

Вступ

Ми безмежно раді стати вашими провідницями в цій хвилюючій подорожі, у яку ви ось-ось вирушите. Насамперед ознайомтесь з короткими поясненнями щодо важливих термінів і понять, які вживаються в книзі. А вже потім насолоджуйтеся мандрівкою!

Важливі факти про СДУГ, щоб не заплутатись

Ця книга призначена для жінок, у яких діагностовано або які підозрюють у себе синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), а також для тих, хто їх підтримує й любить. Оскільки ми не можемо включити до книги всю наявну інформацію про СДУГ, передбачається, що ви бодай частково знайомі з базовими відомостями про цей розлад. Проте, щоб допомогти вам краще зорієнтуватися в деяких аспектах, про які йтиметься у книзі, ми хочемо пояснити деякі важливі деталі. Зокрема, що ми маємо на увазі, коли говоримо про СДУГ і його різні прояви. Найчастіше ми використовуємо загальний термін “СДУГ”, але іноді, коли це дійсно важливо, зазначаємо його підтипи.

Так, тепер це називають СДУГ

Із назвою й позначенням діагнозу СДУГ досі багато плутанини, адже сама назва діагнозу за десятиліття неодноразово змінювалася. У сучасних діагностичних посібниках він називається *синдромом дефіциту уваги та гіперактивності* (СДУГ) і поділяється на три підтипи: з дефіцитом уваги, з гіперактивною/імпульсивною поведінкою та змішаної форми.

Ви можете помітити, що іноді замість “СДУГ” використовують термін “СДУ”. Це пов’язано з тим, що в минулому діагноз був відомий під назвою *синдром дефіциту уваги* (СДУ), до якої всі звикли і яку застосовували ще з 1980 р. У розмовній мові досі вживають термін “СДУ” для позначення діагнозу СДУГ, позбавленого гіперактивності (з акцентом на неувважності), але така назва є застарілою й досить некоректною.

- **Дефіцит уваги.** Людям, у яких СДУГ проявляється переважно у формі дефіциту уваги, зазвичай важко розпочати виконувати завдання або достатньо зосередитися, щоб щось зробити (навіть якщо вони цього хочуть або це необхідно); крім того, вони дезорганізовані, забудькуваті, легко відволікаються або “відключаються”, мають проблеми з відчуттям часу і з регуляцією емоцій. Вони не мають яскраво вираженої гіперактивності й імпульсивності, як люди з іншими підтипами цього розладу. Деякі з них більше схильні до зниженої активності, ніж до гіперактивності.
- **Гіперактивна/імпульсивна поведінка.** Люди, у яких СДУГ проявляється переважно у вигляді гіперактивної чи імпульсивної поведінки, найбільше страждають від гіперактивності. У них також можуть бути прояви неуважності, однак основні труднощі пов’язані з надмірною збудливістю та відсутністю “гальм”. Людям із цим підтипом важко сидіти на місці, стояти в черзі, стримувати бажання щось зробити або сказати. Вони непосидючі, мають потребу бути “в русі” або постійне внутрішнє відчуття неспокою. Їм складно контролювати імпульси, через що вони часто зіштовхуються з наслідками своїх необдуманих вчинків, зауважень та рішень. СДУГ із переважанням гіперактивності/імпульсивності частіше діагностується у чоловіків.
- **Змішана форма.** У людей з комбінованою формою СДУГ спостерігаються прояви як неуважності, так і гіперактивної/імпульсивної поведінки. Жінки з таким підтипом розладу часто описують досвід, схожий на форму СДУГ з дефіцитом уваги, і водночас виявляють балакучість, схильність до перебивання, схвалення імпульсивних рішень, а також фізичну або ментальну гіперактивність.

СДУГ і виконавчі функції

Більшість людей вважають, що СДУГ — це лише крихітний фрагмент у загальній картині. СДУГ необов’язково означає дефіцит уваги. Передусім це розлад регуляції різних аспектів когнітивних навичок, емоцій і поведінки. Далеко не завжди він пов’язаний із гіперактивною поведінкою.

СДУГ — це хронічний нейроповедінковий і генетично зумовлений синдром, який призводить до структурних, хімічних, комунікаційних і збуджувальних відмінностей у мозку, котрі, своєю чергою, впливають на роботу виконавчих функцій.

Ось як влучно описує СДУГ психолог Томас Браун.

Це складний синдром порушення розвитку виконавчих функцій, тобто системи саморегуляції мозку, яка керує переважно несвідомими процесами. Ці недоліки мають ситуаційно-залежний характер, є хронічними та суттєво впливають на повсякденне функціонування людини в багатьох сферах життя [Brown, 2013, p. 20].

Процеси, про які говорить Браун, стосуються *навичок виконавчого функціонування*. Він поділяє їх на кілька груп, зокрема:

- активація та ініціація завдань;
- зосередження та підтримання уваги;
- регуляція бадьорості, зусиль і швидкості опрацювання інформації;
- емоційна регуляція;
- використання робочої пам'яті;
- саморегуляція поведінки.

Браун дав чудовий опис цих груп і їхнього значення для повсякденного життя зі СДУГ у кількох своїх книгах і статтях; на деякі з них ми посилаємося в кінці книги. Сподіваємося, що ви прочитаєте або вже читали його роботи і вони безперечно стануть для вас відкриттям!

Далі ви побачите, що ми часто наголошуємо: труднощі, які виникають при СДУГ, нерідко пов'язані з недоліками регуляції системи виконавчих функцій і відповідних навичок. Глибокий аналіз цих термінів виходить за межі нашої книги, але ми хочемо, щоб ви зрозуміли: труднощі з виконавчими функціями мозку можуть викликати в жінок серйозні проблеми і водночас слугувати хорошим описом того, як виглядає життя зі СДУГ.

А якщо у мене не діагностували СДУГ, але мені здається, що він у мене є?

Якщо ви підозрюєте в себе СДУГ, обов'язково зверніться до фахівця з досвідом діагностики та лікування цього розладу. Діагностувати СДУГ можуть психіатр, сімейний лікар, психолог, клінічний соціальний працівник або психотерапевт. Обов'язково дізнайтеся, чи працював фахівець раніше з жінками, які мають СДУГ, чи відвідував курси або конференції з цієї тематики останніми роками, а також чи знайомий він із концепцією СДУГ як недоліком регуляції виконавчих функцій.

Чи я приречена?

Ні! СДУГ — це відмінності роботи мозку, які не зникають, але це аж ніяк не вирок. Ви можете і будете жити щасливим, здоровим, цілісним життям зі СДУГ, ми вам це обіцяємо. Ми підтримаємо вас і поділимося ідеями, які, на нашу думку, можуть бути корисними. Тож читайте далі!

Узагальнені образи

Історії в цій книзі — це узагальнені портрети великої групи жінок, яких ми знали й з якими працювали протягом багатьох років. Ми ділимося цими історіями в надії, що ви впізнаєте в них щось спільне зі своїм досвідом на всіх етапах вашої подорожі. Усі імена є вигаданими, подробиці історій кожної конкретної жінки були значно змінені та об'єднані з іншими подібними, щоб зберегти конфіденційність особистого життя.