

Предисловие

Вполне нормально, что дети более активны, энергичны и импульсивны, но менее внимательны, чем взрослые. Неудивительно, что у детей больше проблем с выполнением указаний и последовательным завершением дел, нежели у взрослых. Поэтому, когда родители жалуются, что их ребенку трудно удерживать внимание, контролировать свою активность или сопротивляться импульсивным желаниям, некоторые специалисты могут поспешить отмахнуться от этих проблем, считая, что это нормальное поведение, и заверить родителей, что оно естественно для детей и здесь нет причин для беспокойства. Если проблемы с поведением ребенка кажутся несколько чрезмерными даже для него самого, считается, что, скорее всего, он просто незрелый и эти трудности исчезнут с возрастом.

Обычно именно так и происходит, но бывает и наоборот. В некоторых случаях внимание малыша настолько слабое, уровень активности так высок, а контроль импульсов настолько ограничен, что его поведение становится ненормальным для его возраста. Большинство взрослых часто сталкиваются с таким поведением ребенка: ему трудно выполнять школьные задания, он не ладит со сверстниками, неспособен делать порученную работу по дому без родительского контроля, что приводит к конфликтам.

Проблемы с поведением, ставшие настолько серьезными, что нарушают процесс адаптации ребенка, вряд ли удастся преодолеть с возрастом, и едва ли их можно считать нормальными. Если у вас такой ребенок, то не только ошибочно, но и потенциально вредно для его психологического и социального благополучия преуменьшать проблемы или просто дать ему время еще немного повзрослеть. Это также может привести к последующим сложностям для всех членов семьи, которым приходится иметь дело с таким ребенком каждый день.

Дети, чьи проблемы со вниманием, гиперактивностью и отсутствием процессов торможения достигают определенного уровня, имеют отклонения в развитии, известные как *синдром дефицита внимания/гиперактивности*, или СДВГ. Данная книга как раз посвящена исследованию этого расстройства. Она предназначена для родителей, воспитывающих ребенка с СДВГ, и для тех, кто хочет больше узнать об этом синдроме и о его лечении. Наша главная цель — дать родителям возможность взять на себя заботу об этих часто требовательных детях таким образом, чтобы обеспечить здоровье всех членов семьи.

Уже опубликовано множество работ по этой теме, адресованных родителям. Большинство из них довольно хорошо написаны, а некоторые я рекомендую семьям, которые консультирую. Почему же я решил написать еще один труд? Дело в том, что имеющиеся книги просто недостаточно хорошо информируют родителей об уже известных фактах о СДВГ и, что более важно, о способах помочь людям, страдающим этим расстройством. Большинство книг для родителей успешно передают многолетний клинический опыт лечения детей с СДВГ, но не учитывают самые современные научные достижения. Рост исследований в области СДВГ только за последние 30 лет, с момента публикации первого издания этой книги, был просто поразительным. Сейчас в научных журналах публикуется примерно 25–50 статей по СДВГ в неделю, или как минимум около 1300 в год. Однако в большинстве других книг на эту тему выводы и рекомендации основываются только на клиническом опыте авторов — и часто оказываются ошибочными. Например, за последние 10 лет стремительно развивались и по сегодняшний день продолжают набирать обороты исследования в сфере молекулярной генетики СДВГ. По крайней мере, 12 генов этого расстройства были достоверно идентифицированы, и ученые ожидают, что в ближайшие несколько лет будут найдены еще несколько. Весь геном человека был исследован на наличие генов риска развития СДВГ, и по меньшей мере 25–40 генов, по-видимому, имеют отношение к этому синдрому. Исследование нейровизуализации головного мозга также показало области, связанные с СДВГ, и даже связало некоторые виды деятельности со степенью тяжести протекания расстройства, а также с некоторыми генами риска его развития. Темпы исследований стремительны, а результаты быстро накапливаются.

Эти выводы очень важны для родителей. Они в очередной раз подчеркивают результаты предыдущих изданий этой книги о том, что СДВГ — в значительной степени биологически обусловленное расстройство, которое

имеет существенную генетическую/наследственную основу. Эти результаты также указывают на возможные будущие прорывы в диагностике и лечении в последующие десятилетия, поскольку предполагают, что в итоге станет возможным генетическое тестирование на наличие этого синдрома. Также возможна разработка гораздо более безопасных и эффективных препаратов для его лечения. Родители должны знать о таких разработках, чтобы лучше понимать это расстройство и отвечать научно неграмотным критикам, которые продолжают настаивать на том, что СДВГ возникает из-за плохого воспитания, неправильной диеты или многочасового сидения за экраном компьютера, смартфона или телевизора.

Например, в течение нескольких десятилетий большинство клинических специалистов действовали в соответствии с ошибочными представлениями о том, что: 1) СДВГ вызван плохим воспитанием; 2) дети в итоге избавляются от него ближе к подростковому возрасту; 3) стимулирующие препараты эффективны только для детей (не для старших подростков и взрослых) и должны использоваться только в учебный период; и 4) большинству или всем детям с СДВГ будет полезна диета без определенных пищевых добавок и сахара. И все это несмотря на отсутствие в научной литературе каких-либо данных, подтверждающих эти утверждения. В последнее время некоторые авторы заявляют, что это расстройство возникает в результате чрезмерного увлечения видеоиграми, долгих часов у экрана компьютера или телевизора, или высоких темпов развития современной культуры. Сейчас стало многое понятно: 1) многие дети с СДВГ унаследовали генетическую форму этого расстройства и зачастую не “перерастают” свои проблемы к подростковому возрасту; 2) лекарства можно принимать круглый год как подросткам и взрослым, так и детям; 3) изменение количества сахара в рационе питания незначительно помогает большинству людей, страдающих СДВГ; 4) СДВГ не возникает на фоне чрезмерного увлечения видеоиграми и телевидением или из-за быстрого темпа современной жизни. Как же далеко продвинулась наука всего за 40 лет исследований! На самом деле, за последние 10 лет произошли потрясающие изменения, некоторые из них очень глубокие, и они продолжаются до сих пор. Эти перемены касаются не только лучшего понимания причин возникновения СДВГ, но и более глубокого научного осознания природы этого синдрома, что радикально меняет наш взгляд на данное расстройство.

В последнее десятилетие научные исследования продемонстрировали, что СДВГ — это не трудности с поддержанием внимания, а неспособность к психической *саморегуляции*, то есть то, как развивается наше

чувство собственного селф, которое позволяет человеку управлять собой в более широкой сфере социального поведения. Проблема самоконтроля действительно приводит к трудностям со вниманием, а также ко многим другим сложностям, о которых будет сказано ниже. Но основная проблема заключается не в дефиците внимания. Таким образом, даже название СДВГ теперь может быть ошибочным, хотя его будут продолжать использовать по различным юридическим и нормативным причинам. Называть этот синдром расстройством внимания тривиально, поскольку это существенно преуменьшает значимые и повсеместные проблемы, с которыми сталкиваются дети, пытаясь справиться с вызовами повседневной жизни и растущими требованиями к ним со стороны их семей, школ и общества в целом в плане надлежащего контроля за собой по мере взросления. Называя это расстройство дефицитом внимания, мы не можем объяснить, каким образом оно снижает способность людей выполнять свои обязательства по отношению к себе и окружающим. Например, исследования других ученых, как и мои собственные, показали, что у детей и взрослых с СДВГ нарушена способность управлять своим поведением во времени. Как правило, они не умеют его контролировать. Они не используют свое чувство времени для управления поведением, как это делают другие, и поэтому не способны управлять собой относительно времени, сроков и будущего (включая умение удерживать внимание на протяжении 10–20 секунд). Время будто ускользает от них, и они не могут оперировать им так же эффективно, как другие дети их возрастной группы.

Несмотря на изнурительность СДВГ, неудивительно, что многие по-прежнему скептически относятся к серьезности этого расстройства. Все мы время от времени испытываем проблемы с вниманием, а дети — особенно. Некоторые люди утверждают, что победа над импульсивностью и неугомонностью — это всего лишь вопрос силы воли. Но так ли это? Учителя, родственники, соседи и другие люди могут попытаться убедить вас, что это так. Но они не осознают того, что понимаете вы: в поведении вашего ребенка есть что-то фундаментально и существенно неправильное, а не просто являющееся реакцией на обстоятельства окружающей среды или результат плохого воспитания. Во многих сюжетах на телевидении и в печатных СМИ утверждается, что СДВГ — миф, созданный для приписывания психиатрического диагноза детям с авантюрным типом характера, особенно мальчикам (Томам Сойерам и Гекам Финнам современной жизни). Радикальные религиозные группы оспаривают само существование расстройства и яростно критикуют использование лекарств для

его лечения, в некоторых случаях им помогают заблуждающиеся и плохо информированные журналисты, работающие в крупных СМИ. Глубокое понимание научной литературы ясно показывает ошибочность этих идей. Тем не менее, родители могут продолжать периодически подвергаться бомбардировке этими и другими научно необоснованными утверждениями о СДВГ. Все эти заблуждения будут рассмотрены в данной книге, в главах, посвященных природе расстройства и его причинам, как они понимаются в настоящее время.

В противоположность вышеуказанным относительно популярным, но необоснованным взглядам, состояние, которое мы называем СДВГ, является, по нашему мнению, нарушением способности ребенка сдерживать мгновенные реакции в текущем моменте, что мешает ему использовать хранящиеся в мозге данные для самоконтроля в настоящем и будущем. То есть люди с СДВГ в большинстве случаев страдают от неумения оперировать ощущением времени и уже имеющейся информацией о прошлом и будущем для управления своим поведением. У такого человека должным образом не развивается способность переключаться с настоящего на будущее. Его чрезмерная импульсивность объясняется тем, что он сосредоточен только на текущем моменте. Ребенок просто хочет делать то, что весело или интересно в настоящий момент, и бежать от всего, что не оказывает подкрепляющее действие для него “здесь и сейчас”, максимизируя немедленное удовлетворение, насколько это возможно. Ребенка волнует лишь то, что происходит непосредственно в настоящее время. Но это может оказаться губительным, когда от него ожидают, что он будет развивать способность фокусироваться на будущем, и на том, что нужно сделать, чтобы быть эффективным в новых обстоятельствах. Умение думать, предвидеть и готовиться к будущему имеет решающее значение для нашей способности быть организованными, дисциплинированными и целеустремленными, и напрямую зависит от нашей возможности контролировать свои импульсы. Это позволяет нам не зависеть от текущего момента и сконцентрироваться на возможных будущих событиях. Взгляд на СДВГ как на нейрогенетическое расстройство исполнительной (саморегулирующейся) системы мозга “облагораживает” это состояние и связанные с ним проблемы в противовес восприятию данного синдрома как расстройства внимания. Это объясняет, почему люди с СДВГ не всегда способны действовать так, как поступают другие, и дает основание уважать их трудности и стараться углубить понимание того, как СДВГ нарушает повседневную жизнь человека. В этой книге широко раскрывается эта тема, а также то, что это означает для понимания СДВГ. Действительно, главной причиной, по ко-

торой я написал эту работу, было развитие этой идеи для родителей, и моя главная цель — привести эту точку зрения в соответствие с современными требованиями. Думаю, что этот взгляд гораздо ближе к научной реальности СДВГ, чем другие подходы или теории.

В четвертом издании книги приведено множество новых научных данных о причинах возникновения СДВГ, эффективных методах его лечения, рисках для здоровья, способах защитить своего ребенка (в главе 15); обновлена информация о старых и даны последние сведения о новейших лекарственных препаратах, а также о других методах лечения. Уверен, что в этом издании вы найдете самые современные результаты исследований и терапевтическую мудрость, и надеюсь, что они принесут пользу вам, вашему ребенку и всей вашей семье.

Я почувствовал желание написать эту книгу, потому что увидел необходимость обучить родителей применять *научный* подход при поиске информации об СДВГ или обращаясь за помощью к специалистам. Использовать научный подход — значит быть одновременно любознательным и скептическим, искать и в то же время оспаривать источники информации на предмет их обоснованности. Поэтому еще одна цель этой книги — дать инструменты, необходимые, чтобы оставаться хорошо информированным и подвергать сомнению *все*, что вы слышите и читаете, в том числе эту книгу. Эта потребность в оптимистичном и любознательном скептицизме теперь даже более необходима, чем во время публикации первого издания. Это связано с тем, что сейчас в современной культуре переживается настоящий информационный взрыв, во многом благодаря все более широкому распространению персональных гаджетов, а также развитию и широкому использованию Интернета и социальных сетей. Каждый человек, имеющий доступ к Интернету, теперь может подключиться к информационной “супермагистрали”. К сожалению, данные, которые попадают на эту “магистраль”, зачастую не самые точные. Так как размещенная в Интернете информация не подвергается экспертной оценке или критике, она часто может быть тонко завуалированным предложением о продаже какого-либо продукта или даже прикрытием пропаганды религиозной или политической группы. Вводить в заблуждение могут не только сайты, освещающие СДВГ, но и блоги, сообщения в социальных сетях и чатах. Здесь может высказываться любой человек с легкомысленными идеями, не имеющий ни квалификации в этой области исследований, ни научной информации, чтобы подтвердить их. Прочитав такие блоги, посты и чаты я убедился, что подавляющее большинство материалов, которыми там обмениваются, в основном является ненаучными и часто ошибочными

мнениями. Поэтому, находясь в местной библиотеке, книжном магазине или в Интернете, никогда не теряйте бдительности.

Задания, предлагаемые в этой книге, стали результатом моей клинической работы с несколькими тысячами детей с СДВГ за последние 40 с лишним лет. Они также сформировались в результате моего постоянного стремления самосовершенствоваться как личности, отца (теперь уже деда), мужа, ученого, учителя, руководителя и терапевта. Нельзя сказать, что какой-то отдельно взятый клиентский случай привел меня к выводам, изложенным в этой работе, или какая-то конкретная книга сформировала мои идеи. У меня не было единственно решающего инсайта. Напротив, по мере того как я консультировал каждую семью, читал новую книгу по данной теме и обучал очередного студента, во мне постоянно росло чувство важности определенных принципов. В отличие от техник управления, фактов и доступных в настоящее время методов лечения, которыми я делился с родителями, ключевые идеи из этой книги охватывают более широкий круг ситуаций, семей и проблемных сфер. Они могут стать основой для любых действий, которые можно предпринять в интересах ребенка.

Информация и советы, содержащиеся в книге, похожи на то, что бы я сказал родителю моего юного клиента. Приведенные здесь рекомендации были получены в результате обширных научных исследований и эквивалентны примерно 20–25 сеансам консультирования или терапии. Тем не менее, в этой книге вы не найдете ответы на абсолютно все вопросы. Невозможно охватить тысячи научных статей на эту тему. И хотя СДВГ является одним из наиболее хорошо изученных детских психологических расстройств, как ученые-клиницисты мы с коллегами еще многого не знаем. Более того, СДВГ остается непонятым и противоречивым как для широкой общественности, так и для образовательных учреждений.

В этой книге предпринята попытка прорваться сквозь мифы и дезинформацию об СДВГ, опираясь на факты, которые в настоящее время считаются точными и поддаются научной проверке. Если информация по какому-то вопросу в настоящее время недоступна или не вполне определенная, я прямо об этом говорю в книге. Исследования этого синдрома все еще продолжаются. Кроме того, каждый случай СДВГ уникален. Я оставляю за вами право адаптировать информацию и советы к личным обстоятельствам вашего ребенка и к уникальному контексту вашей семьи. Если у вас все еще остались вопросы о том, как решать определенные проблемы с ребенком, настоятельно рекомендую обратиться к наиболее информированным об СДВГ специалистам в вашем городе, чтобы понять, смогут ли они вам помочь.

В этой книге вы найдете многое из того, что нужно знать об СДВГ и о тех особых изменениях, которые вам придется внести в жизнь вашей семьи, чтобы адаптировать ребенка ко взрослой жизни. Вся рассматриваемая здесь информация имеет целью научить вас ответственному родительству, научному подходу к исследованию информации и действиям, ориентированным на принципы. Хотя за 40 с лишним лет моей клинической работы на представленные здесь идеи повлияли многие люди, высказанные здесь мнения являются моими собственными или моих соавторов.

Еще раз хочу поблагодарить Китти Мур, Сеймура Вайнгартена и Боба Мэтлоффа из издательства *The Guilford Press* за поддержку идеи этой книги и рукописи до ее окончательной публикации, а также за все ее четыре издания. Среди многих сотрудников издательства значительная заслуга принадлежит Кристин М. Бентон за ее огромный вклад в редактирование и сопровождение книги на протяжении всех ее изданий и за оказанную мне помощь в том, чтобы донести мои мысли наиболее эффективным способом. Книга получилась такой, как вы ее видите, в основном благодаря Кристин.

И наконец, я не устану благодарить тысячи родителей детей с СДВГ, которые поделились со мной своими историями с целью помочь своим детям. Они научили меня многому из того, что вы узнаете из этой книги. Могу только надеяться, что я достаточно хорошо усвоил их уроки, чтобы эта книга принесла пользу вам и вашему ребенку.