

Содержание

Об авторе	9
Письмо подросткам	10
Часть первая	
Правда об СДВГ	13
Все об СДВГ	14
СДВГ в школе и в жизни	23
Как справиться с СДВГ	27
Сам себе руководитель	28
Часть вторая	
СДВГ и школа	31
1. Прокачай свои сильные стороны и осознай слабые	32
2. Запусти свой внутренний YouTube-канал	34
3. Ключи, кошелек, телефон... Ключи, кошелек, телефон	36
4. Организация рабочего места. Шаг 1	38
5. Организация рабочего места. Шаг 2	40
6. Настольная игра "Самоорганизация"	42
7. Какой стиль обучения подходит тебе?	44
8. Не разгоняйся на перерыве	46
9. Раскрась свое расписание	48
10. Как подружиться с сочинениями	50
11. Приручи свой гипофиз	52
12. Пиши!	54
13. Пора ставить цели	56

14. Честный разговор о твоём телефоне/Для этого есть приложение	58
15. Остановка “Мотивация”	60
16. От большего к меньшему	62

Часть третья

СДВГ и мир 67

1. Давайте жить дружно?	68
2. Тест: Ты меня слушаешь?	70
3. Используй свои сильные стороны	73
4. Я не могу принять решение!	75
5. Я ничего не могу найти в своей комнате	77
6. Куда девается время?	80
7. Иногда ты бываешь слишком особенным	82
8. Победи свою тревожность	85
9. Тест. Измерь пульс своей импульсивности	87
10. Списки: всё схвачено!	90
11. Тест. Как ты справляешься с неприятием?	92
12. Остановка “Медитация”	94

Часть четвертая

Вопрос-ответ: СДВГ и реальная жизнь 97

Ссылки	124
--------	-----



BIOLOGY II
EUROPE VI
Epstein's Mole
Mosses
The Nervous System
BOOK OF MAPS
The Great Republic

Lana
+
Tom

My Robin
sings!

Правда об СДВГ

Для
начала

Давай кратко обсудим некоторые базовые штуки. Прочитав эту главу, ты узнаешь, что такое СДВГ и чем этот синдром не является. Ты также научишься различать типы СДВГ: он может иметь самые разные формы, поэтому мы разберемся, что происходит конкретно с тобой. Почему это важно? Понимание твоего типа СДВГ и того, как он проявляется именно у тебя, поможет успешней осваивать новые социальные навыки и стратегии. Кроме того, ты узнаешь, какие нюансы этих навыков есть у тебя и как они влияют на твою жизнь.

Далее я развею популярные мифы об СДВГ, противопоставив им факты и цифры. И помогу осознать: ты не один, в мире живет много людей с СДВГ. Наконец, мы обсудим как справиться с СДВГ в условиях школы и как получить помощь когда тебя “накрывает”. Хорошая новость: существует много способов привести себя в норму, если ты чувствуешь растерянность или переживаешь сильное нервное напряжение. Эти действенные навыки и ритуалы легко впишутся в твою повседневную жизнь. Некоторые фишки, о которых я расскажу, поначалу могут казаться странными. Но это хороший повод научиться быть открытым к новому и использовать нестандартные методы. Со временем ты привыкнешь: практика упростит использование новых знаний и навыков. А я буду рядом. Вместе мы пройдем весь путь от начала и до конца.

Ну-ка, от винта!

Все об СДВГ

Что такое СДВГ? Аббревиатура СДВГ расшифровывается как Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности. Это особенность развития нервной системы, из-за которой человеку трудно удерживать внимание, у него или нее проявляется склонность к импульсивности или повышенной физической активности.

Ученые пока точно не знают, из-за чего возникает СДВГ. Доказана связь этого состояния с наследственностью, о которой мы поговорим позже. Синдром также может развиваться из-за биологических факторов. Например, таких как повреждения мозга, низкий вес при рождении либо преждевременное появление на свет, отравление пестицидами или свинцом в раннем возрасте. Однако СДВГ не возникает из-за некорректного воспитания, стрессовых и травмирующих ситуаций внутри семьи, чрезмерного потребления сахара, “залипания” в монитор или экран телевизора. Так говорит организация ДВДВГ (Дети и Взрослые с Дефицитом Внимания и Гиперактивности).

Первые симптомы СДВГ чаще всего проявляются в детстве, когда твое тело активно развивается. За лобной костью находится часть мозга, которая называется лобная доля. Она отвечает за множество функций. В том числе — за память, способность контролировать импульсы и решать проблемы, волевую саморегуляцию (отложенное удовольствие) и т.д. Представь свою лобную долю в виде оживленной восьмиполосной автострады: одни машины несутся на большой скорости, другие — ползут как черепахи, а третьи постоянно перестраиваются из ряда в ряд. Из-за особенностей “уличного движения” в этой части твоего мозга поступающая информация может обрабатываться с задержками, скапливаться или путаться.

Лечение СДВГ

Есть разные способы лечения СДВГ. Некоторые предпочитают терапию медикаментами. Самые популярные препараты входят в категорию стимуляторов, которые повышают уровень дофамина и норадреналина. Эти химические вещества помогают мозгу концентрироваться, удерживать внимание и сохранять бдительность. Однако решение о том, стоит ли прибегать к такой терапии, очень личное. Одни прекрасно обходятся без лекарств. Другие утверждают, что с приемом медикаментов их жизнь разделилась на “до” и “после”. Важно: чтобы выбрать подходящие препараты и курс их приема, нужно обязательно поговорить с родителями и врачом.

Это приводит к трудностям с концентрацией внимания, запоминанием, обучением, слушанием, считыванием социальных сигналов, а также — способностью контролировать свое тело и эмоции.

Ты можешь наблюдать у себя некоторые из описанных мною симптомов. Но диагноз СДВГ может поставить только врач-психиатр или педиатр, специализирующийся на особенностях развития. Для постановки диагноза эти специалисты побеседуют с тобой, предложат пройти психологические тесты, изучат информацию из опросника, заполненного твоими родителями, и отзывы из школы.

Идентификация СДВГ

Давай разберемся в типах СДВГ, опираясь на три основных.
Поставь галочку напротив симптомов, которые описывают тебя.

Тип 1: Невнимательный (Мечтатель)

- Я забывчивый.
- Я легко отвлекаюсь.
- Я не могу долго концентрироваться на повседневных делах.
- Я испытываю трудности с удержанием внимания.
- Мне сложно слушать/воспринимать информацию на слух.
- Мне трудно выполнять задания по инструкции.
- Я испытываю трудности с самоорганизацией.
- Я допускаю глупые ошибки и невнимателен к деталям.
- Я избегаю/не люблю заданий, требующих долгой умственной работы и вовлеченности.

Тип 2: Гиперактивный (Вечный двигатель)

- Я постоянно ёрзаю и верчусь.
- Я не могу делать что-либо тихо.
- Я много говорю (иногда чересчур).
- Я перебиваю людей или выкрикиваю ответы в классе.
- Я испытываю трудности с ожиданием и очередностью.
- Мне трудно усидеть на одном месте.

Тип 3: Смешанный (Вечный двигатель и Мечтатель)

- Я забывчивый.
- Я легко отвлекаюсь.
- Я не могу долго концентрироваться на повседневных делах.
- Мне сложно слушать/воспринимать информацию на слух.
- Мне трудно выполнять задания по инструкции.
- Я испытываю трудности с самоорганизацией.
- Я допускаю глупые ошибки и невнимателен (-а) к деталям.
- Я избегаю/не люблю заданий, требующих долгой умственной работы и вовлеченности.
- Я постоянно ёрзаю и верчусь.
- Я не могу делать что-либо тихо.
- Я много говорю (иногда чересчур).
- Я перебиваю людей или выкрикиваю ответ в классе.
- Я испытываю трудности с ожиданием и очередностью.
- Мне трудно усидеть на одном месте.

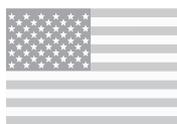
СДВГ, твой мозг и статистика



СДВГ наблюдается у более 7% детей по всему миру. 3,2% взрослых предположительно имеют этот

диагноз. Это значит, что СДВГ — не редкость. Подумай: в твоём районе, в твоём городе и во всем мире живут другие подростки, у которых такие же симптомы СДВГ, как у тебя.

В среднем у 10,2% детей в США диагностирован СДВГ. Этот синдром наблюдается у 6,2% девочек и 14% мальчиков, живущих в Соединенных Штатах Америки.



По статистике, СДВГ чаще диагностируется у мальчиков. Однако девочки чаще узнают

о своем диагнозе, уже будучи взрослыми. Некоторые исследования также показывают, что определенные привычные способы поведения — особенно контроль импульсов и способность концентрироваться — у мальчиков выявляются легче, чем у девочек. Поэтому важно понимать, что у мальчиков и у девочек проявления СДВГ могут слегка отличаться. Что касается



данных о трансгендерных детях с СДВГ, детей рассматривается через призму особенностей обоих полов. то их пока недостаточно. Но ученые работают над этим. СДВГ у небинарных

Занимательная генетика...

Ты можешь замечать, что ты — не единственный член семьи с признаками СДВГ. Возможно, твоему папе трудно все делать вовремя или твой брат — непоседа. СДВГ передается по наследству. Поэтому нет ничего удивительного, если этот синдром есть у твоей мамы, папы, брата или сестры. Ученые пока что не знают, какой именно ген отвечает за развитие СДВГ. И отмечают, что таких генов может быть два или больше. Но есть хорошая новость: ты можешь использовать эту особенность своей семьи для развития взаимопонимания между вами.

Немного статистики по твоим генам (согласно [Barkley, 2015]):

Если у кого-то из твоих родителей есть СДВГ, вероятность того, что он будет и у тебя, — 57%.

Если у кого-то из твоих братьев или сестер есть СДВГ, вероятность того, что он будет и у тебя, — 32 %.

Если у твоего однояйцевого близнеца есть СДВГ, вероятность того, что он будет и у тебя, — 70-80 %.



СДВГ и реальная жизнь

Бывает непросто посмотреть правде в глаза и признать, что у тебя есть симптомы СДВГ. Но знать, как они влияют на твою повседневную жизнь, очень важно. Ведь это поможет тебе эффективней справляться с ними. Сейчас ты больше знаешь об СДВГ. Прочитай предложенные ниже описания жизненных ситуаций и попробуй определить, какой тип СДВГ у их главных героев. Если нужно, читай описания вместе с человеком, которому ты доверишься. Узнаёшь ли ты в какой-то из этих историй себя?

У Иден урок химии. Учитель объясняет таблицу Менделеева. Утро погожее. Иден смотрит в окно и видит, как подстригают траву на школьных газонах. Завороженная идеально ровными полосами, которые оставляют газонокосилки, она пристально наблюдает за работой этих машин. К реальности ее возвращает учитель: он машет рукой у нее перед лицом, пытаясь привлечь внимание Иден. **Какой у нее тип СДВГ?**

Алекс ОЧЕНЬ рад тому, что получил роль в школьном мюзикле. В этом году школа ставит “Маленький магазинчик ужасов”, и Алексу досталась роль рассказчика. На первой репетиции/чтении пьесы Алекс не может унять дрожь в ноге. И как только руководитель театрального кружка просит его сесть, Алекс задает несколько вопросов о своей роли. Руководитель просит его оставить вопросы для специально отведенного времени после чтения, но Алекс просто не может сидеть молча. Несколько раз за репетицию он перебивает руководителя, делая комплименты другим участникам коллектива и постоянно вставая с места. К концу репетиции руководитель вынужден отвести Алекса в сторонку и объяснить ему правила поведения. **Какой тип СДВГ у Алекса?**

Обеденный перерыв. У лучшей подруги **Кейси**, Анны, личная драма. Анна хочет рассказать Кейси подробности и попросить дружеского совета. Кейси соглашается сесть поговорить с ней. Но натывается на своих знакомых из команды по лакроссу¹ в очереди к буфету. Они начинают обсуждать предстоящую игру против старых соперников. Смартфон напоминает Кейси, что на следующем уроке будет контрольная по истории. Она выбегает из столовой, совершенно забыв об Анне и сбив с толку ребят из команды. **Какой тип СДВГ у Кейси?**

¹ Лакросс — командная спортивная игра, популярная в США и Канаде. Похожа на обычный футбол, в котором используется небольшой мяч и специальные закругленные клюшки.

Что за ведущие функции?

Бывало ли так, что ты заходишь в свою комнату и не можешь вспомнить, зачем ты сюда пришел? Или у тебя возникали трудности со своевременным выполнением домашних заданий? Ты замечал, что слишком бурно реагируешь на размолвки с друзьями? Может быть, тебе случалось принимать необдуманные решения, о которых ты после жалел? Все это примеры того, как на твою жизнь влияет дефицит ведущих функций.

Ведущие функции (ВФ) — это набор навыков, которые твой мозг использует для самоорганизации, доступа к информации и эмоциям. Они позволяют тебе планировать, расставлять приоритеты, организовывать себя, контролировать импульсы и эмоции, проявлять гибкость мышления, браться за дело, использовать оперативную память и следить за собой (своим состоянием). У большинства людей с СДВГ наблюдается дефицит некоторых или всех перечисленных навыков. Хорошая новость: есть стратегии и методы, которые помогут тебе освоить/улучшить и использовать эти умения. С помощью этой книги мы с тобой разберемся, какие именно навыки тебе нужно развивать и какие стратегии использовать для улучшения жизни.

Что такое оперативная память?

Твой мозг работает с тремя типами памяти: долговременной, краткосрочной и оперативной.

Долговременная память оперирует информацией, которая была обработана и отправлена на длительное хранение. Например, твоя способность помнить свой адрес, важные даты, номера телефонов и т.д. — заслуга долговременной памяти.

Краткосрочная память содержит информацию, которая недолго хранится у тебя в голове и не переходит в раздел долговременной. Например, что нужно купить, что задавали на завтра или что ты ел на завтрак три недели назад.

Оперативная память отвечает за возможность управлять долговременной и краткосрочной памятью. Например, считать в уме, вспоминать устные объяснения учителя и применять их во время урока.

Почему оперативная память важна?

Она помогает тебе справляться с такими задачами, как:

- счет в уме;
- ежедневная самоорганизация;
- решение проблем;
- необходимость найти правильный ответ на вопрос учителя;
- запоминание и использование инструкций.

Представь свою оперативную память как внутренний буфер обмена, куда можно направить и сохранить информацию, чтобы легко использовать ее при необходимости. Людям с СДВГ этот буфер может быть недоступен. Он может исчезать, из-за чего ты теряешь нужную информацию и способность завершить тот или иной процесс. Далее в этой книге я предложу тебе список методов, которые помогут улучшить твою оперативную память.

Ох уж эти ВФ!

Давай разберемся, как дефицит ведущих функций и навыков может влиять на твою жизнь. Если у тебя есть такая проблема, ты можешь:

- постоянно терять ключи;
- бурно реагировать на размолвки с друзьями;
- испытывать трудности с тем, чтобы поддерживать порядок в своем рюкзаке;
- выходить из себя, если твои планы внезапно меняются;
- испытывать шок, узнав, что получил низкую оценку за контрольную работу;
- забывать правила игр;
- постоянно опаздывать на встречи или уроки;
- забывать о договоренностях с лучшим другом/подругой;
- испытывать эмоциональную перегрузку от необходимости написать доклад/реферат и не знать, с чего начать работу над ним;
- неправильно оценивать количество времени, необходимое для выполнения домашних заданий;
- испытывать трудности с анализом ошибок или работой над ними;
- жалеть о необдуманных эмоциональных комментариях в Snapchat;
- не уметь расставлять приоритеты (например: у тебя завтра контрольная; ты к ней не готов, но решаешь заняться рефератом, который тебе надо сдать через три недели; или: ты наспех просматриваешь список дел от родителей, лишь бы скорее встретиться со своими друзьями).

Как ВФ проявляются в реальной жизни

Теперь ты знаешь больше о ведущих функциях, и мы можем рассмотреть несколько примеров того, как их дефицит проявляется в обычной жизни. Прочитай предложенные ниже описания жизненных ситуаций и подумай о том, есть ли среди них те, которые случались с тобой. Узнаешь ли ты в какой-то из этих историй себя?

Кстати, одной из главных ведущих функций является способность к саморефлексии. То есть — способность посмотреть на себя со стороны, изучить и оценить свое поведение. Саморефлексия похожа на зеркало: она дает нам возможность увидеть, какие улучшения или изменения нам нужны. А также — просить о помощи. Используя саморефлексию, мы можем спросить себя, что можно сделать в похожей ситуации по-другому, чтобы получить другой результат?

Саморефлексия — это навык, который поможет тебе изменить свой образ жизни и привычки. Работая над собой с помощью этой книги, тебе нужно будет прокачивать этот навык. Со временем это будет даваться тебе всё легче и легче. И к концу книги ты будешь лучше понимать, как заниматься саморефлексией и как она поможет тебе добиться успеха.

Учитель литературы дал Джеймсу задание: к понедельнику прочесть повесть “О мышах и людях”. У Джеймса было три недели в запасе, но он открыл книгу вечером в воскресенье, накануне дня X.

Мама трижды напомнила Шерил, что утром ей нужно выйти пораньше: у нее важное собрание на работе. Поэтому в 7:30 Шерил должна быть собрана и готова идти в школу. В 7:28 Шерил носится по дому, пытается собраться. Ее мама в машине раздраженно сигналил ей, когда девочка выбегает из дома в 7:38.

Джулия получила свою тетрадку с контрольной по испанскому языку. Снова “удовлетворительно”. Джулия помнила все слова и их значения, но допустила несколько описок, из-за чего ей снизили балл. Это третий раз, когда она на контрольной пишет с ошибками. Получив тетрадь, она запихивает ее в рюкзак, даже не пытаясь проанализировать свои ошибки.

Гвен ходит на уроки танцев. Ей кажется, что учительница к ней придирается. Такое чувство, что преподавательница критикует каждое действие Гвен. К концу урока Гвен срывается: она кричит на учительницу, обзывает ее и заявляет, что больше не будет заниматься танцами.

Мифы и правда об СДВГ

Миф: диагноз СДВГ значит, что я не могу концентрироваться/удерживать внимание на чем-либо.

Правда: многие подростки с СДВГ обладают уникальной способностью, которая называется “гиперфокус” и проявляется, когда они увлечены интересным или приятным им делом. Эту способность можно научиться перенаправлять на другие занятия. Но для этого требуется практика и освоение новых умственных навыков.

Миф: я принимаю стимулятор, который помогает мне сконцентрироваться на учебе, поэтому мне не нужна психологическая помощь.

Правда: 80% людей стимуляторы помогают снизить интенсивность проявления симптомов СДВГ. Они повышают выброс нейромедиаторов, что помогает уменьшить загруженность нервной системы (помнишь сравнение с автострадой?). Однако у большинства людей с СДВГ наблюдается дефицит исполнительных функций — самоорганизации, тайм-менеджмента, расстановки приоритетов. Из-за этого им нужна поддержка и помощь в освоении особых навыков, которые помогут компенсировать проблемы с ИФ. Здесь и будет полезна психологическая работа.

Миф: из-за СДВГ у меня постоянные проблемы в школе, в семье и в кругу друзей; я никогда не буду успешным.

Правда: действительно, из-за СДВГ ты можешь испытывать определенные трудности; но большинство людей с этим синдромом могут научиться использовать свои сильные стороны, чтобы преуспеть в карьере и в жизни.

Миф: у меня нет “кнопки выключения”: я очень переживаю, мысли переключаются с огромной скоростью и в голове каша; это из-за СДВГ.

Правда: диагноз СДВГ повышает риск развития тревожности; исследователи утверждают, что 30% детей с СДВГ страдают повышенной тревожностью. Справиться с этим поможет освоение техники осознанности и способов “переключиться” на более приятные мысли.

СДВГ в школе и в жизни

Порой может казаться, что СДВГ вносит хаос во все аспекты твоей жизни. Особенно в обучение. Школа может быть источником большого количества негативных эмоций, которые вызывают у тебя учителя, одноклассники (и, возможно, ты сам). Но поверь мне: это можно изменить. Практи-

куя некоторые техники, которым я тебя научу при помощи этой книги, ты сможешь помочь себе. И изменить не только то, как другие реагируют на тебя, но также (я на это надеюсь) — то, как ты воспринимаешь себя в процессе обучения.

Важно обдумать, когда стоит говорить людям о своем диагнозе. Честный разговор о твоих особенностях с человеком, который может помочь, — эффективный способ справиться с трудностями. Однако тебе не обязательно рассказывать об этом каждому встречному. Достаточно поделиться со значимыми людьми: учителями, наставниками, начальниками и близкими друзьями. Это позволит им лучше понять тебя и помогать преодолевать трудности, с которыми ты сталкиваешься.

Вот хороший пример того, как грамотное информирование о твоём диагнозе поможет тебе быть успешней.

Белль учится в 8 классе. Недавно у нее диагностировали СДВГ. В этом году она постоянно опаздывала на уроки и не раз получала выговор за то, что сдала домашку незаконченной или невовремя. Вскоре накапливающийся негатив начал давить на нее, вызывая растерянность и разочарование. Сегодня Белль пришла на первую встречу для составления ИУП (индивидуального учебного плана). Цель этой встречи — обсудить, как можно сделать для нее процесс обучения комфортней. В ходе беседы Белль узнала, что ей дадут дополнительное время на контрольных. Все домашние задания будут доступны онлайн (и ей не придется беспокоиться о том, что она забыла о них). Ее учителя будут использовать цветную маркировку, чтобы помочь ей с самоорганизацией. Каждую неделю Белль будет ходить на встречу с психологом. Вместе они будут работать над ее нагрузкой и тайм-менеджментом для выполнения домашних заданий. По окончании встречи Белль испытывает невероятное облегчение и с оптимизмом смотрит на дальнейшее обучение. Она понимает, что у нее есть поддержка. И знает, что можно сделать.

Остановка “Аккомодация”

Что такое аккомодация?

Аккомодация — это изменения в процессе обучения, призванные устранить препятствия для студентов с особенностями. Как правило, такие изменения внедряют двумя способами: либо согласно закону “Об образовании лиц с ограниченными возможностями” (ОЛОВ), либо в соответствии с статьей 504 закона “О реабилитации” (США).

В зависимости от того, какой способ лучше удовлетворяет твоим потребностям, тебе предложат либо ИУП (индивидуальный учебный план), либо план 504.

Давай рассмотрим примеры аккомодации подростков с СДВГ.

- Больше времени на тесты/контрольные.
- Место поближе к учителю или к доске.
- Домашние задания проговариваются устно и вносятся в Google Classroom.
- Помощь в разделении объемных заданий на небольшие фрагменты (этапы).
- Маркировка заданий цветом.
- Сокращенные или персонализированные домашние задания.
- Обучение или помощь по вопросам самоорганизации.

Если тебе кажется, что аккомодация может помочь, но пока что ты работаешь по обычному учебному плану, — поговори с родителями. Объясни им, что именно может помочь тебе в обучении. Обычно предоставление аккомодации рассматривают на одной (или нескольких) встречах с учителями и специалистами по обучению лиц с ограниченными возможностями. Они предложат тебе задания и тесты, которые помогут определить, как персонализировать твоё обучение.

Как говорить об СДВГ с другими людьми

Тебе может быть стыдно или неловко говорить другим, что у тебя СДВГ. Ты также можешь чувствовать себя уязвимым, когда говоришь об этом. И это нормально. К счастью, общество, система обучения и условия работы меняются: они становятся более комфортными для нейроразличных людей.

(Нейроразличность: изящный способ сказать о том, что у всех людей мозг устроен по-разному.) Существует ряд стран, где во многих школах и на рабочих местах аккомодировать людей с СДВГ — нормальная практика.

Давай рассмотрим пример, который показывает, как информирование своего руководителя (супервизора) на работе помогает улучшить твои показатели и успешность.

Бриджит приняли на работу в секцию проката коньков на местном катке. Она очень рада. Но переживает о том, что может наделать ошибок. В первый рабочий день руководитель учит ее работе с кассовым аппаратом, объясняет правила работы и принцип планирования графика. Бриджит записывает самые важные моменты в телефон: так ей легче запомнить новую информацию. После инструктажа руководитель спрашивает, есть ли у нее какие-либо вопросы. Бриджит говорит, что вопросов нет. Но предупреждает, что у нее СДВГ. То есть, ей может потребоваться дополнительное напоминание о тех или иных деталях работы и чуть больше времени и сил для освоения новых задач. Руководитель благодарит ее за информацию. И говорит, что у его сына тоже диагностировали СДВГ. Руководитель предлагает фотографировать рабочий график: тот меняется еженедельно, но Бриджит сможет открыть фото в любое удобное время и свериться с расписанием. Кроме того, все новые обучающие материалы будут дублироваться ей на электронную почту. Так Бриджит будет удобней хранить их и перечитывать дома.

Что делать, если информирование об СДВГ не помогает?

Хорошо, если у тебя понимающий руководитель, который готов войти в положение и помочь. Но что делать, если твой учитель или начальник не обращает внимания на твои особенности?

Попроси помощи у окружающих

- Поговори с родителями, психологом или другим руководящим лицом на работе.
- Спроси, как тебе лучше поступить, скажи, что тебе нужна поддержка.
- Напомни, что ты говоришь о своем диагнозе, чтобы максимально качественно делать свою работу.

К сожалению, не все будут понимать и принимать тебя. Поэтому нужно искать поддержки со стороны людей, которые готовы тебе помочь. Если твой начальник не хочет идти навстречу, можно поговорить с его руководителем. В случае с равнодушным учителем поступаем аналогично: обращаемся к директору или психологу. Это может вызывать страх и тревогу. Поэтому не забудь заручиться поддержкой родителей. Помни: забота о себе, защита своих потребностей и границ может потребовать времени. Чтобы добиться желаемого результата, нужно будет проявить настойчивость. Поэтому ты можешь попрактиковаться: продумать, что ты будешь говорить, порепетировать с родителями или близким другом/подругой. Так тебе будет комфортнее и спокойней, когда придется доносить свою позицию до других.

Как справиться с СДВГ

При помощи этой книги я хочу донести свою мысль: СДВГ не значит, что ты должен страдать и выживать. Этот диагноз делает тебя особенным, уникальным. Благодаря ему твоя жизнь может быть невероятной, яркой, насыщенной. Приобретая новые полезные привычки,

осваивая навыки и жизненные стратегии, ты сможешь иначе взглянуть на СДВГ. Просто знай: есть здоровые, безопасные способы справиться с СДВГ и принять свое состояние. Это особенно важно, если ты привык использовать не самые правильные подходы к проблеме (например, избегание, откладывание дел, ненависть к себе и самолечение). В этой книге ты найдешь множество вариантов и способов, которые помогут тебе.

Хочешь знать, у кого из актеров, ученых, изобретателей, предпринимателей, политиков и спортсменов тоже есть СДВГ? Лови список.

- Майкл Фелпс (Michael Phelps);
- Адам Левин (Adam Levine);
- Джастин Тимберлейк (Justin Timberlake);
- Симона Байлс (Simone Biles);
- Уильям Адамс (will.i.am);
- Билл Гейтс (Bill Gates);
- Джеймс Карвилл (James Carville);
- Кэтрин Эллисон (Katherine Ellison);
- Джейсон Кидд (Jason Kidd);
- Стивен Хокинг (Stephen Hawking);
- Эллен (Эллиот) Пейдж (Ellen Page);
- Дин Кеймен (Dean Kamen);
- Одра Макдональд (Audra McDonald);
- Камми Гранато (Cammi Granato);
- Дэвид Блэйн (David Blaine).

Как получить помощь

Иногда СДВГ — не единственная проблема подростка. Как правило, у юношей и девушек с этим диагнозом наблюдается тревожность, депрессия или аффективное расстройство. Быть подростком в нашем мире непросто. Если тебе кажется, что ты часто грустишь, сильно беспокоишься или испытываешь резкие перепады настроения — есть смысл обратиться за помощью. Поговори со своими родителями или школьным психологом о своих чувствах, подумай о работе с врачом-психотерапевтом. Рассказав о своих чувствах, ты будешь ощущать себя менее изолированным и одиноким. Это первый шаг к улучшениям.

Сам себе руководитель

**Представь себя руководи-
телем собственной фирмы
ООО "Я"...**

Ты управляешь разными подразделениями собственной жизни: школа, дружба, спорт, семья, хобби. Поддерживать их нормальную работу бывает непросто. Но ты постепенно лучше узнаешь себя, свои сильные и слабые стороны, осваиваешь новые навыки. Благодаря этому ты уверенней чувствуешь себя в должности хозяина своей жизни.

Я расскажу тебе о множестве стратегий и упражнений, которые помогут тебе справляться с СДВГ. Некоторые задания потребуют от тебя способности думать иначе, заглядывать глубже в себя, честно признавать свои сильные и слабые стороны (как друга и как ученика). Мы разберемся, как улучшить навыки самоорганизации и расстановки приоритетов (в т.ч. по домашке и расписанию), научиться мотивировать себя на выполнение сложных задач. Мы укротим тревожность и пресечем негативный внутренний диалог, справимся с трудностями в вопросах дружбы, научимся расслабляться и замедлять поток мыслей. А также приучим твою способность к сверхконцентрации. Мы поговорим о полезных привычках ведения ежедневника и самообучения. Научимся меньше реагировать на отвлекающие факторы, создавать комфортное рабочее пространство для саморазвития и учебы.

Вот несколько важных предметов, которые помогут тебе выжать максимум из этой книги.

- набор цветных маркеров;
- блок записок-самоклеек (стикеров);
- комплект карточек для записей.

В конце каждого раздела ты найдешь место для вклейки записки: “Записка-самоклеяка. Время рефлексии”. Я очень прошу тебя клеить туда записку с парой-тройкой идей, слов или мыслей, которые у тебя возникают в процессе чтения. На первых порах я буду помогать тебе, предлагая направляющие на мысль подсказки. Благодаря этому новая информация будет сохраняться у тебя в долговременной памяти. Вдобавок так у тебя появится больше идей о том, как применить ее в реальной жизни.

Сейчас ты знаешь больше об СДВГ: что это, как это и самое главное, — как диагноз влияет на тебя и твою жизнь. Давай освоим несколько стратегий, которые помогут тебе во время учебы.