

***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

Website: 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

- Трудоголик
- 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

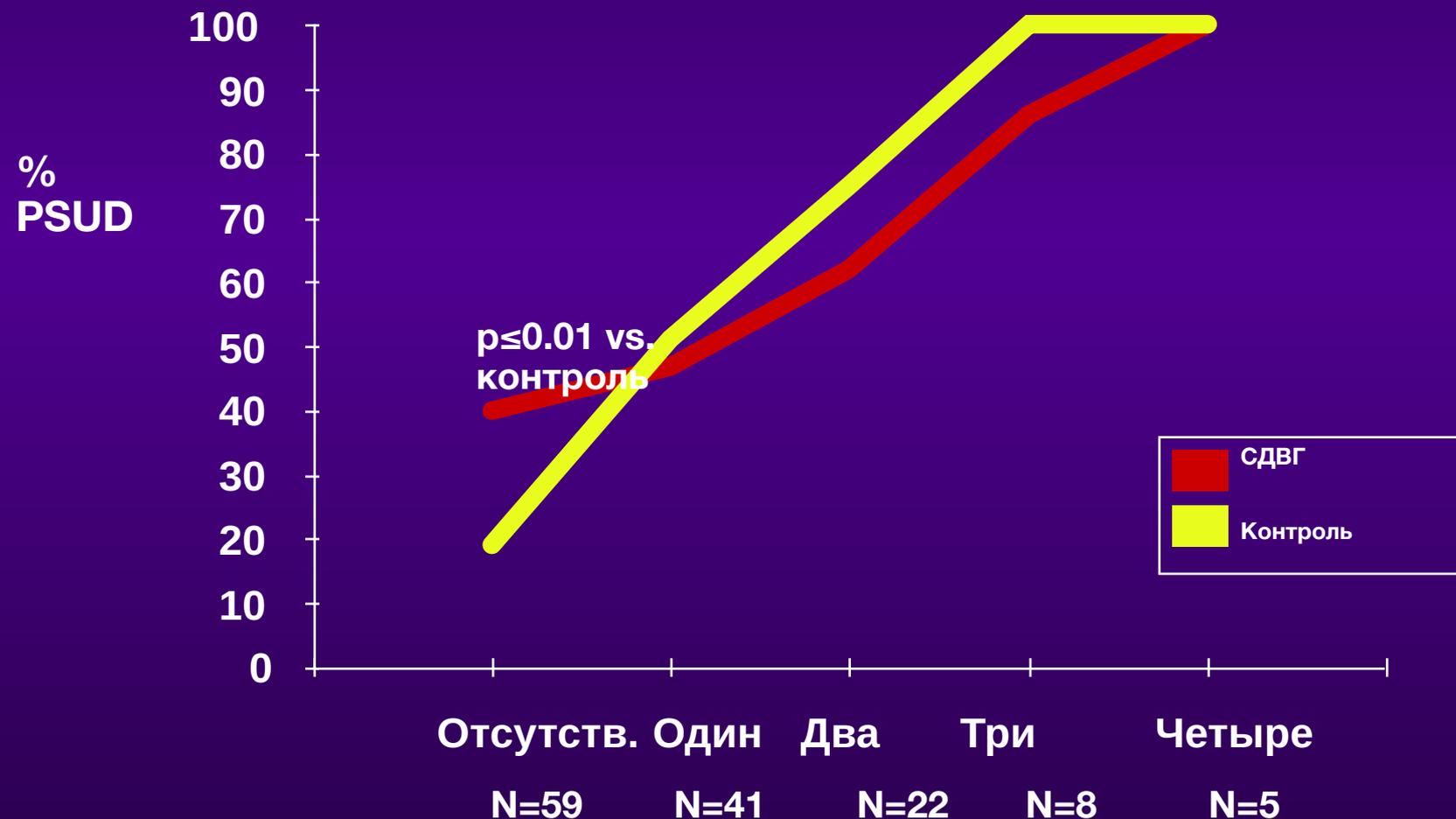


Расстройства психики(2)

- 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

Эффективность
лечения

наследственности



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