



Психическое здоровье вашего ребенка: что следует знать об СДВГ

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) является одним из наиболее распространенных нарушений у детей. Он поражает 1 из 20 детей школьного возраста. У детей с СДВГ возникают проблемы с *невнимательностью*, *импульсивностью* и *гиперактивностью* из-за того, что их мозг устроен иначе. У всех время от времени бывают сложности с этими вещами, но детям с СДВГ они могут мешать в повседневной жизни, в том числе в школе, дома и с друзьями.

Существует три типа СДВГ.

- **Преимущественно гиперактивно-импульсивный:** характерен для проблем с гиперактивностью и импульсивностью (дети не могут усидеть на месте, принимают поспешные решения).
- **Преимущественно невнимательный:** характерен для неумения сконцентрировать внимание. Его иногда называют СДВ (синдром дефицита внимания), хотя этот термин фактически не является диагнозом.
- **Комбинированные проявления:** этот тип включает в себя проблемы как с гиперактивностью/импульсивностью, так и с умением концентрировать внимание. В эту категорию попадают большинство детей с СДВГ.

СДВГ влияет на важную группу навыков, называемых «способностью к целенаправленной деятельности», которые помогают нам сосредоточиться, организовать себя и запомнить то, что нас просили сделать. Дети с СДВГ испытывают трудности с ключевыми сферами способности к целенаправленной деятельности, которые касаются фокусировки внимания, самоконтроля и других навыков.

СИМПТОМЫ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ

- Допускает ошибки из-за невнимательности / не уделяет внимания деталям.
- Не может сосредоточиться на занятиях в школе или на игре.
- Не слушает, когда с ним/ней разговаривают.
- Не может выполнять инструкции и не завершает задачи.
- Не может организовать выполнение задач или заданий.
- Избегает или не любит не интересные или требующие постоянных усилий задачи.
- Легко отвлекается.
- Часто забывает.

СИМПТОМЫ ГИПЕРАКТИВНОСТИ/ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

- Непоседливый.
- Неспособен усидеть на месте, когда занятие это предполагает.
- Бегает, когда это неуместно.
- Не может играть спокойно.
- Часто подвижный или «неугомонный».
- Излишне много разговаривает.
- Выдает неуместные ответы, не подумав.
- Не может дождаться своей очереди.
- Часто перебивает других.

Что делать, если мне кажется, что у моего ребенка СДВГ?

Если вы заметили, что ваш ребенок испытывает трудности в каком-либо из описанных выше типов поведения, поговорите со своим педиатром о том, что вы наблюдали. Разговор можно начать просто: «Я заметил (-а) некоторые изменения в поведении моего ребенка, которые кажутся нетипичными для него». Ваш педиатр поможет вам выяснить, есть ли здесь причина для беспокойства. Если да, он/она может направить вас к специалисту, например, к психиатру или психологу, который сможет лучше оценить наличие СДВГ и любых других проблем с обучением или психическим здоровьем.

Как лечат СДВГ?

Существует много хороших методов лечения СДВГ. Специалисты сходятся во мнении, что прием медицинских препаратов является наиболее эффективным методом лечения для большинства детей, но многим лучше всего подходит сочетание нескольких методов. Среди прочих методов лечения — поведенческая терапия, которая помогает превратить рассеянные модели поведения в более эффективные, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая учит детей думать о своих мыслях, чувствах и поведении, и группы социальных навыков, которые помогают детям учиться и практиковать важные для взаимодействия с другими людьми навыки.

Помните, никто не знает вашего ребенка лучше вас. Поэтому, если вы заметили какие-то отличия в поведении своего ребенка, совершенно нормально начать беспокоиться об этом. Воспользуйтесь возможностью узнать больше, поговорив со своим педиатром или другим медицинским работником, которому вы доверяете.

Чтобы узнать больше о проблемах психического здоровья детей различных возрастных групп, посетите страницу проекта TEACH для родителей и семьи: bit.ly/PTEACH-Family

Чтобы узнать больше об СДВГ, посетите веб-сайт Управления психического здоровья (Office of Mental Health) штата Нью-Йорк: bit.ly/OMH-ADHD.