

## Что такое СДВГ?

Аббревиатура СДВГ расшифровывается как Синдром дефицита внимания и гиперактивности. Это расстройство имеет нейробиологический характер, может развиваться на протяжении детского возраста и проявляется по-разному.

Что такое СДВГ? Как это заболевание влияет на детей? Данное расстройство влияет на структуру мозга у детей и приводит к нарушению нормального функционирования нейронных сетей. Эта мозговая дисфункция вызывает у ребёнка трудности с концентрацией внимания, подавлением импульсов, и т.д. Вот почему таким детям свойственно импульсивное поведение и чрезмерная подвижность.

СДВГ предполагает постоянное проявление невнимательности и дефицит в способности индивида ингибировать реакцию на конкретное событие, что вызывает серьёзные проблемы с самоконтролем.

Эта патология серьёзно влияет на способность детей адаптироваться в школе и взаимодействовать со сверстниками (социальная неадаптированность) и вызывает проблемы с поведением дома. В некоторых случаях СДВГ может сопровождаться низкой самооценкой и расстройствами сна или детской бессонницей.

Хорошая новость состоит в следующем: было замечено, что ключевым фактором неврологического развития детей является пластичность мозга. Исследования показывают, что дети с дискалькулией, дислексией или СДВГ могут переориентировать свой мозг и развивать новые ресурсы и умственные стратегии, помогающие им преодолеть симптомы и трудности, связанные с этими патологиями. CogniFit ("КогниФит") стал эталоном в нефармакологическом лечении дисфункций, связанных с развитием нервной системы. Полученные результаты были подтверждены и протестированы в различных группах населения, школах, университетах и больницах по всему миру. СДВГ, вопреки мнению некоторых исследователей, является довольно часто встречающимся заболеванием, его распространённость достигает 6,8%. Это расстройство чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Однако, это вовсе не означает, что все слишком подвижные или активные дети гиперактивны.

## СДВГ: характеристики и симптомы

Как определить или распознать ребенка с СДВГ? Каковы основные признаки и симптомы? Эта патология, как правило, определяется на основе гиперактивности и устойчивой трудности с концентрацией внимания. Дети с СДВГ часто бывают возбуждены и взволнованы, ведут себя импульсивно. То есть, не задумываются о последствиях своих действий. Они выполняют задачи, испытывая стресс, не думая о производительности, и легко отвлекаются на любой элемент окружающей среды или собственные мысли. Характеристики и симптомы СДВГ можно разделить на различные группы:

### Симптомы, связанные с вниманием и концентрацией:

**Трудности с концентрацией и реакцией на стимулы:** это происходит по причине снижения функциональной активности и слабого развития префронтальной коры головного мозга, которая не позволяет им корректно обрабатывать информацию и использовать нейронные механизмы,

необходимые для того, чтобы понять действие, начать его выполнение, избежать отвлекающих факторов и ошибок.

**Неадекватные формы поведения:** проявляется в сложности поддержания порядка в повседневных делах, им трудно приступить к выполнению задачи и не отвлекаться.

**Как правило, они часто теряют и забывают вещи:** они не помнят, что сделали с курткой, где оставили деньги, забывают задания и другие важные вещи.

**Неумение слушать и следить за разговором:** их мозгу трудно обрабатывать полученные стимулы, и поэтому они не могут следовать правилам или инструкциям, которые даются в классе, установлены игрой или существуют в семье.

**Низкая мотивация при выполнении заданий:** Эта функция связана с трудностью концентрировать внимание на конкретном действии (это не имеет ничего общего с уровнем интеллекта ребенка, и не связано с тем, что он просто ленивый). Дело в том, что его мозг не в состоянии подавить внешние стимулы и сконцентрироваться на одном действии, таким образом, мы видим, что эти дети не показывают эффективность при выполнении уже знакомых и повторяющихся задач.

#### **Симптомы, связанные с импульсивностью:**

**Трудности с самоконтролем или неспособность остановить неадекватное поведение:** дети с СДВГ часто действуют спонтанно. Поэтому им сложно контролировать не только своё поведение, но также свои эмоции и мысли.

**Часто они слишком импульсивны, говорят или действуют прежде, чем подумать:** они не в состоянии предвидеть последствия своих действий, им не хватает сильной структуры мозга, которая позволяет анализировать ситуацию. Так что вещи, которые они говорят или делают, часто неуместны.

**Недостаточное планирование при выполнении повседневных задач:** эта импульсивность приводит таких детей к фрустрации, то есть, большая часть жизненного опыта становится для них разочарованием, поскольку полученные результаты не совпадают с ожиданиями.

**Низкая школьная успеваемость:** они не в состоянии адаптироваться к правилам. Их успеваемость тесно связана с недостатком самоконтроля, что заставляет их бросать задания, которые им наскучили, и за выполнение которых они не получают вознаграждение.

**Им трудно общаться и заводить друзей:** они не вызывают симпатию, испытывают трудности невербального общения (сердитая улыбка или лицо). Часто могут быть дерзкими, так что другие дети устают от их поведения.

**Они не умеют проигрывать в игре или спорте:** не задумываясь, вступают в драку, и это происходит потому, что мозг таких детей не в состоянии проанализировать ситуацию и предвидеть последствия.

**Могут выполнять опасные действия:** не отдают себе отчёта об угрозе или рисках, связанных с их действиями.

### **Симптомы, связанные с гиперактивностью:**

**Кажется, что они постоянно находятся в движении:** гиперактивность - это модель поведения, при которой ребёнку стоит труда контролировать уровень двигательной активности и сохранять состояние покоя. Эти дети нуждаются в большей физической активности, чем их сверстники, и демонстрируют неадекватное поведение.

**Постоянное движение ног и рук:** бессознательные движения, такие, как раскачивание, постоянное передвижение со своего места в классе или местонахождения.

**Им трудно приступить к новой задаче:** даже когда она кажется им интересной.

**Часто они вторгаются в чужие разговоры или действия:** при этом ведут себя неадекватно, трогая, говоря или делая вещи, которые они не должны.

**У них нет терпения, они не могут выполнять спокойные задания или задачи, связанные с концентрацией внимания:** гиперактивность представляет собой гиперактивное поведение, и это означает, что оно является чрезмерным, неконтролируемым, а также сопровождается трудностями с координацией движения, обусловленными неврологической симптоматикой.

### **Эмоциональные симптомы и симптомы, связанные с отношениями:**

**Сильные перепады настроения:** такие дети могут быть весьма противоречивыми. Если сейчас они довольны и счастливы, то уже в следующую минуту испытывают раздражение, гнев и разочарование.

**Симптомы тревожности и низкой самооценки:** эти симптомы могут развиваться в результате неспособности к социальной адаптации и отторжению со стороны других детей, которое они сами провоцируют. Часто они оценивают себя хуже своих сверстников и чувствуют себя непонятыми.

## **Типы СДВГ**

Были выявлены три типа СДВГ. Эта классификация зависит от уровня симптомов, присутствующих у ребёнка. Обратите внимание, что не все дети с данным расстройством имеют одинаковые симптомы, их частота и интенсивность будут отличаться.

**Тип СДВГ с преобладанием невнимательности:** преобладающая модель поведения обусловлена синдромом дефицита внимания. Ребёнок испытывает трудности с доведением задания до конца, не уделяет внимания деталям, не способен следовать инструкциям или соблюдать правила.

**Тип СДВГ с преобладанием гиперактивности/импульсивности:** преобладающая модель поведения характеризуется гиперактивностью и импульсивностью. Таким детям приходится прилагать огромные усилия для того, чтобы приспособиться к окружающей среде, поскольку они активны, нетерпеливы, легко поддаются разочарованию и им не хватает самоконтроля.

**Тип СДВГ с преобладанием гиперактивности/импульсивности и невнимательности (комбинированный тип):** преобладающая модель поведения для этого типа СДВГ характеризуется гиперактивностью, импульсивностью и дефицитом внимания. Это дети, которые имеют симптомы двух предыдущих типов СДВГ.

## Причины СДВГ

Научно доказано, что происхождение СДВГ связано с нарушением функционирования мозга в области префронтальной коры и её соединений с базальными ганглиями.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности считается сложным гетерогенным нейробиологическим расстройством с различными подтипами. Невозможно определить единственную причину, однако, по данным исследований, причины возникновения СДВГ, главным образом, связаны с генетическими факторами.

По последним данным, более 70% случаев СДВГ вызваны генетическими причинами. Научные исследования показывают, что риск заболеть члену семьи, в которой уже есть случаи СДВГ, в пять раз превышает риск людей без семейной истории СДВГ.

Экологические факторы также являются частью возможных причин СДВГ: существуют нейробиологические факторы риска в критических ситуациях при беременности, родах или послеродовом периоде, связанных со случаями токсикомании у матери, преждевременных родов, гипоксически-ишемической энцефалопатии (недостаток кислорода) или низкой массы тела при рождении.

Психосоциальные факторы: Не считаются решающими, но играют важную роль. Семья, работа и социальная среда - это социальные факторы, которые вызывают у нас целый ряд психологических проблем - стресс, психические расстройства или другие заболевания, которые непосредственно связаны с ребёнком.

### Источники

Thompson HJ, Demiris G, Rue T, Shatil E, Wilamowska K, Zaslavsky O, Reeder B. - Telemedicine Journal and E-health Date and Volume: 2011 Dec;17(10):794-800. Epub 2011 Oct 19.

Preiss M, Shatil E, Cermakova R, Cimermannova D, Flesher I (2013), el Entrenamiento Cognitivo Personalizado en el Trastorno Unipolar y Bipolar: un estudio del funcionamiento cognitivo. Frontiers in Human Neuroscience doi: 10.3389/fnhum.2013.00108.

Peretz C, AD Korczyn, E Shatil, V Aharonson, Birnboim S, N. Giladi - Basado en un Programa Informático, Entrenamiento Cognitivo Personalizado versus Juegos de Ordenador Clásicos: Un Estudio Aleatorizado, Doble Ciego, Prospectivo de la Estimulación Cognitiva - Neuroepidemiología 2011; 36:91-9.