются.

**1 из 30
взрослых**



Каковы причины СДВГ?

СДВГ-это сложное и гетерогенное заболевание⁶. Это означает, что у разных людей могут проявляться различные симптомы по разным лежащих в их основе причинам. При отсутствии какой-либо единственной причины считается, что определённую роль в возникновении этого состояния играют генетические и экологические факторы, но наше понимание их влияния всё ещё неполно⁶.

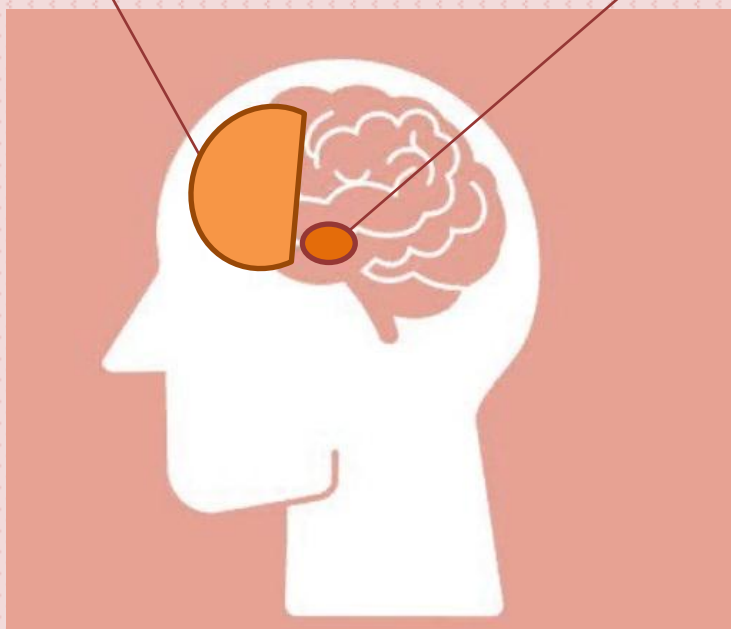
Исследования показывают, что СДВГ, как правило, встречается в семьях⁷⁻⁹. Возможно, вы захотите обсудить это со своей семьей; узнать, есть ли у кого-нибудь в семье СДВГ или, может, у кого-то наблюдаются некоторые симптомы, но диагноз выставлен не был?

Исследования также показали важные различия между мозгом людей с СДВГ и без. Области мозга, пораженные СДВГ, включают те, которые участвуют в¹³:

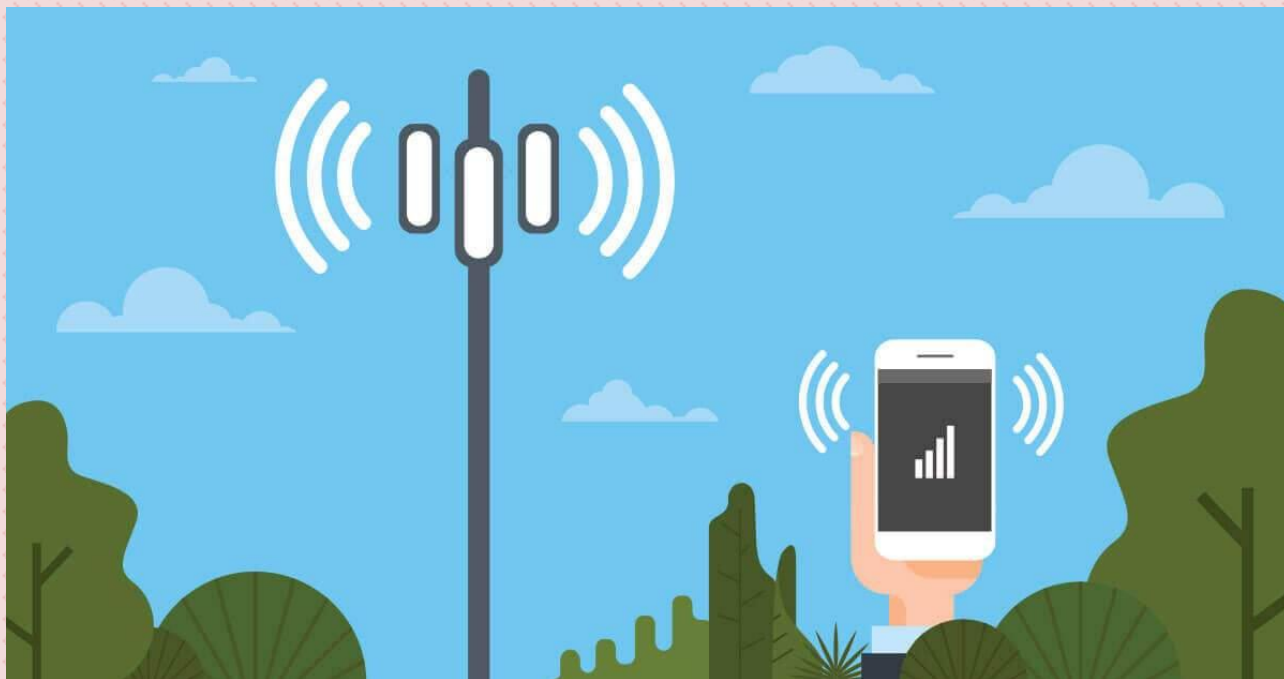
- планировании и выполнении задач
- подавлении чрезмерной активности
- смещения фокуса внимания
- вознаграждения и мотивации

Префронтальная кора:
отвечает за планирование,
начало и выполнение задач

Базальные ганглии: отвечают
за контроль импульсов и
координацию информации.



Мы можем сравнить прохождение сигнала по нейронным связям в мозгу с сигналом мобильного телефона.



Когда сигнал сильный, сообщения могут легко проходить. Но если сигнал слабый, сообщение не отправляется.

Нейромедиаторы - это химические вещества, которые используются для передачи сигналов между клетками мозга. Два нейромедиатора, называемые норадреналином и дофамином, обычно передают сигналы между префронтальной корой и базальными ганглиями⁶.

При СДВГ уровни некоторых из этих химических веществ изменяются, что нарушает прохождение сигнала по нейросетям¹⁰⁻¹². Это затрудняет людям с СДВГ концентрацию и удержание внимания^{11,12}.

Как люди оцениваются на предмет СДВГ?

Не существует единого теста на СДВГ, поэтому ваш врач, возможно, использовал различные методы во время вашей диагностики¹⁴. Возможно, вас спросили о вашей жизни и проблемах, с которыми вы сталкиваетесь, о вашем детстве, вашей семье и вашем физическом здоровье. Возможно, ваш врач, также поговорил с вашей семьей или друзьями (с вашего согласия).

Возможно, вас попросили заполнить анкету (также называемую рейтинговую шкалу), чтобы помочь оценить ваши симптомы и то, как они влияют на вашу жизнь. Названия некоторых из этих рейтинговых шкал - Шкала для диагностики СДВГ у взрослых (ASRS, Adult ADHD Self-Report Scale) и Диагностическое интервью для взрослых с СДВГ (DIVA, Diagnostic Interview for ADHD in Adults).

Ваш врач использовал всю эту информацию для диагностики СДВГ в соответствии с установленными в классификации болезней критериями. Существуют две всемирно признанные системы диагностики СДВГ, и они описывают СДВГ как постоянную модель нарушения внимания и/или гиперактивности, которая мешает функционированию или развитию и вызывает у вас трудности в более чем одной области вашей жизни (например, как на работе, так и в быту)^{1, 15}.

Что происходит после постановки диагноза СДВГ?

После установления вам диагноза СДВГ у вас могут возникнуть смешанные чувства. Возможно, вы долгое время боролись с симптомами СДВГ, поэтому диагноз даёт объяснение проблемам, с которыми вы, вероятно, сталкивались на протяжении всей своей жизни¹⁶. Надеюсь, теперь вы сможете сосредоточиться на продвижении вперёд, понимая свои симптомы, получая доступ к необходимой вам помощи, а также выявляя и развивая свои индивидуальные сильные стороны¹⁴.

Возможно, у вас ранее было диагностировано другое заболевание, или это может быть первый раз, когда вы говорили с врачом о своих проблемах психического здоровья. Иногда СДВГ бывает замаскирован другими состояниями. Например, тяжёлой депрессией, тревогой, биполярным расстройством или расстройством личности.

Некоторые симптомы этих состояний совпадают с симптомами СДВГ. Возможно, все симптомы вызваны СДВГ, а может быть, у вас присутствует более одного состояния¹⁶.

Ваша медицинская команда будет работать с вами, чтобы найти стратегии для управления вашими симптомами.

Как можно справиться с СДВГ?¹⁴

Поскольку все люди с СДВГ разные, им всем нужен свой индивидуальный план управления симптомами, адаптированный к их собственным потребностям. Существует широкий спектр доступных опций, которые помогут вам. В зависимости от ваших индивидуальных потребностей и симптомов сюда могут включаться психотерапия и психообразование, медикаментозное и/или комплексное лечение. Регулярные осмотры определяют, какие из них необходимо включить в ваш индивидуальный план.

Ваш специалист в области психического здоровья будет работать с вами, чтобы найти правильный подход к вам на каждом этапе. Вас будут готовы поддержать врач-психиатр, психолог, нейропсихолог.

Каковы цели лечения?²¹

Хорошая идея, установить одну или несколько целей лечения с вашим специалистом. Подумайте о том, чего вы хотели бы достичь, и обсудите это со своей семьёй, друзьями или коллегами. Эти цели могут быть настолько большими или такими маленькими, как вы захотите, на краткосрочную или долгосрочную перспективу, но постарайтесь с самого начала не возлагать слишком больших ожиданий.

- Первая цель должна быть легко достижима в короткие сроки
- Вы можете время от времени пересматривать цели и со временем делать их более амбициозными
- Не волнуйтесь, если у вас сегодня плохо получается - просто попробуйте ещё раз на следующий день.

Что такое психологические подходы и психообразование?

Для некоторых людей с СДВГ эффективны определённые психологические подходы и психообразование. Для других людей

они будут использоваться наряду с лекарствами, как часть комплексной терапии.^{14,17}

- **Поведенческая терапия.**^{14,17-19} Этот психотерапевтический подход направлен на то, чтобы научиться справляться со своими проблемами, изменяя способ мышления и стратегии поведения.
- **Психообразование:**^{14,17,20} Это обучение вас, вашей семьи и/или опекунов с целью помочь вам всем понять, что такое СДВГ. Может проводиться как в индивидуальном порядке, так и на групповых занятиях.

А как насчет лекарств от СДВГ?

Вы можете вместе со своим врачом принять решение о необходимости приёма лекарств.

Существует два основных типа доступных лекарств:^{14,17,21}

- Стимуляторы
- Нестимуляторы

Оба типа лекарств изменяют передачу сообщений между нервными клетками, уменьшая симптомы, связанные с СДВГ.²²⁻²⁴ Некоторые люди прекрасно могут реагировать только на одно лекарство, в то время как другие могут принимать более одного препарата.^{25,26}

Какой тип лекарства может мне подойти?

Каждое лекарство от СДВГ доступно в разных дозах. Некоторые также предлагают различные составы на выбор, включая препараты короткого действия (длящиеся несколько часов) и длительного действия (длящиеся большую часть дня).

Нестимуляторы действуют иначе, чем стимуляторы - они могут начать работать позже, но имеют более длительную продолжительность действия.^{27,28}

Для того чтобы ваши индивидуальные потребности удовлетворить наилучшим образом может потребоваться некоторое время, чтобы определить, какое лекарство, доза и состав являются лучшими для

вас. Ваш врач будет регулярно пересматривать ваше лечение и при необходимости вносить коррективы, чтобы подобрать вам такое лечение, которое лучше всего подходит именно для вас.¹⁴

А как насчет побочных эффектов?

Как и все лекарства, препараты для лечения СДВГ могут вызвать побочные эффекты, хотя далеко не у всех они проявляются. При назначении разных типов лекарств могут возникать различные побочные эффекты. Ваш врач обсудит с вами, какие побочные эффекты могут возникнуть при подобранном вам лечении. Также врач будет регулярно пересматривать вашу терапию, проверять ваш вес, частоту сердечных сокращений и кровяное давление до и во время лечения.¹⁴ Если вас беспокоят какие-либо последствия вашего лечения, включая побочные эффекты, пожалуйста, поговорите со своим врачом.

Иногда побочные эффекты проходят по мере вхождения в терапию или вы можете научиться управлять ими. Если вас беспокоят побочные эффекты, ваш врач может скорректировать дозу лекарства или, возможно, потребуются перейти на другое лекарство. Вы не должны прекращать приём лекарств, не поговорив предварительно со своим врачом.

А как насчет работы и обучения?¹⁴

На работе или в колледже поговорите со своим работодателем или преподавателем о "разумных корректировках". Работодатели и поставщики образовательных услуг несут юридические обязательства по обеспечению того, чтобы работники или учащиеся с ограниченными возможностями, физическими или психическими заболеваниями не оказывались в существенно неблагоприятном положении при выполнении своей работы или во время обучения.

Изменения окружающей среды - это изменения, которые вносятся в физическую среду для того, чтобы свести к минимуму влияние СДВГ у человека на его повседневную жизнь. Соответствующие изменения

окружающей среды будут зависеть от обстоятельств каждого человека с СДВГ и должны определяться на основе оценки их потребностей.

Примеры таких изменений могут быть:¹⁴

- изменения в расположении рабочих мест
- уменьшение отвлекающих факторов (например, использование наушников)
- оптимизация работы или обучения с выделением более коротких периодов сосредоточения и перерывов на двигательную активность
- подкрепление устных запросов письменными инструкциями

Полезно ли говорить с другими о своём СДВГ?

Теперь, когда у вас диагностирован СДВГ, может быть полезным привлечь вашу семью и друзей, чтобы они могли вам помочь. Подумайте хорошенько, прежде чем говорить с кем-то о своём СДВГ.

Если у вас есть один конкретный друг или любимый человек, которому вы действительно можете доверять, может быть, сначала скажите ему, чтобы узнать его отношение. Старайтесь общаться с людьми лицом к лицу, а не с помощью текстовых сообщений или социальных сетей. Не все понимают, что такое СДВГ, поэтому подумайте, как вы можете им это объяснить. Может быть, вам пригодится часть информации, содержащейся в этой брошюре.

Возможно, вам потребуется поговорить со своим преподавателем или работодателем, чтобы они могли помочь вам в колледже или на работе. Может быть, там есть наставник или коллега, которому вы доверяете, который мог бы вам помочь?

Помните, вам не нужно рассказывать всем.

Подумайте об аргументах "за" и "против", например:

ЗА

- Это поможет друзьям, семье, коллегам или учителям лучше понять вас
- Они могут поддержать и помочь вам
- Вы будете контролировать ситуацию и то, что будет сказано
- Они могут помочь вам избежать ситуаций, когда вы можете беспокоиться или расстроиться

ПРОТИВ

- Люди могут мало знать об СДВГ или их информация может быть устаревшей или неправильной
- Люди могут рассказать другим, кого вы не хотели бы вводить в курс дела
- Кто - то может разместить эту информацию в социальных сетях, не согласовав с вами
- Люди могут начать относиться к вам по-другому

ПОМНИТЕ:

- У вас есть достаточно времени, чтобы рассказать людям о своём СДВГ - нет необходимости в спешке.
- Узнайте как можно больше о СДВГ, чтобы придать себе уверенности, что и как говорить.
- Выбирайте мудро - не всем нужно знать. Решение за вами!

Что я могу сделать, чтобы помочь себе?

На выяснение, что лучше всего подходит для вас (и чего вам следует избегать), может потребоваться время, но существует множество доступных советов и рекомендаций. Вот несколько советов, которые могут помочь:

- Заведите распорядок дня, чтобы вы знали, что нужно делать и когда
- Разбивайте задачи на более простые и управляемые блоки
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и придерживайтесь здорового питания

- Поговорите со своим работодателем или преподавателем о разумных корректировках, которые помогут вам на работе или в учёбе
- Выключайте электронные устройства, когда вы пытаетесь сосредоточиться на какой-либо задаче, и примерно за час до сна, чтобы расслабиться
- Хорошенько высыпайтесь ночью.

Вот несколько советов, которые могут помочь вам организовать свой день:

- Храните важные вещи, такие как ключи и кошелёк каждый день в одном и том же месте
- Используйте контрольные списки, чтобы отслеживать, что нужно сделать по дому
- Ведите актуальное планирование дел в календаре, записывайте все встречи, социальные мероприятия и дела, которые необходимо сделать к определённой дате
- Отмечайте задачи по мере их выполнения на телефоне, планшете, в блокноте.
- Структурируйте рабочий день - используйте ежедневные таблицы учёта рабочего времени и оповещения компьютера/телефона, чтобы отслеживать выполнение задач
- Используйте отдельные лотки для сортировки заданий, например, "Важно на сегодня", "Завершить на этой неделе", "Ожидание ответа" или "Готово".
- Разбейте крупные задачи на более мелкие, управляемые части и объедините их с другими видами деятельности, чтобы сосредоточиться

Где я могу узнать больше об СДВГ?

Людам с СДВГ доступна бóльшая помощь. Ваш специалист может предоставить подробную информацию о местных группах поддержки. Ниже приведены полезные англоязычные веб-сайты:

<http://www.addiss.co.uk/>

<https://adhdfoundation.org.uk/>

<http://www.ukaan.org/>

<http://www.ukadhd.com/>

<https://www.adhdandyou.co.uk/>

<https://adhdeurope.eu/>

<http://www.adhdtogether.com/>

<https://www.scottishadhdcoalition.org/>

Ссылки

01. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition. Washington, DC: 2013.
02. Willcutt EG. Neurotherapeutics 2012;9(3):490-499.
03. Faraone SV, et al. Psychol Med 2006; 36: 159-65.
04. Lara C, et al. Biol Psychiatry 2009; 65: 46-54.
05. Fayyad J, et al. Br J Psychiatry. 2007 May;190:402-9.
06. Purper-Ouakil D et al. Pediatr Res 2011;69(5 Pt 2):69R-76R.
07. Larsson H et al. Psychol Med 2014;44(10):2223-2229.
08. Burt SA. Psychol Bull 2009;135(4):608-637.
09. Faraone SV et al. Biol Psychiatry 2005;57:1313-1323.
10. Burt AM. Organization and Development of the Nervous System 1993. In: Textbook of Neuroanatomy.

11. del Campo N et al. *Brain* 2013;136(Pt 11):3252-3270.
12. Volkow ND et al. *JAMA* 2009;302(10):1084-1091.
13. Bush G. *Biol Psychiatry* 2011;69(12):1160-1167.
14. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management: guidance (NG87). March 2018.
15. World Health Organization (WHO). The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines. Available at: www.who.int/entity/classifications/icd/en/bluebook.pdf. Last accessed May 2018.
16. Kooij SJJ, et al. *BMC Psychiatry*. 2010 Sep 3;10:67.
17. Taylor E et al. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2004;13(Suppl 1): I7-30.
18. Steiner NJ et al. *Pediatrics* 2014;133:483-492.
19. Meisel V et al. *Biol Psychol* 2013;94:12-21.
20. Montoya A et al. *Eur Psychiatry* 2011; 26: 166-175.
21. The Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance (CADDRA). Canadian ADHD Practice Guidelines (CAPGuidelines) Fourth Edition. 2018.
22. Bymaster FP et al. *Neuropsychopharmacology* 2002;27:699-711.
23. Wilens TE. *J Clin Psychopharmacol* 2008;28(3 Suppl 2):S46-53.
24. Hodgkins P et al. *CNS Drugs* 2012;26:245-268.
25. Hodgkins P et al. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2012;21(9):477-492.
26. Newcorn JH et al. *Am J Psychiatry* 2008;165(6):721-30.
27. Clemow DB, Bushe CJ. *J Psychopharmacol*. 2015 Dec;29(12):1221-30.
28. Biederman J et al. *Pediatrics*. 2008 Jan;121(1):e73-84.