

ЗМІСТ

<i>Передмова до українського видання</i>	13
<i>Вступ</i>	19
1. Спектр рис	27
2. Зрозуміти демона розуму	50
3. Зв'язок із мозочком	71
4. Цілюща сила любові	94
5. Труднощі, які мотивують	113
6. Створити середовище процвітання	130
7. Сила фізичних вправ і пошук мотивації	155
8. Лікарські засоби: найпотужніший інструмент, якого всі бояться	171
9. Підбиваємо підсумки: знайди себе й живи на повну	191
<i>Подяки</i>	197
<i>Додаток А</i>	200
<i>Додаток В</i>	204
<i>Література</i>	213
<i>Про авторів</i>	221

ПЕРЕДМОВА ДО УКРАЇНСЬКОГО ВИДАННЯ

РДУГ в Україні

Розлад з дефіцитом уваги та гіперактивністю — найбільш розповсюджене порушення нейророзвитку. Він однаково дошкуляє людям в Україні, Ізраїлі чи Китаї. Непосидючість, забудькуватість, емоційність, яким важко давати раду, можуть значно погіршувати якість життя й позбавляти людей відчуття благополуччя.

Тому ми, фахівці та дослідники проблем психічного здоров'я, дуже вболіваємо за належну підтримку людей із РДУГ і надання їм необхідної допомоги.

Книжка Едварда Гелловелла та Джона Рейті стане в пригоді як фахівцям, так і людям із РДУГ та їхнім рідним і близьким. Вона розповідає про останні досягнення в терапії РДУГ, надихає на позитивні зміни й додає оптимізму, оскільки містить багато щирої віри та конструктивних порад.

Ми дуже тішимся, що у світ виходить переклад цієї книжки українською мовою, адже нам дуже потрібна така література. Батьки дітей із РДУГ і дорослі з цим розладом постійно шукають відповіді на питання про свій особливий мозок і способи його приборкання. Книжка «РДУГ: перезавантаження» містить корисну інформацію та дієві поради, які стануть у пригоді читачам усіх вікових категорій.

У нашій державі наразі триває створення системи комплексної підтримки дітей із РДУГ — від вчасної діагностики й необхідного медичного супроводу до психологічної допомоги та забезпечення належних умов для навчання. Однак лише нещодавно ми почали усвідомлювати проблему РДУГ у дорослих. Донедавна цей діагноз дорослим в Україні не встановлювали, тож вони, відповідно, не мали змоги отримати допомогу — кожен давав собі раду сам, як міг, ба й донині, будьмо чесними, робить це. Таким людям ця книжка буде особливо корисною, адже автори — Едвард Гелловелл та Джон Рейті — живуть із діагнозом РДУГ і щедро діляться не лише знаннями, а й власним досвідом.

Що ж наразі ми вже маємо в Україні для підтримки людей із РДУГ?

Останніми роками відбулося багато позитивних змін у діагностуванні РДУГ. Щонайперше, фахівці переклали й валідували необхідні діагностичні методики, й тепер скористатися ними може будь-хто, звернувшись до психолога у найближчий інформаційно-ресурсний центр. Крім того, українські психіатри розробили протокол лікування дітей із РДУГ*, який ґрунтується на наукових

* Див.: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0108282-10#Text>.

даних та охоплює всі види необхідної допомоги, а також враховує найліпші світові практики.

Величезним проривом стало запровадження в Україні інклюзивної освіти, яка дає змогу дітям із РДУГ вчитися у звичайній школі й отримувати підтримку асистента вчителя або асистента дитини, адаптовану навчальну програму, умови для відпочинку та заспокоєння — ресурсні кімнати, заняття із фахівцями з психічного здоров'я безпосередньо в навчальному закладі. Вчителі мають доступ до інформації про особливі освітні потреби дитини, тож не залишаються сам на сам із викликами РДУГ.

Потужною змінотворчою силою є спільнота батьків дітей із РДУГ. Соцмережі зробили можливим тісне спілкування, обмін досвідом, пошук конструктивних рішень. Батьки обізнані щодо своїх прав на допомогу й стандартів її надання. Найчисленніша спільнота батьків дітей із РДУГ в Україні* об'єднує людей, які цінують науково доведені методи допомоги при РДУГ. Крім спілкування, ця спільнота також є потужним осередком інформування про РДУГ — там можна знайти багато книжок, перекладених українською мовою відеороликів, інфографік для батьків, вчителів, лікарів.

Разом із тим маємо низку проблем, які потребують вирішення. Вони не унікальні для України — людина із РДУГ всюди викликає однакові реакції: незручних для суспільства осіб засуджують і відштовхують. Іншим зазвичай видається, що поведінку людини із РДУГ можна легко виправити належним вихованням, що це просто лініві й розбещені діти / дорослі.

* Див.: <https://www.facebook.com/groups/UkraineADHD/?ref=share>.

Вступ

У 1994 році вийшла наша перша книжка під назвою «Не відволікайте мене» («Driven to Distraction») — у ній ми познайомили читачів із розладом, про який більшість людей доти не знала чи взагалі навіть ніколи не чула.

Це — *розлад з дефіцитом уваги*, або скорочено РДУ. Оскільки цей розлад маємо ми обидва, автори цієї книжки, інформацію про нього ми збирали, так би мовити, з першоджерела, розповідаючи читачам про симптоми й особливості повсякденного життя з РДУ. Та оскільки крім того ми ще й психіатри, які спеціалізуються на цьому розладі, то за багато років досліджень і ґрунтовного аналізу доступної інформації написали загалом сім книжок про РДУ, що допомагають фахівцям провести діагностику й призначити правильне лікування, а звичайним людям із РДУ

або їхнім близьким і рідним — навчитися жити повноцінним життям.

Відтоді минуло понад 25 років, і сьогодні, коли світ побачила наша друга спільна книжка, ситуація докорінно змінилася. Більшість людей нині знає, що таке РДУ, і має принаймні одного знайомого з цим розладом: однокласника, колегу, чоловіка чи дружину — або живе з ним сама. Вчителі й директори шкіл ставляться до цього питання вкрай серйозно, оскільки школяр із недіагностованим (або нелікованим) РДУ не лише заважає іншим дітям, зриваючи уроки, а й не може розкрити свій потенціал. Цим терміном люди в сучасному світі також часто виправдовують власну забудькуватість, розсіяність або хаотичну поведінку, навіть якщо діагнозу їм ніхто не ставив: «Нічого не можу з собою вдіяти — просто в мене розлад з дефіцитом уваги».

За ці роки відбулася ще одна істотна зміна: аббревіатуру «РДУ» замінили на «РДУГ», додавши до назви розладу термін «гіперактивність», що точніше описує суть стану людини, яка переживає його. У цій книжці ми використовуватимемо саме цей сучасний термін — розлад з дефіцитом уваги та гіперактивністю, або РДУГ.

Попри те, що про РДУГ сьогодні чули практично всі, дещо за ці два з половиною десятиліття майже не змінилося: прикро, але більшість людей досі й гадки не має, наскільки складним і серйозним є цей розлад, як не знає й про те, який величезний стрибок у його розумінні та лікуванні зробила наука за останні роки. Розуміння РДУГ серед широкого загалу зазвичай або хибне, або оповите низкою стереотипів, що завдає шкоди мільйонам людей, які через це не звертаються по допомогу або не знають,

яка саме допомога їм потрібна. Недостатня інформованість громадськості й досі залишається найстрашнішим ворогом РДУГ.

Багато хто, наприклад, переконаний, що РДУГ буває лише в дитинстві й із часом дитина його «переростає». Але сьогодні нам уже точно відомо, що діагноз РДУГ, поставлений у дитячому віці, супроводжує людину й у підліткові роки та в дорослому житті. Його не «переростають» — людина просто вчиться жити з ним і керувати його проявами. Також ми знаємо, що РДУГ може з'явитися вперше не лише в дитинстві, а й у дорослому віці. Здебільшого це трапляється тоді, коли життєві труднощі виявляються сильнішими за здатність людини контролювати прояви розладу. З класичних прикладів — народження першої дитини або складні іспити в університеті. Подібні життєві ситуації вимагають від людини великих зусиль і призводять до появи симптомів РДУГ, які вона успішно придушувала в минулому. Саме в таких випадках виникає необхідність у діагностуванні розладу. До речі, в Діагностично-статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5) визнано можливість початку РДУГ у дорослому віці.

Дехто переконаний, що РДУГ — це вигадка фармацевтичних корпорацій, які прагнуть збагатитися на продажі нових препаратів. Це хибне переконання, хоча за останні роки виробники непотрібних і недієвих засобів справді дещо похитнули віру людей у фармацевтичну галузь.

Є й інша, ще менш приємна точка зору, відповідно до якої терміном РДУГ люди виправдовують свої лінощі й відсутність самодисципліни. Насправді ж поняття лінощів навіть близько не описує всієї суті розладу. Розум

людини з РДУГ перебуває в стані безперервної активності. Зовні це не завжди помітно, але бездіяльність далеко не завжди означає, що в таких людей відсутні прагнення, бажання й енергія.

Ще одним найпоширенішим помилковим переконанням є те, що РДУГ — це рідкісна проблема, від якої страждає лише невелика група «щасливчиків». Однак це *величезна* помилка.

Ви здивуєтеся, дізнавшись, наскільки поширеним є цей стан. За офіційними даними РДУГ є щонайменше в 5% населення, але ця цифра, на нашу думку, значно вища, оскільки дуже багато людей, які навчилися контролювати свої симптоми, не звертаються до лікаря й не знають про свій діагноз. Занижені показники також обумовлені й браком фахівців, які знаються на РДУГ і здатні поставити правильний діагноз. Сьогодні ми можемо зі швидкістю світла отримати доступ до будь-якої інформації, а наші органи чуття щосекунди атакує неймовірна кількість зовнішніх подразників — зображень, звуків, величезних масивів даних. Таким розсіяним, забудькуватим і спантеличеним людство не було ще ніколи в історії, тому цілком імовірно, що сьогодні в усіх нас справді є певні прояви РДУГ. Утім, для позначення цього безпрецедентного стану внутрішнього хаосу ми вигадали новий окремий термін, детальніше про який поговоримо в розділі 1.

Інформованість щодо РДУГ — це в буквальному розумінні питання життя й смерті. Труднощі, пов'язані з цим розладом, можуть перетворитися для людини на тяжке випробування тривалістю в життя, стати причиною, з якої розумна, талановита особистість ніяк не може розкрити