

ГЛАВА

8

Что теперь делать?

Лечение СДВ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Общие принципы

Большинство людей, обнаруживших у себя синдром дефицита внимания, будь то дети или взрослые, страдают от сильной душевной боли. Они чувствуют смущение, унижение, занимаются самобичеванием. Ко времени постановки диагноза многие больные уже не верят в себя. Многих постоянно не так понимают. Многие были не у одного и не двух специалистов, но так и не нашли настоящей помощи и отчаялись.

Больные СДВ могут вообще забыть, что такое хорошее самочувствие, и потерять последнюю надежду, что все будет хорошо. Часто они нуждаются в необычайной стойкости и находчивости (и подобных качеств у них немало).

И тем не менее их умение надеяться и мечтать беспредельно. В большей степени, чем обычные люди, больные СДВ обладают развитым воображением и способностью видеть будущее. Их мысли и мечты всегда гипертрофированы. Они могут малейшую возможность превратить в судьбоносный шаг. Случайную встречу легко сделают роскошным свиданием.

Как и большинство мечтателей, они очень сильно воспринимают удары по своим мечтам. Но их планы рушатся так часто, что они начинают сторониться надежды.

В болезни же любая надежда начинается с диагноза, а при СДВ, в большей степени, чем при других заболеваниях, уже сама постановка диагноза оказывает мощный терапевтический эффект. Стены, возведенные многими годами непонимания, начинают рушиться, когда ясна причина проблем.

[267]

Как правило, диагноз просто указывает, как лечить больного, однако при СДВ он *сам по себе* в значительной степени становится лечением и приносит огромное облегчение. Представьте, например, что близорукий человек никогда не слышал о близорукости и годами считал нечеткое зрение и связанные с ним проблемы в учебе результатом недостаточных стараний или моральной порочности. Можете вообразить, какое облегчение он почувствует, обнаружив, что есть такое состояние, как близорукость, и что оно никак не связано со стараниями и моралью, а просто это заболевание нервной системы? То же самое с синдромом дефицита внимания. Диагноз освобождает человека.

Все остальное лечение логически вытекает из понимания диагноза.

Просвещение

Когда диагноз поставлен, нужно как можно больше о нем узнать. Чем больше вам известно об этом заболевании, тем лучше получится спланировать лечение, чтобы удовлетворить свои потребности, и тем понятнее станет прошлое, если посмотреть на него через призму СДВ. Эффективное лечение часто требует радикального пересмотра самовосприятия. Понимание многочисленных форм, которые принимает СДВ, поможет не только определить, как синдром повлиял на вас, но и объяснить это окружающим — родным, друзьям, коллегам, учителям.

Возможность информировать окружающих крайне важна. Синдром дефицита внимания оказывает глубокое социальное воздействие: он влияет на семью, внутреннюю жизнь, работу, учебу в школе. Больному нужно уметь объяснить людям, с которыми

[268]

выпало жить рядом, что происходит у него в душе. Так, если получится донести суть СДВ до руководителя и он поймет и почувствует, у вас появится шанс значительно улучшить условия труда. Аналогично, если вы сумеете по-человечески объяснить диагноз своей второй половинке, отношения перейдут в совершенно новую фазу. В целом способность грамотно отстаивать свои интересы крайне важна для успешной жизни с синдромом дефицита внимания: значит, нужно как можно больше узнать об этой болезни.

По мере того как вы узнаете об СДВ, вы меняете самого себя. Знание — сила, поэтому у вас появится мощь, которой раньше не было. Новое знание станет частью вашей личности и тихо, незаметно начнет менять вас в новом направлении.

Лечение синдрома дефицита внимания — это не пассивный процесс: болезнь не получится вылечить без усилий. Напротив: надо быть активным, работать и учиться.

У взрослых процесс самообразования незамысловат. Читайте, посещайте лекции, общайтесь со специалистами и другими больными СДВ — и постепенно узнаете о синдроме столько, сколько можно. Однако если болеет ребенок, у родителей и учителей обычно возникает множество вопросов. Что из этого надо говорить ему? В каком возрасте можно считать его достаточно большим, чтобы посвятить в суть СДВ? Должны ли другие дети в классе знать, что их одноклассник болен этим синдромом? А если ребенок решит, что такой диагноз означает только то, что он глупый? Какую информацию ему надо знать о лекарствах?

Все это сложные вопросы, и единственно правильного ответа на них нет. Тем не менее, основываясь на обширном опыте работы с детьми, семьями и школами, я пришел к выводу, что лучше всего руководствоваться следующим принципом: говорите правду.

Если говорить правду и ребенку, и в школе, это поможет избежать стигматизации* синдрома дефицита внимания. Это поможет сделать такое состояние нормальным в глазах окружающих.

* Стигматизация (от греч. *Στίγμα* — ярлык, клеймо), здесь — навешивание социальных ярлыков. *Прим. ред.*

Чтобы передать информацию самым простым и наиболее точным образом, не надо требовать от человека о чем-то умалчивать и изобретать инфантильные эвфемизмы. Вместо того чтобы выдумывать завуалированную версию правды, лучше говорите как есть, и вы покажете, что нечего скрывать, бояться и стыдиться. Ребенок и так видит все насквозь, к тому же появляется привкус секретности и опасности.

[269]

Я обычно рассказываю ребенку об СДВ в присутствии одного или обоих родителей. Определенного сценария нет, но введение в синдром дефицита внимания может звучать, например, следующим образом (учтите, что я часто останавливаюсь, чтобы ответить на вопросы, и стараюсь, чтобы парочку задал ребенок. Читать больным СДВ детям монологи — пустая трата времени: они через два предложения перестанут слушать):

«Джимми, ты знаешь, вы с мамой и папой пришли ко мне, чтобы поговорить, как у тебя дела дома и в школе. Я кое-что узнал, и мне кажется, смогу тебе помочь. Мы с тобой говорили, как ты воспринимаешь школу, и ты тогда сказал, что очень сложно быть внимательным и слушать, что нравится смотреть в окно, сложно спокойно сидеть и ждать в очереди, сложно поднимать руку и т. д. Честно говоря, я тебя хорошо понимаю. Знаешь почему? Потому что у нас с тобой такая штука, которая называется “синдром дефицита внимания”.

Синдром дефицита внимания, или просто СДВ, — это что-то вроде близорукости, когда человеку нужно носить очки. Только близорукость у нас в глазах, а СДВ — в том, как мы думаем. Нам нужны очки для наших мыслей, чтобы было легче сосредоточить внимание, чтобы не мечтать так много и не перескакивать с темы на тему, чтобы быть не такими забывчивыми, чтобы легче собираться по утрам и после занятий.

Если у тебя СДВ, это не значит, что ты глупый. Есть много очень умных людей, у которых было то же самое, — Томас Эдисон, Вольфганг Моцарт, Альберт Эйнштейн, актер Дастин Хоффман. Слышал про него? Просто нам нужна специальная помощь, вроде очков, чтобы сделать как можно больше. Это

[270]

не конкретно очки, а другие вещи, которые помогают сосредоточиться и собраться. Иногда выручают списки, напоминания и расписания. Иногда помогает репетитор или тренер. Иногда надо принимать таблетки.

СДВ есть у многих других детей. Если кто-то тебя спросит об этом — сам решиай, говорить или нет, но не забывай, что здесь нет ничего плохого. Это же нормально, если кто-то носит очки?»

Я пытаюсь объяснять все как можно проще и честнее и верю в то, что говорю: если человек болен СДВ, в этом нет плохого и стыдиться тут нечего. Большинству детей нужно некоторое время, чтобы привыкнуть к своему диагнозу. Поначалу они обычно стесняются и испытывают дискомфорт, однако, по моему опыту, чем раньше открыто поговорить на эту тему и четко прояснить все вопросы, тем раньше ребенок примет это состояние как еще один элемент повседневной жизни.

То же самое я советую школьным учителям. Говорите правду. Если ребенок проходит специальное лечение от СДВ, другим детям надо об этом рассказать и объяснить, в чем дело: они все равно заметят, если что-то происходит, и даже могут знать, в чем причина. В противном случае придется окутать лечение пеленой тайны. Я советую прежде всего получить разрешение у родителей и самого ребенка, а затем объяснить детям, что такое синдром дефицита внимания и почему их однокласснику требуется особое отношение: например, он сидит ближе всех к учителю, пишет контрольные без ограничения по времени, получает разрешение выходить из кабинета, когда чувствует излишнее возбуждение или надо принять лекарство; получает индивидуальные домашние задания и т. д. Поскольку индивидуальный подход в любом случае нужно согласовать с больным СДВ ребенком, а другие дети так или иначе это увидят, лучше дать им точное объяснение, а не позволять появляться искаженным слухам. Более того, почти наверняка это не единственный ребенок в классе с СДВ или какой-то еще формой нарушения обучаемости. Чем раньше сложится понимание, что собой представляют эти болезни, тем раньше к ним начнут нормально относиться. Так будет лучше для всех.

Десять советов родителям и учителям, как объяснять СДВ детям

[271]

1. Говорите правду. Это центральный, руководящий принцип. Во-первых, больше узнайте об СДВ сами, а потом перескажите своими словами, чтобы было понятно ребенку. Не надо вручать ему книгу или отправлять за объяснением к специалисту. Когда вы узнали об этом заболевании, объясните его сначала себе, а потом ребенку. Говорите прямо, честно и доходчиво.
2. Точно формулируйте мысли. Не выдумывайте пустых терминов, употребляйте слова правильно. Ребенок будет носить ваше объяснение с собой, куда бы ни направился.
3. Объясняя суть СДВ детям, сравнивайте этот синдром с близорукостью. Это точная и нейтральная метафора.
4. Отвечайте на вопросы. Поощряйте ребенка спрашивать. Не забывайте, что не на все детские вопросы у вас найдется ответ. Не бойтесь признаться, что вы чего-то не знаете, но потом обязательно разберетесь и объясните. Хороший источник информации — книги, написанные специалистами по СДВ. Загляните, например, в *Hyperactive Children, Adolescents, and Adults* («Гиперактивные дети, подростки и взрослые») Пола Вендера и *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* («Синдром дефицита внимания и гиперактивности») Рассела Баркли или свяжитесь с CHADD (Children with Attention Deficit Disorders — «Дети с синдромом дефицита внимания») — общенациональной организацией, занимающейся просвещением родителей, учителей и специалистов по вопросам синдрома дефицита внимания.
5. Не забудьте объяснить ребенку, что СДВ не глупость, не отсталость, не дефективность, не изъян характера и т. д.
6. Приведите в пример образцы для подражания из истории (например, Томаса Эдисона) или из личного опыта, например какого-то члена семьи (может быть, маму или папу).
7. Если возможно, поставьте окружающих в известность, что ребенок болен СДВ. Расскажите об этом его одноклассникам

[272]

- (предварительно согласовав с ребенком и родителями), проинформируйте родственников. Посыл должен быть тот же самый: скрывать и стыдиться нечего.
8. Предупредите ребенка, что диагноз нельзя использовать как отговорку. Сообразив, что такое СДВ, большинство детей проходят через попытки использовать болезнь в качестве оправдания. СДВ — это объяснение, но не оправдание. Отвечать за свои поступки все равно придется.
 9. Просвещайте других. Рассказывайте о заболевании другим родителям и ученикам. Говорите с родственниками. Самое мощное оружие в борьбе за надлежащее обращение с ребенком — знание. Распространите знание так далеко, как только можете. В мире очень много невежества и неверной информации об этом синдроме.
 10. Потренируйтесь с ребенком отвечать на вопросы других людей, особенно сверстников. Главный принцип все тот же: говорить правду. Можно попробовать ролевые игры: разыграйте сценку, где кто-то дразнит ребенка, и заранее отрепетируйте решение ситуации.

Структура

Новое понимание самого себя, которое дарят правильный диагноз и самообразование, естественным образом перестраивает и меняет структуру жизни человека как внутри, так и снаружи. Принимая СДВ во внимание и пытаясь избавиться от устоявшегося негативного самовосприятия, человек пересматривает и трансформирует образ собственного «я». Это внутреннее изменение структуры. Кроме того, он меняет свою повседневную жизнь, вводя элементы организации и контроля. Это внешнее реструктурирование.

Создание структуры — центральный элемент лечения СДВ. Слово «структура» звучит обыденно и, наверное, вызывает в воображении блеклые образы чертежей и каких-то каркасов,

однако результативность этой методики бывает ошеломительна. Благодаря структуре можно выразить талант. Без нее любое дарование порождает лишь хаос. Подумайте, с какой жесткой структурой работал Моцарт. Ее тесные рамки помогали интенсивнее выразить гений великого композитора. Пятистопный ямб Шекспира, рифмованные куплеты Поупа*, ритм бегуна на длинные дистанции, строгий отсчет времени поваром-импровизатором — любое творчество нуждается в структуре. Многие взрослые с СДВ не смогли воплотить серьезнейший потенциал, потому что оказались неспособны придать своей творческой энергии форму и направление.

[273]

Представьте себе ртуть в градуснике. Если вы когда-нибудь разбивали термометр, знаете, что произойдет: содержимое рассыплется маленькими капельками. Разум с СДВ разбегается во все стороны, как бисер, и структура — это сосуд, необходимый, чтобы вместить живое серебро, не дать ему оказаться и здесь, и там, и сразу везде. Структура позволяет разуму с СДВ найти себе наилучшее применение, а не расплыться.

Под структурой подразумеваются важные инструменты, например списки, напоминания, блокноты, ежедневники, системы документации, картотеки, доски объявлений, расписания, рецепты, ящики входящих и исходящих документов, автоответчики, компьютерные системы, обычные и наручные будильники. Структура — это и набор внешних мер контроля, которые человек внедряет, чтобы компенсировать ненадежность контроля внутреннего. Большинство людей с СДВ не могут на себя положиться, чтобы привести в порядок дела и не отклониться от поставленной цели. Для них очень важна надежная внешняя система. Установить ее *не* значит быть скучным. На самом деле разработка действующей схемы может потребовать большой находчивости. Когда система создана, она будет успокаивать человека и подпитывать его уверенность в себе.

Мы особенно рекомендуем схему реорганизации жизни, которую назвали планированием паттернов. Эта система управления

* Поуп, Александр — английский поэт XVIII в., один из крупнейших авторов британского классицизма. *Прим. ред.*

[274]

временем работает по тому же принципу, что и автоматическая оплата счетов: если составить расписание (перечисления денег или выделения времени), не придется планировать это в каждом отдельном случае. Все будет происходить само собой: вы вносите в расписание на неделю регулярные встречи и обязательства и посещаете их «на автомате». Благодаря этому освобождается время на планирование, и вы можете сосредоточиться на других делах. Мысль несложная, но она позволяет существенно снизить стресс, связанный с наведением порядка в жизни.

Следовать этому совету несложно. Сначала составьте список всех фиксированных затрат времени — регулярных задач, обязанностей и встреч, которые ждут вас на этой неделе. Затем постройте в календаре или ежедневнике сетку недели и внесите все эти дела в свой временной сегмент. Например, вы можете решить, что вещи из химчистки забираете по четвергам в 16:30, физкультурой занимаетесь в среду и пятницу в семь утра, банк посещаете в полдень по понедельникам и четвергам, а раз в две недели около шести вечера вторника — посещение профессионального семинара.

Очень скоро эти регулярные задачи укоренятся в вашем подсознании. Вечер четверга станет временем химчистки, и через некоторое время вы будете направляться туда почти не задумываясь. Среда и пятница — дни спорта: вам и не придется волноваться и тратить минуты на планирование, и всегда найдется время для упражнений. Вы заранее, без спешки, решаете, какие дела и обязанности достойны предварительного планирования и куда их поместить. Вы знаете, что сделаете их, и представляете когда. Это значит, что вам не придется каждый день гадать, *когда* пойти в химчистку, и пойдете ли вы *вообще* в банк, и *как* найти время на занятия спортом, и *можете ли* когда-нибудь снова добраться до профессионального семинара.

Благодаря структурированию в вашей жизни станет намного больше порядка. Удивительно, как много энергии съедает планирование однообразных, ежедневных задач и как легко это сделать благодаря предложенной схеме.

Больные СДВ иногда всю жизнь не хотят заниматься самоорганизацией. Они избегают ее так же, как некоторые боятся

пойти к стоматологу: постоянно откладывают, а проблема только усугубляется. Один человек восемь лет не платил налогов: не в знак протеста и не потому, что у него не было денег, а потому что не мог запланировать это дело. Еще одна женщина оказалась на грани развода из-за неспособности хоть что-то выбросить: ее дом был полон хлама. Другой мужчина терял десятки тысяч долларов в год на налоговых вычетах из-за укоренившейся привычки выбрасывать чеки. Проблемы с самоорганизацией есть у каждого, но людям с СДВ они мешают особенно.

[275]

По отношению к детям, больным СДВ, «мешают» — мягко сказано. Неспособность организовать свою жизнь может привести к краху не только больного СДВ ребенка, но и всю его семью. Неорганизованность — извечный и совершенно нормальный элемент любого детства. По крайней мере, хочется в это верить. У слишком аккуратного ребенка тоже есть свои проблемы. Однако ребенок с СДВ может впасть в другую крайность.

Однажды я лечил одиннадцатилетнего мальчика по имени Чарли. Он был просто копией Тома Сойера и, сам того не желая, доводил семью полнейшей неорганизованностью. Вместе с семьей мы нацелились на самые проблемные области. Кое-что особенно выводило из себя пятнадцатилетнюю сестру Молли: Чарли каждое утро оставлял в ванной беспорядок как раз перед тем, как туда входила Молли: на полу валялось нижнее белье, в самой ванной — грязное полотенце, на раковине — прилипшие капли зубной пасты, на зеркале — отпечатки, круг унитаза поднят (и часто свидетельствовал, что Чарли не снайпер), вода капала, а вентилятор выключен, поэтому пар все еще наполнял помещение. Молли тысячу раз просила брата так не делать, он всегда отвечал, что постарается исправиться, но ничего не менялось. Ей хотелось его убить или по крайней мере сильно покалечить.

После переговоров мы придумали план. Чарли с сестрой составили список из десяти пунктов, который мальчик должен проверять, прежде чем выйти из ванной. Они повесили этот список на двери внутри, чтобы Чарли точно его не пропустил. Каждое утро он должен был отмечать пункты в списке. Он сам добавил одиннадцатый, последний пункт, который радостно

отмечал: «Все, можно выходить!» Этот простой план, маленький элемент структуры, сработал очень хорошо: брат с сестрой реши-ли проблему, и Чарли остался цел и невредим.

[276]

Десять советов по структурированию и организации жизни ребенка с СДВ

1. Запишите проблему. Сядьте вместе с ребенком или всей семьей и обозначьте проблемные зоны: поведение за обеденным столом, в ванной, спальне, где-то еще. Хорошо определить и тем самым ограничить проблему, а не оставлять ее в царстве неопределенности.
2. Придумайте конкретные средства для каждой проблемной зоны.
3. Используйте конкретные напоминания: списки, расписания, будильники и т. д.
4. Хорошо ввести программу поощрения. Воспринимайте это не как взятку, а как стимул. Дети с СДВ — прирожденные предприниматели.
5. Обеспечьте постоянную обратную связь. Дети с СДВ часто сами не замечают, что делают. Не ждите, пока дом развалится на части, чтобы начать собирать его обратно.
6. При любой возможности возлагайте на ребенка ответственность. Например, если он уже достаточно большой, чтобы утром самостоятельно просыпаться, пусть за это отвечает. Если опоздает и его не отвезут в школу, пусть оплатит такси из карманных денег или другого дохода.
7. Не стесняйтесь хвалить и поддерживать ребенка. Больные СДВ просто расцветают в теплых лучах похвалы.
8. Касательно школы: подумайте, не стоит ли пригласить тренера или репетитора. Не надо отказываться от родительской роли и становиться в зависимости от ситуации инспектором, репетитором, будильником или учителем.
9. Дайте ребенку любые устройства, которые кажутся ему полезными. Спросите, как помочь. Экспериментируйте с разными

планами и устройствами. Один ребенок, чтобы сделать домашнюю работу, заводил будильник каждые двадцать минут — делил задание на части. Другой пришел к выводу, что ему легче печатать на компьютере, а не писать. Третьему сосредоточиться на учебе помогали наушники. Главный принцип: все средства хороши (кроме незаконных и опасных).

[277]

10. Не забывайте: переговоры, а не борьба.

Психотерапия и тренинги

Больному СДВ бывает лучше начать лечение с установления отношений со специалистом, который разбирается и в этом синдроме, и в психотерапии.

Специалист при этом обязан помнить несколько моментов. Занимаясь неврологическими проблемами, он должен помочь справиться и с проблемами эмоциональными. Нельзя забывать об общих вопросах психотерапии: подтексте, неявных сигналах, глубинных мотивах, подавленных воспоминаниях и невыраженных желаниях. Психотерапевт должен отложить в сторону все априорные представления, вытекающие из диагноза, и постараться прежде всего узнать пациента таким, какой он на самом деле. Пациент должен почувствовать: его понимают. Это, наверное, кажется несложным, но достичь взаимопонимания в принципе очень непросто.

Необходимо жирно подчеркнуть красным карандашом: во время лечения ни в коем случае нельзя забывать, что пациент — это прежде всего личность, и лишь потом больной СДВ. Хотя симптомы синдрома дефицита внимания могут доминировать в клинической картине, нельзя допустить, чтобы они вытеснили человеческую суть. Такому пациенту, как и любому другому, нужно быть выслушанным и понятым, необходимо, чтобы в нем увидели человека со своей историей, неповторимыми привычками и вкусами, личным набором воспоминаний и дорогих сердцу вещей, а не просто очередного клиента, больного СДВ.

[278]

Хотя ваш психотерапевт, возможно, хорошо осведомлен о синдроме дефицита внимания, конкретно о вашей жизни он не знает ничего. Увлекательной психотерапию делает не то, что специалист знает, а то, чего он не знает. Он обязан хотеть и быть готовым узнать это от вас.

Чувство, что вас понимают, способно лечить раны лучше, чем любое лекарство, добрые слова или советы. Чтобы пациент это ощутил, психотерапевт должен найти время его выслушать и очень постараться не отвлекаться. Со временем и благодаря упорству вы с психотерапевтом будете слог за слогом, образ за образом формировать ощущение понимания самого себя — иногда впервые.

Когда контакт установлен или, вернее, пока формируется, реструктурировать жизнь человека очень помогает внешняя поддержка. Больным СДВ помощь бывает чрезвычайно полезна. Человек может совершенно не уметь организовывать, но, ощущая себя частью команды, добивается больших успехов.

Нам особенно нравится концепция тренера. Он необязательно должен быть психотерапевтом: это может оказаться друг или коллега — человек, который что-то знает об СДВ и готов ежедневно уделять пациенту 10–15 минут своего времени.

Кто такой тренер СДВ? Как следует из названия, он похож на обычного тренера, который стоит рядом со свистком на шее, выкрикивает слова поддержки, указывает, напоминает что-то игроку. Тренер иногда бывает надоедливым и не дает игроку расслабляться во время матча, а может и утешить, если игрок чувствует, что вот-вот сдастся. Прежде всего, тренер заставляет игрока сосредоточиться на текущей задаче и его подбадривает.

Тренер — особенно в начальной фазе, первой паре месяцев лечения — может помешать вернуться к прокрастинации, неорганизованности, негативному мышлению. Последнее — самое вредное и разрушительное. Лечение начинается с надежды, с душевного порыва. Тренер, человек со стороны, должен крикнуть больному, когда тот начинает возвращаться в старую негативную колею, и направить его по верному пути.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

