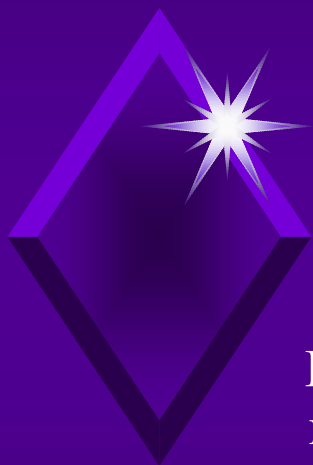


***СИНДРОМ ДЕФИЦИТА  
ВНИМАНИЯ С  
ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ У  
ВЗРОСЛЫХ***

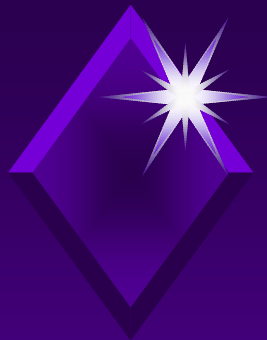


Д-р Рассел А. Баркли,  
Профессор-исследователь факультета психиатрии Школы  
медицины Государственного Университета штата Нью-Йорк,  
г. Сиракьюз

© Авторское право д-ра Рассела А.Баркли, 2005

Email: [russellbarkley@earthlink.net](mailto:russellbarkley@earthlink.net)

Website: [russellbarkley.org](http://russellbarkley.org)



# *Симптомы гиперактивности часто проявляются у взрослых иначе*

Гиперактивность часто сменяется внутренним беспокойством

## DSM IV Симптомы

- ◆ Ерзает и суетится
- ◆ Не может усидеть на месте
- ◆ Слишком много носится и лазит
- ◆ Не может тихо играть/работать
- ◆ “В движении” / “С моторчиком”
- ◆ Слишком много говорит



## Обычные проявления у взрослых

- ◆ Труоголик
- ◆ Слишком много дел в расписании/Непомерно загружен работой
- ◆ Сам выбирает очень активную работу
- ◆ Постоянно занят, что приводит к проблемам в семейных отношениях
- ◆ Слишком много говорит



# *Симптомы импульсивности часто проявляются у взрослых иначе*

**Проявление импульсивности у взрослых часто приводит к более серьезным**

**последствиям**

**DSM IV Симптомы**

- Выпаливает ответы
- Не может дождаться своей очереди
- Перебивает/вторгается в чужие разговоры



**Обычные проявления**

**у взрослых**

- ◆ Плохо переносит неудачи и разочарования
- ◆ Увольняется с мест работы
- ◆ Рвет отношения с людьми
- ◆ Превышает скорость при вождении
- ◆ Теряет самообладание
- ◆ Склонен к появлению зависимости

# *Симптомы дефицита внимания часто проявляются у взрослых иначе*

## DSM IV Симптомы

- ◆ С трудом поддерживает внимание
- ◆ Не слушает
- ◆ Не следит за ходом мысли
- ◆ Неорганизован
- ◆ Теряет важные вещи
- ◆ Легко отвлекается, забывчив



## Обычные проявления

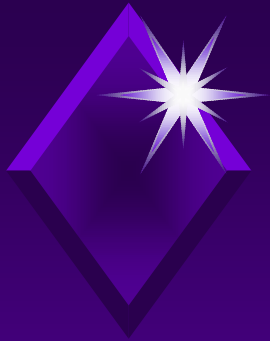
### у взрослых

- ◆ С трудом поддерживает внимание
  - Во время встречи, при чтении, при работе с бумагами
- ◆ Склонен откладывать «на потом» до паралича деятельности
- ◆ Медлителен, неэффективен
- ◆ Плохо планирует рабочее время
- ◆ Неорганизован



# *Нарушения деятельности*

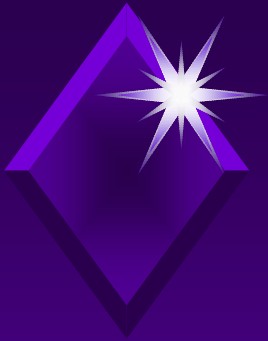
- ◆ Нарушение торможения реакции
- ◆ Снижение логической рабочей памяти
- ◆ Снижение вербальной рабочей памяти
- ◆ Уменьшение гибкости реагирования
- ◆ Недостаточно принимается в расчет вознаграждение в будущем
- ◆ Больше ошибок в оценке необходимого времени
- ◆ Снижена способность планирования времени
- ◆ Недостаточность планирования и способности решать проблемы
- ◆ Снижение способности оценивать совершенные ошибки
- ◆ Недостаточность осмысления информации при слушании и чтении
- ◆ Слабая организация труда
- ◆ Снижение способности поддерживать мотивацию к работе
- ◆ Повышенная склонность к позитивным иллюзиям (неадекватность самооценки)



## *Обзор нарушений деятельности*

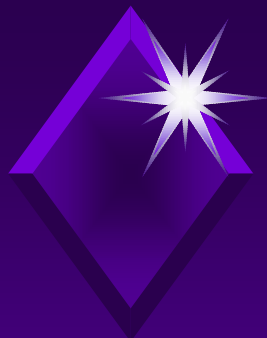
Нарушения деятельности у взрослых становятся более вероятными и более сложными:

- ◆ Невербальная временная рабочая память
- ◆ Вербальная рабочая память
- ◆ Эмоциональное/Мотивационное саморегулирование
- ◆ Способность планировать и решать проблемы

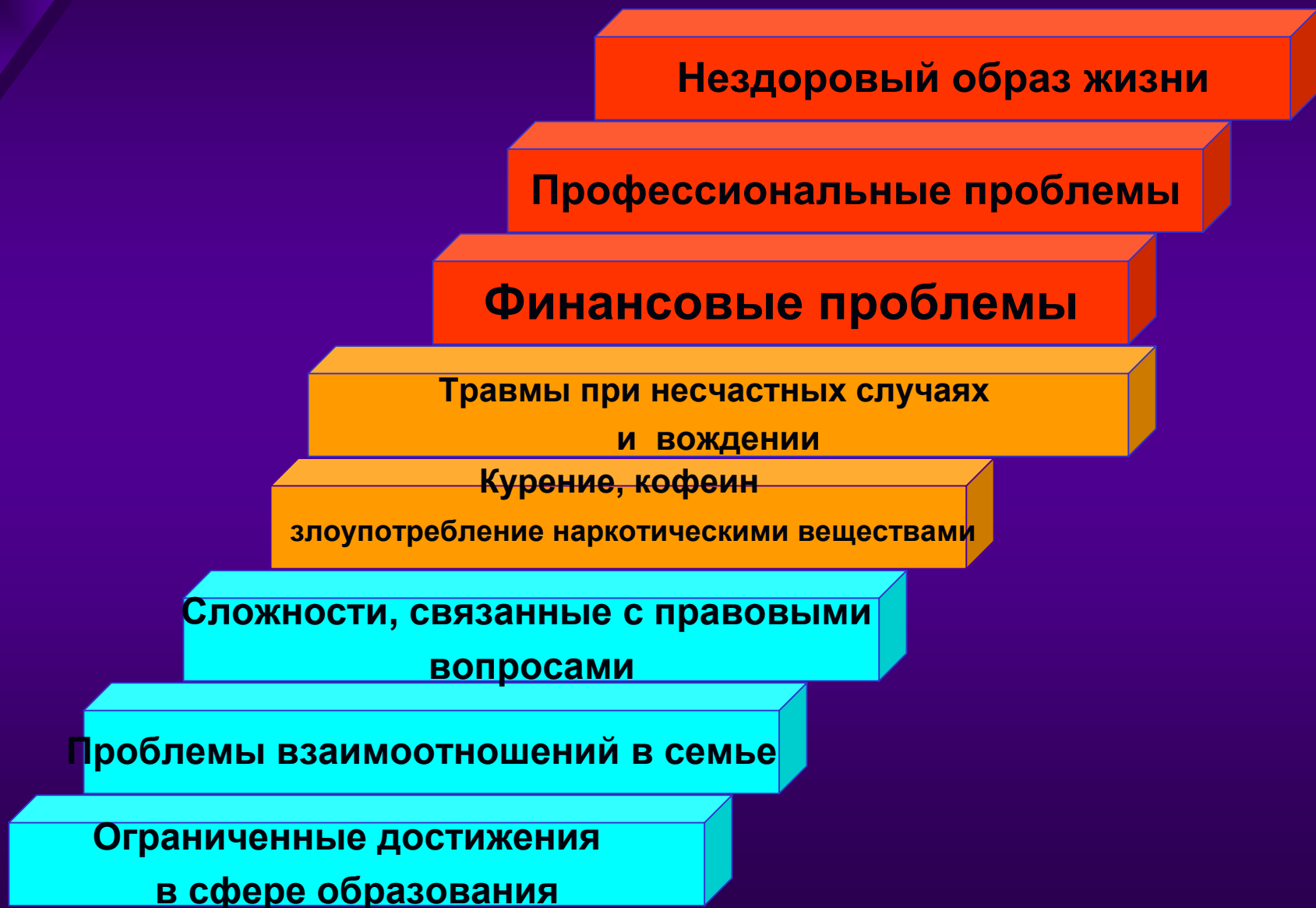


## *Распространенность расстройства (США)*

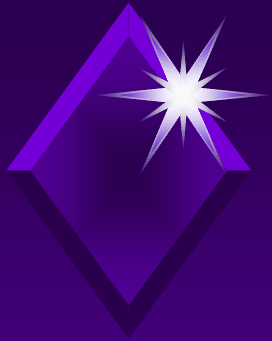
- ◆ Различается по полу, возрасту, социальной принадлежности и демографической принадлежности (представители городской или сельской местности)
- ◆ 4-5% взрослого населения (всех категорий)
- ◆ <2:1 у взрослых
- ◆ Международные исследования распространенности в других странах пока отсутствуют



# *Адаптивные нарушения*







## *Проблемы на работе и в школе*

- ◆ Не может концентрировать внимание при работе с бумагами и т.д.
- ◆ С трудом сохраняет активность, трудоспособным, сосредоточенным на встречах
- ◆ Мало способен к организации труда и планированию
- ◆ Откладывает исполнение дел вплоть до наступления крайнего срока сдачи
- ◆ Неэффективно использует время, не имеет навыков управления временем
- ◆ Субъективно ощущает беспокойство; суетлив
- ◆ И все-таки физически более активен, чем другие



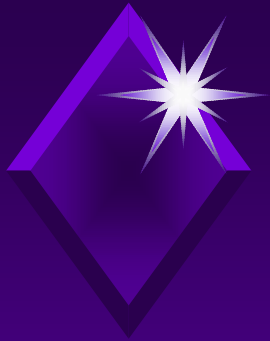
## *Проблемы на работе и в школе(2)*

- ◆ Импульсивно принимает решения
- ◆ Неспособен хорошо работать самостоятельно
- ◆ Менее способен тщательно соблюдать указания
- ◆ Часто меняет работу импульсивно
- ◆ Чаще подвергается увольнению с работы
- ◆ Часто опаздывает на работу, встречи, совещания
- ◆ С большей вероятностью работает на самого себя
- ◆ Забывчив, часто кладет вещи не на места
- ◆ Отличается слабой самодисциплиной



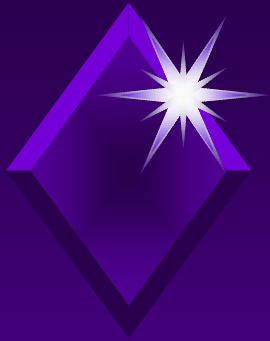
# *Межличностные отношения*

- ◆ Осознает ухудшение своего социального статуса, но мало способен что-то изменить из-за слабых тормозных реакций
- ◆ Делает импульсивные замечания другим людям
- ◆ Незамедлительно проявляет свои эмоции, гнев, разочарование
  - Эмоции могут не соответствовать ситуации
  - Плохая оценка эмоциональных реакций других людей
- ◆ Слабая способность сдерживать обещания, соблюдать обязательства
- ◆ Оставляет впечатление сконцентрированной на себе, незрелой личности
- ◆ Невнимательно слушает, чрезмерно говорлив, вмешивается в разговоры или действия других людей
- ◆ «Вязок» в социальном плане – не может прекратить взаимодействие, получив от других сигналы, предлагающие это сделать



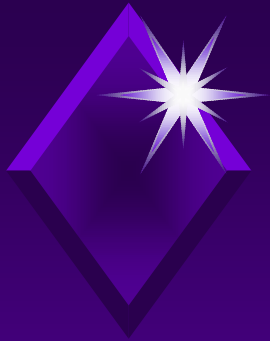
## *Другие проблемы межличностных отношений*

- ◆ Менее способен поддерживать дружбу, знакомства и т.д. в отличие от других
- ◆ Рискованное сексуальное поведение:
  - Больше партнеров – меньше продолжительность сексуальных отношений
  - Реже применяет контрацептивные средства
  - Выше риск наступления беременности в подростковом возрасте
  - Выше риск заражения болезнями, передающимися половым путем



# *Расстройства психики*

- ◆ Оппозиционно-вызывающее расстройство (24-36%+)
  - ◆ Кондуктивное расстройство (17-25%)
  - ◆ Антисоциальная психопатия (18-21%)
  - ◆ Театральность, пограничные расстройства и пассивно-агрессивные отклонения (14% или менее)
  - ◆ Злоупотребление:
    - Алкоголем (32-53%)
    - Марихуаной (15-21%)
    - Другими веществами (8-32%)
- Все это прогнозируется при кондуктивном расстройстве в подростковом возрасте

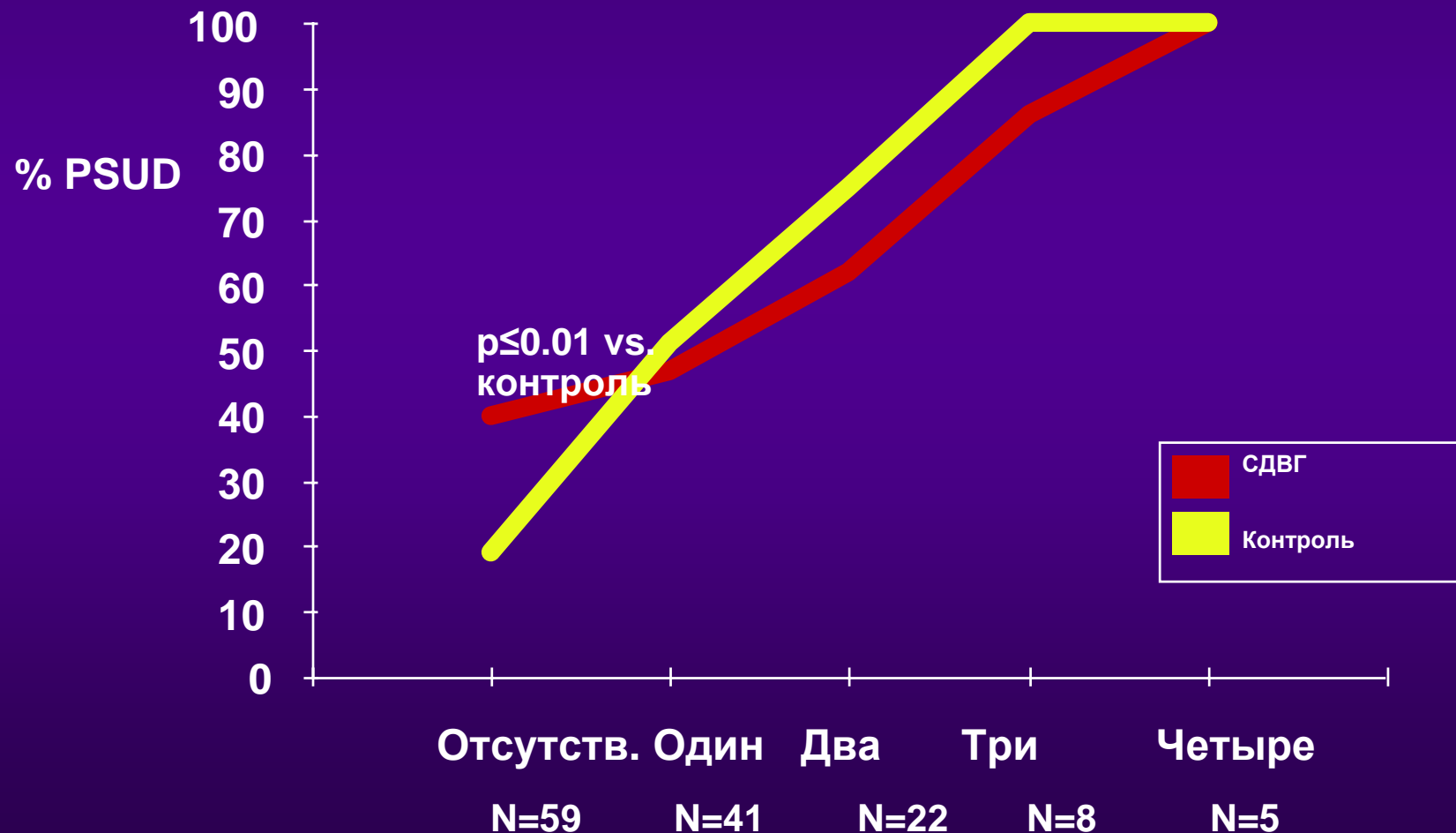


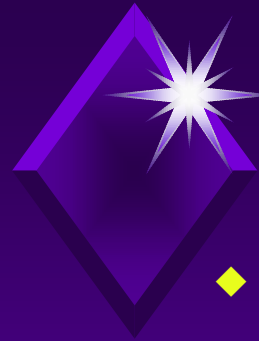
## *Расстройства психики(2)*

- ◆ Дистимия (19-37%)
- ◆ Большая депрессия (16-40%)
- ◆ Тревожные расстройства (10-55%)
  - Обсессивно-компульсивное состояние не распространено более широко (1-4%)
- ◆ Биполярное расстройство (0-15%)
- ◆ Нарушения способностей к обучению (0-35%)

# СДВГ у взрослых и нарушения, вызванные злоупотреблением наркотических и других веществ: Влияние коморбидности Biederman & Wilens et al, 1994

Риск возникновения злоупотребления наркотическими и другими веществами по количеству расстройств

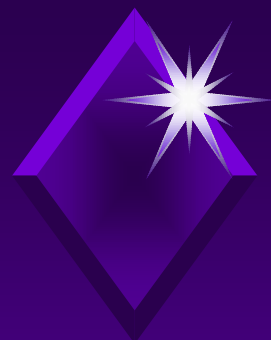




# Опасности при управлении автомобилем

- ◆ Снижена способность управлять автомобилем, замедлена реакция при торможении
- ◆ По собственному мнению, оценкам других людей и инструкторов по вождению, использует меньше навыков безопасного вождения
- ◆ Более склонен водить машину до получения прав на вождение
- ◆ Больше число аварий (и больше по своей вине) (2-3-кратный риск)
  - % с 2+ столкновениями : 40 по сравнению с 6
  - % с 3+ столкновениями : 26 по сравнению с 9
- ◆ Больше штрафов (превышение скорости – в среднем 4-5 по сравнению с 1-2)
- ◆ Тяжелые аварии (\$4200-5000 по сравнению с \$1600-2200)
  - (% столкновений с телесными повреждениями: 60 по сравнению с 17%)
- ◆ Больше количество случаев временного/постоянного лишения водительских прав (в среднем 2.2 по сравнению с 0.7)
  - (% временно лишенных прав: 22-24 по сравнению с 4-5%)
- ◆ Больше случаев вождения в нетрезвом состоянии





*Является ли Синдром дефицита внимания с гиперактивностью обоснованным диагнозом?*

*По материалам Thomas Spencer, M.D.*

Персистирование  
ОСНОВНЫХ СИМПТОМОВ

СДВГ

Когнитивные  
нарушения

Картина  
нарушений

**НЕПРЕРЫВНОСТЬ**

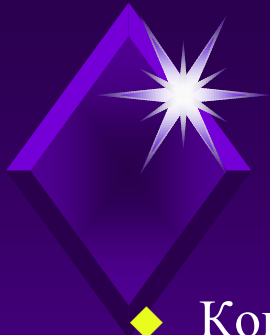
**СИНДРОМОВ**

Визуализационные  
исследования

Семейные  
исследования

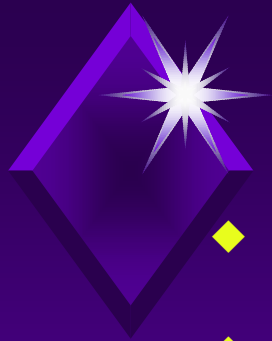
наследственности

Эффективность  
лечения



# *Рекомендуемое лечение*

- ◆ Консультация врача по поводу СДВГ– Важна перспектива хронического течения расстройства (например, как при диабете)
- ◆ Лучший контроль над употреблением законодательно разрешенных веществ
- ◆ Медикаментозное лечение (стимуляторы, страттера, антидепрессанты, анксиолитики, антигипертензивные препараты)
- ◆ Когнитивная поведенческая терапия (Safren et al., 2005)
- ◆ Помощь в организационных вопросах и управлении временем (консультация специалистов в данной области)
- ◆ Более частый публичный самоотчет перед другими для установления целей и осуществления программы самосовершенствования



## *Рекомендуемое лечение (2)*


- ◆ Рассмотреть возможность участия в Программе коучинга, если такая имеется
- ◆ Пройти профориентацию или консультацию по карьерному росту для лучшего соответствия личных качеств работе
- ◆ Получить консультацию профессионала по устройству на работу в соответствии с требованиями (охрана труда, необходимые условия и удобства)
- ◆ Семейные консультации, если необходимо
  - Как ужиться с партнером, страдающим СДВГ, а не как вылечить расстройство
  - Метод коммуникативных тренингов по решению проблем
- ◆ Лечение коморбидных расстройств
  - Психотерапия или когнитивная терапия
  - Медикаментозное лечение
  - Участие в программе лечения зависимости



# *Адаптация на работе и в учебном заведении*

- ◆ Принимать лекарственные средства в течение рабочего /учебного дня (или чаще)
- ◆ Найти “Тренера” или “Наставника” (всего на 15 минут в день)
  - Краткие обоюдные отчеты – ключ к успеху
- ◆ Связаться с отвечающим за СДВГ в университетском центре помощи людям с ограниченными возможностями и часто пользоваться этой связью
- ◆ Вести ежедневник – записывать все (!), что необходимо сделать
- ◆ Вести ежедневные или еженедельные карточки с отчетами о поведении
- ◆ Больше печатать на компьютере, чем писать от руки
- ◆ Записывать на магнитофон важные лекции и встречи
- ◆ Использовать любые дополнительные учебные материалы или возможную помощь

# Другие виды адаптации

- 
- ◆ Приобрести ноутбук или какие-либо другие системы обработки данных (наладонный/карманный компьютер)
  - ◆ Составить жесткий график занятий, встреч, работы в первой половине дня
  - ◆ Чередовать обязательные и факультативные курсы
    - ◆ Или скучные задания с доставляющими удовольствие
  - ◆ Предоставление дополнительного времени при проведении тестов с ограничением времени – нет свидетельств пользы
    - Лучше проводить тест в условиях, исключающих возможность отвлекаться
  - ◆ Физические упражнения перед экзаменами или скучными занятиями в классе / встречи
  - ◆ Делать заметки для повышения концентрирования внимания в классе / во время встреч
  - ◆ Применять систему тактильной коммуникации, чтобы чаще напоминать себе о необходимости самосознания и концентрации на цели : The Motivaider (карманный прибор, подающий сигнал вибрации)
    - Имеется на [addwarehouse.com](http://addwarehouse.com)