

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

розділ: Психологія, дата: 20.01.2016, автор:
Матвеева А.С. по материалам
www.mayoclinic.org



Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

СДВГ является хроническим состоянием, от которого страдают миллионы детей и часто симптомы сохраняются и в зрелом возрасте. СДВГ включает в себя комплекс проблем, таких как трудность концентрации внимания, гиперактивность и импульсивное поведение.

Дети с СДВГ могут также столкнуться с низкой самооценкой, проблемами в отношениях и плохой успеваемостью в школе. Симптомы иногда уменьшаются с возрастом. Тем не менее, некоторые люди никогда полностью не избавляются от симптомов СДВГ. Но они могут научиться способам, как справляться с этим состоянием и уменьшать симптомы.

Лечение полностью не избавит от СДВГ, но может помочь справиться с большей частью симптомов. Лечение обычно включает в себя лекарства и поведенческие вмешательства. Ранняя диагностика и лечение могут значительно повлиять на результат.

Симптомы

СДВГ в прошлом называли дефицитом внимания. В настоящее время СДВГ является более предпочтительным термином, потому что он описывает главные признаки этого состояния: невнимательность и гиперактивное, импульсивное поведение. У некоторых детей, признаки СДВГ заметны уже в 2 или 3 года.

Признаки и симптомы СДВГ могут включать в себя:

- Ребенку сложно концентрировать внимание.
- Дети часто мечтают.
- Сложность в исполнении указаний.
- Часто ребенок имеет проблемы с организацией уроков или другой деятельностью.
- Часто бывает забывчивым и теряет нужные вещи, такие как книги, карандаши или игрушки.

- Часто не удается закончить уроки, задания по дому и другие задачи.
- Легко отвлекаются.
- Часто ерзает или корчится.
- Сложно оставаться на одном месте, когда остальные сидят, они нуждаются в постоянном движении.
- Чрезмерно разговорчив.
- Часто прерывает или вторгается в чужие разговоры или игры.
- Часто сложно дождаться своей очереди.

СДВГ чаще встречается у мужчин, чем у женщин, и поведение может отличаться у мальчиков и девочек. Например, мальчики чаще могут быть гиперактивны, а девочки, как правило, невнимательны.

Нормальное поведение и СДВГ

Большинство здоровых детей невнимательны, импульсивны или гиперактивны время от времени. Это нормально для дошкольников иметь небольшую концентрацию внимания и быть не в состоянии выполнять одно занятие долго. Даже у детей старшего возраста и подростков, концентрация внимания часто зависит от их уровня заинтересованности.

То же самое и о гиперактивности. Маленькие дети являются энергичными. Родители начинают брать их на руки задолго до того, как они устали. Кроме того, некоторые дети имеют с рождения более высокий уровень активности, чем другие. Дети никогда не должны рассматриваться, как имеющие СДВГ только потому, что они отличаются от своих друзей или братьев и сестер.

Дети, которые имеют проблемы в школе, но хорошо ладят дома или с друзьями, вероятно, имеют проблемы с чем-то другим, а не СДВГ. То же самое верно для детей, которые гиперактивны или невнимательны дома, но хорошо учатся в школе и не имеют проблем с дружескими отношениями.

Когда Вам стоит обратиться к врачу

Если Вас беспокоит, что у ребенка есть признаки СДВГ, обратитесь к педиатру или семейному врачу. Врач может направить Вас к специалисту, но важна первоначальная медицинская оценка, для определения других возможных причин трудностей Вашего ребенка.

Если Ваш ребенок уже получает лечение от СДВГ, тогда он или она должны наблюдаться у врача регулярно, до тех пор, пока симптомы не будут в значительной степени улучшены, а затем каждые три-четыре месяца, если симптомы все еще будут сохраняться. Позвоните врачу, если у Вашего ребенка будут побочные действия от какого либо лекарства, такие как потеря аппетита, проблемы со сном, повышенная раздражительность, или, если лечение не показывает значительного улучшения с начала лечения.

Причины

Пока точная причина СДВГ не выяснена, но научные исследования продолжаются. Множество факторов вовлечены в развитие СДВГ. Это заболевание может быть и наследственным - исследования показывают, что гены могут играть роль в его возникновении. Некоторые факторы окружающей среды также могут повысить риск возникновения проблем центральной нервной системы в ключевые моменты развития.

Факторы риска

Факторы риска для СДВГ могут включать в себя:

- Кровные родственники (например, родители или родные братья и сестры) с синдромом дефицита внимания и гиперреактивностью или другими психическими расстройствами.
- Воздействие токсинов окружающей среды - таких как свинец, содержащихся в основном в краске и трубах старых зданий.
- Употребление наркотиков, алкоголя или курение во время беременности.
- Воздействие ядов окружающей среды на организм матери - таких как полихлорированные дифенилы (ПХБ) - во время беременности.
- Преждевременные роды.

Хотя сахар и является популярным подозреваемым в возникновении гиперактивности, но этому нет никакого надежного доказательства. Многие вещи в детстве могут привести к трудности концентрации внимания. Но это не то же самое, что СДВГ.

Осложнения

СДВГ может усложнить жизнь детям. Дети с СДВГ:

- Часто дерутся в классе, и это может привести к неуспеваемости в учебе и осуждению со стороны других детей и взрослых.
- Как правило, дети больше подвержены несчастным случаям и травматизму всех видов, чем дети, которые не имеют расстройства.
- Дети часто имеют заниженную самооценку.
- Более вероятно, что они будут иметь проблемы с общением и восприятием сверстниками и взрослыми.
- Дети находятся в группе повышенного риска злоупотребления алкоголем и наркотиками, а также совершения противозаконных действий.

Сопутствующие заболевания

СДВГ не вызывает других психологических проблем или проблемы развития.

Тем не менее, дети с СДВГ чаще, чем другие дети имеют заболевания, такие как:

- **Неспособность учиться**, включающие проблемы понимания и общения.
- **Тревожные расстройства**, которые могут вызывать подавленное состояние, нервозность и ухудшение симптомов СДВГ, до тех пор пока тревожность не лечится и не находится под контролем.
- **Депрессия**, которая часто встречается у детей с СДВГ.
- **Биполярное расстройство**, которое включает в себя депрессию, маниакальное поведение.
- **Оппозиционное вызывающее расстройство (ОВР)**, как правило, характеризуется как образец отрицательного, открыто не подчиняющегося, враждебного поведения по отношению к авторитетам.
- **Расстройство поведения**. Например, воровство, драка, уничтожение собственности, и нанесение вреда людям или животным.
- **Туретта синдром**, неврологическое расстройство, характеризующееся повторяющимися мышечными или вокальными тиками.

Подготовка к встрече с врачом

Вы, вероятно, поведете Вашего ребенка к семейному врачу или педиатру. В зависимости от результатов первоначальной оценки, Ваш врач может направить Вас к специалисту, например, психологу, психиатру или детскому неврологу.

Что Вы можете сделать, при подготовке к встрече с врачом:

Составьте список всех симптомов и трудностей дома или в школе, с которыми сталкивается Ваш ребенок.

Подготовьте ключевую личную информацию, в том числе какие-либо серьезные стрессы или недавние изменения в жизни.

Составьте список всех лекарств, а также каких-либо витаминов, трав или добавок, которые принимает Ваш ребенок.

Принесите любые прошлые оценки и результаты официального тестирования с собой, если они есть.

Составьте список вопросов к врачу.

Пример некоторых основных вопросов, которые Вы можете задать врачу:

Кроме СДВГ, какие возможные причины симптомов у моего ребенка?

В каких тестах нуждается мой ребенок?

Какое есть лечение, и что Вы порекомендуете?

Какая альтернатива основному подходу в лечении, что Вы можете предложить?

Мой ребенок имеет и другие заболевания. Как я могу лучше справляться с этими заболеваниями вместе?

Должен ли мой ребенок наблюдаться у специалиста?

Какие побочные действия можно ожидать от лекарств?

Какие сайты Вы порекомендуете? Какие печатные материалы могут мне помочь?

Не стесняйтесь задавать вопросы в любой момент, когда Вам что-то непонятно.

Будьте готовы ответить на вопросы врача. Он может спросить у Вас:

Когда Вы впервые заметили проблему в поведении Вашего ребенка?

Тревожное поведение происходит все время или только в определенных ситуациях?

Насколько серьезны проблемы Вашего ребенка?

Что, по Вашему мнению, ухудшает поведение Вашего ребенка?

Что, по Вашему мнению, может улучшить поведение Вашего ребенка?

Употребляет ли Ваш ребенок кофеин? Как много?

Сколько часов спит ребёнок и насколько хорош его сон?

Какая текущая и прошлая успеваемость в школе у Вашего ребенка?

Читает ли Ваш ребенок дома? Он или Она имеют проблемы с чтением?

Какие дисциплинарные методы Вы используете дома? Какие из них эффективны?

Опишите, кто живет дома и типичный ежедневный распорядок.

Тесты и диагностика

Ребенку вообще не должны ставить диагноз СДВГ, если только основные симптомы СДВГ не начались в раннем возрасте и постоянно создают значительные проблемы дома и в школе.

Не существует специфичных тестов для СДВГ, но постановка диагноза, вероятнее всего, включает в себя:

Медицинский осмотр, который поможет исключить другие возможные причины симптомов.

Сбор информации, любые текущие медицинские вопросы, личной и семейной истории болезней, школьных записей.

Беседа или анкеты для членов семьи, учителя Вашего ребенка или других людей, которые знают ребенка, например, такие как няня и тренер.

Шкала оценки СДВГ, которая поможет собрать и оценить информацию о Вашем ребенке.

Диагностические критерии СДВГ

Для того, чтобы был поставлен диагноз СДВГ, ребенок должен соответствовать критериям Руководства по диагностике и статистике психических расстройств, опубликованных Американской психиатрической ассоциацией. Для диагноза СДВГ ребенок должен иметь шесть или более признаков и симптомов одной или двух категорий ниже.

Невнимательность

- Часто не уделяет пристального внимания к деталям или делает небрежные ошибки в школьных заданиях и других видах деятельности.
- Часто имеет трудности концентрации внимания на уроках или в играх.
- Часто кажется, что ребенок не слушает, когда напрямую к нему обращаются.
- Часто кажется, что ребенок не выполняет инструкции и ему сложно закончить школьные уроки или задания по дому.
- Часто имеет трудности в организации уроков и в какой-то другой деятельности.
- Часто избегает, не любит или не хочет заниматься задачами, которые требуют длительных умственных усилий, таких как домашние уроки или задания по дому.
- Часто теряет вещи (например, игрушки, школьные задания, карандаши, книги)
- Часто и легко отвлекается.
- Часто невнимательный в повседневных делах.

Гиперактивность и импульсивность

- Часто двигает руками или ногами или не может усидеть на одном месте.
- Часто не может сидеть на одном месте в классе или в других ситуациях, когда остальные сидят.
- Часто резвится или забирается слишком высоко в неподходящих ситуациях.
- Часто имеет проблемы в игровой активности или не может проводить тихо свободное время.
- Часто "в движении" или часто действует, как "с включенным мотором"
- Часто слишком много говорит.

-Часто выпаливает ответы, прежде чем вопросы были закончены.

-Часто имеет трудности с ожиданием своей очереди.

-Часто прерывает или вторгается в чужие разговоры или игры.

В дополнение, как минимум 6 признаков или симптомов из этих двух категорий, должен иметь ребенок с СДВГ:

Невнимательность или гиперактивно-импульсивные признаки и симптомы, которые являются причиной ухудшения состояния.

Поведение, которое не является нормальным для детей того же возраста, которые не имеют СДВГ.

Симптомы, должны быть, как минимум шесть месяцев.

Симптомы, которые влияют на жизнь в школе, дома или на отношения в более чем одном окружении (например, одновременно имеют проблемы дома и в школе)

Ребенку с диагнозом СДВГ часто ставится более конкретный диагноз (подтип), такой как:

Преимущественно невнимательный тип СДВГ. Ребенок имеет

по крайней мере шесть признаков и симптомов невнимательности из списка выше. Этот ребенок может спокойно сидеть и, кажется, ладить с другими, но он или она, имеет сложности с концентрированием внимания.

Преимущественно гиперактивно-импульсивный тип СДВГ. Ребенок имеет по крайней мере шесть признаков и симптомов гиперактивности и импульсивности из списка выше. Это может быть недооценённой эмоциональной или дисциплинарной проблемой.

Сочетанные типы СДВГ. Ребенок имеет шесть или более признаков и симптомов от каждого из двух списков выше.

Другие заболевания, напоминающие СДВГ:

Ряд заболеваний или их лечение может быть причиной признаков и симптомов, аналогичных СДВГ, или существуют вместе с СДВГ.

Например:

Проблемы с речью или учебой

Расстройства настроения (например, депрессия)

Тревожные расстройства

Судорожный приступ

Проблемы с зрением или с слухом

синдром Туретта

Расстройства сна

Лечение щитовидной железы

Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Травма головного мозга

Диагностика СДВГ у детей раннего возраста

Хотя признаки СДВГ могут иногда появляться у дошкольников и даже у младших детей, трудно диагностировать расстройство у очень маленьких детей. Так как проблемы развития, такие как задержка речи, может быть ошибочно принята за СДВГ. По этой причине, детям дошкольного возраста или младше, у которых подозревается СДВГ, скорее всего, нужна оценка специалиста, например, психолога или психиатра, логопеда или педиатра.

Лечение и лекарства

Стандартное лечение для СДВГ у детей включает в себя препараты, обучение, тренировку и консультирование. Такое лечение может уменьшить многие симптомы СДВГ, но оно не вылечивает его. Может потребоваться некоторое время для того, чтобы определить, что именно лучше всего помогает Вашему ребенку.

Стимулирующие препараты

В настоящее время, стимулирующие препараты (психостимуляторы) являются наиболее частым препаратом выбора для СДВГ. Стимуляторы повышают уровень и баланс химических веществ мозга, называемых нейротрансмиттерами. Эти препараты помогают улучшить признаки и симптомы невнимательности и гиперактивности.

Например, метилфенидат (концерта, риталин и другие), декстроамфетамин (дехедрине), декстроамфетаминфетамин (Аддералле).

Правильная доза подбирается строго индивидуально для каждого ребенка, поэтому может потребоваться некоторое время, чтобы найти подходящую дозу. И дозу может быть потребуется скорректировать, если возникнут значительные побочные эффекты или, когда Ваш ребенок повзрослеет. Расспросите Вашего врача о возможных побочных действиях стимуляторов.

Стимулирующие препараты и проблемы с сердцем

Хотя это редкий случай, но несколько смертей, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, имело место у детей и подростков, принимающих стимулирующие препараты. Вероятность повышенного риска внезапной смерти до сих пор не доказана, но если она и существует, то у людей, которые уже имеют основное заболевание сердца или порок сердца. Врач Вашего ребенка должен убедиться, что ребенок не имеет никаких признаков болезни сердца.

Другие лекарства

Другие препараты, используемые для лечения СДВГ включают атомоксетин и антидепрессанты, такие как бупропион и дезипрамин. Клофелин и гуанфацин, также показали свою эффективность. Атомоксетин и антидепрессанты работают медленнее, чем стимуляторы и может потребоваться несколько недель, прежде чем они подействуют в полную силу. Они могут быть хорошим вариантом, если Ваш ребенок не может принимать стимуляторы из-за проблем со здоровьем или, если стимуляторы вызывают серьезные побочные эффекты.

Попросите Вашего врача рассказать о всех возможных побочных действиях лекарств.

Риск суицида

Несмотря на то, что это остается недоказанным, проблема была поднята. У детей и подростков, принимающих лекарства, такие как антидепрессанты, может быть несколько повышенный риск суицидальных мыслей. Свяжитесь с врачом Вашего ребенка, если заметили какие-либо признаки суицидальных мыслей или другие признаки депрессии.

Безопасность употребления лекарств

Быть уверенным, что ребенок принимает нужное количество назначенного лекарства очень важно.

Родители могут быть обеспокоены насчет стимуляторов и риском злоупотребления наркотиками и наркоманией. Зависимость не была доказана у детей, которые принимают эти препараты по показаниям, и в надлежащей дозе.

С другой стороны, есть опасения, что братья и сестры или одноклассники детей и подростков с СДВГ могут злоупотреблять стимулирующими препаратами. Держите лекарства Вашего ребенка в безопасности и будьте уверенными, что ребенок получает правильную дозу в нужное время:

Внимательно давайте лекарства. Дети и подростки не должны нести ответственность за их собственные лекарства СДВГ без надлежащего надзора.

Дома держите лекарства взаперти и в недоступном для детей контейнере. Передозировка препаратов является серьезной и потенциально смертельной для детей.

Не давайте запасы лекарств в школу с ребенком. Доставка любого лекарства осуществляется школьной медсестрой или соответствующей службой.

СДВГ поведенческая терапия и консультация

Детям с СДВГ часто полезны поведенческая терапия и консультация, которые могут быть предоставлены психиатром, психологом, социальным работником или другой психиатрической профессиональной помощью. Некоторые дети с СДВГ могут также иметь другие заболевания, такие как тревожное расстройство или депрессия. В этих случаях, консультирование может помочь как СДВГ, так и при перечисленных заболеваниях.

Примеры терапии включают в себя:

Поведенческая терапия. Учителя и родители могут научиться способам улучшения поведения, для решения сложных ситуаций. Эти способы могут включать символические системы вознаграждения и перерывов.

Психотерапия. Это позволяет детям старшего возраста с СДВГ говорить о проблемах, которые беспокоят их, изучать негативные поведенческие модели поведения и научиться справляться со своими симптомами.

Воспитание навыкам обучения. Это может помочь родителям разработать способы, для того чтобы понимать и направлять поведение своего ребенка.

Семейная терапия. Семейная терапия может помочь родителям, братья и сестрам справляться со стрессом жить с кем-то, кто имеет СДВГ.

Обучение социальным навыкам. Это может помочь детям научиться соответствующему социальному поведению.

Наилучшие результаты обычно происходят там, где используется командный подход, с учителями, родителями и врачами, работающих вместе. Важно самому изучить СДВГ, а затем работать с учителями Вашего ребенка и ссылаться на надежные источники информации, чтобы поддержать их усилия в классе.

Образ жизни и домашние средства

Так как СДВГ является комплексной проблемой и каждый ребенок с СДВГ является уникальным, трудно дать рекомендации, которые будут работать для каждого ребенка. Но некоторые из следующих рекомендаций могут помочь создать обстановку, в которой Ваш ребенок может преуспеть.

Дети дома

Дайте Вашему ребенку много любви. Дети нуждаются в уверенности того, что их любят и ценят. Фокусирование только на негативных аспектах поведения Вашего ребенка может нанести вред Вашим отношениям, и могут влиять на уверенность в себе и на чувство собственного достоинства ребенка. Если у Вашего малыша трудный период принятия словесных знаков привязанности, то улыбка, похлопывание по плечу или объятия могут показать Вашу заботу. Найдите способы, с помощью которых вы можете хвалить Вашего ребенка регулярно. **Найдите время, чтобы наслаждаться Вашим ребенком.** Сделайте усилие, чтобы принять и оценить особенности характера ребенка, это не так уж и сложно. Один из лучших способов сделать это, просто провести время вместе. Это должно время только для Вас с малышом, когда ни другие дети, ни взрослые не будут мешать вашему общению. Попробуйте дать Вашему ребенку больше позитивного, чем негативного внимания каждый день.

Найдите пути повышения самооценки Вашего ребенка и чувство дисциплины. Дети с СДВГ часто очень хорошо выполняют арт-проекты, уроки музыки или танцев, боевых искусств, таких как каратэ или тхэквондо. Но не заставляйте детей делать то, что выходит за рамки их возможностей. Все дети имеют особые таланты и интересы. Маленькие постоянные успехи помогут повысить самооценку.

Работа по организации. Помогите своему ребенку организовать и поддерживать ежедневные записи в записной книжке и убедитесь, что ребенок имеет тихое место, для учебы. Группа вещей в комнате ребенка должна находиться в четко обозначенном месте. Постарайтесь помочь ребенку держать их в чистоте и в порядке.

Используйте простые слова и демонстрируйте, давая ребенку указания. Говорите медленно и тихо, и будьте очень определенными и конкретными. Дайте одно указание. Остановитесь и установите зрительный контакт с ребенком до и вовремя того, как Вы даете указания.

Старайтесь придерживаться регулярного расписания для еды, дневного сна и точного время для сна. Используйте большой календарь, чтобы отмечать специальные мероприятия, которые будут происходить. Дети с СДВГ имеют трудности с принятием и адаптацией к изменениям. Избегайте или, по крайней мере, предупредите малыша о внезапных переходах от одного вида деятельности к другой.

Удостоверьтесь, что Ваш ребенок достаточно отдыхает. Постарайтесь уберечь своего ребенка от переутомления, потому что переутомление часто усугубляет симптомы СДВГ.

Распознавание сложных ситуаций. Старайтесь избегать ситуаций, которые трудны для Вашего ребенка, таких как сидеть на длинных презентациях или покупки в торговых центрах и супермаркетах, где огромное количество товаров.

Используйте перерывы или соответствующие меры, чтобы дисциплинировать ребенка. Они должны быть относительно короткими, но достаточными, чтобы ребёнок мог восстановить контроль над собой. Дети также могут принять результат сделанного ими выбора. Идея заключается в том, чтобы прервать либо же разрядить бесконтрольное поведение.

Будьте терпеливыми. Старайтесь сохранять терпение и спокойствие при общении с Вашим ребенком, даже когда Ваш ребенок находится вне контроля. Если Вы будете спокойны, то и Ваш ребенок, скорее всего, скопирует модель поведения, и станет спокойным тоже.

Имейте в виду на будущее. Будьте реалистичны в своих ожиданиях по поводу улучшения. Сохраняйте этапы развития Вашего ребенка при себе.

Отдыхайте. Если вы истощены и напряжены, Вы становитесь гораздо менее эффективным родителем.

Дети в школе

Узнайте о школьных программах. Воспользуйтесь специальными программами, которые Ваша школа может иметь для детей с СДВГ. Школы обязаны по закону иметь программу, чтобы дети, которые имеют расстройства, могли получить необходимую им поддержку в обучении.

Разговаривайте с учителями Вашего ребенка. Оставайтесь в тесной связи с учителями, и поддерживайте их усилия, чтобы помочь Вашему ребенку в школе. Будьте уверены, учителя внимательно следят за работой Вашего ребенка, обеспечивая положительную обратную связь, и являются гибкими и терпеливыми.

Спросите о том, может ли Ваш ребенок использовать компьютер в классе. У детей с СДВГ могут возникать проблемы с почерком, а иногда использование компьютера может им помочь.

Нетрадиционная медицина

Недостаточно исследований, которые показывают, что нетрадиционные методы лечения могут уменьшить симптомы СДВГ. Прежде чем рассматривать какие-либо нетрадиционные методы лечения, поговорите с Вашим врачом, чтобы определить, будет ли терапия безопасной. Некоторые нетрадиционные методы лечения, которые были опробованы, но еще не в полной мере доказаны научно, включают в себя:

Йога или медитация. Регулярные практики йоги или медитации и техники релаксации могут помочь детям расслабиться и научиться дисциплинированности, что может помочь им управлять симптомами СДВГ.

Специальные диеты. Большинство диет, которые были предложены при СДВГ, включают в себя исключение продуктов, которые увеличивают гиперактивность, например, сахар и распространенные аллергены, такие как пшеница, молоко и яйца. Некоторые диеты рекомендуют исключить искусственные красители и пищевые добавки. До сих пор исследования не обнаружили последовательную связь между диетой и улучшению симптомов СДВГ, хотя есть некоторые свидетельства того, что изменение диеты может улучшить состояние. Ограничение сахара, однако, не похоже, чтобы помогало. Использование кофеина, как стимулятора для детей с СДВГ могут иметь опасные последствия и не рекомендуются детям.

Витаминные и минеральные добавки. В то время как некоторые витамины и минералы необходимы для хорошего здоровья, нет никаких доказательств, что дополнительные витамины или минералы могут уменьшить симптомы СДВГ. "Мегадозы" витаминов - дозы, которые выше нормы, рекомендуемые диетическими пособиями - могут быть вредными.

Травяные добавки. Нет доказательств того, что травяные добавки могут помочь при СДВГ, и некоторые из них даже могут быть вредны.

Биологические добавки. Эти продукты, изготовленные из витаминов, микроэлементов и других ингредиентов, которые продаются в качестве добавок для лечения детей с СДВГ. Эти продукты не имели практически никакого исследования, делая их неэффективными или, возможно, потенциально вредными.

Незаменимые жирные кислоты. Жиры, которые включают в себя омега-3 масла, необходимы для полноценного функционирования мозга. Ученые до сих пор изучают, могут ли они улучшить симптомы СДВГ.

Бионейрофедбэк. Так называется электроэнцефалографическая (ЭЭГ) нейронная обратная связь. Это лечение включает в себя регулярные сеансы, во время которых ребенок сосредотачивается на определенных задачах при использовании машины, которая показывает мозговые узоры волн. Теоретически, ребенок может научиться держать шаблоны мозговых волн, которые активны в

передней части мозга – и это улучшает симптомы СДВГ. В то время как это лечение выглядит очень перспективным, необходимы дополнительные исследования, чтобы увидеть, работает ли оно.

Другие методы. Они могут включать терапию сенсорной интеграции и интерактивное обучение метрономом. На данный момент не хватает исследований в поддержку их эффективности.

Борьба и поддержка

Забота о ребенке с СДВГ может быть сложным делом для всей семьи. Родители могут страдать от поведения своего ребенка, также, как и от реакции других людей на его поведение. Стресс от поведения с СДВГ может привести к конфликту в браке. Эти проблемы могут усугубляться финансовыми трудностями. СДВГ может отразиться на всей семье.

Братья и сестры ребенка с СДВГ могут также столкнуться с трудностями. Их может коснуться агрессивное поведение брата или сестры. Они также могут получить меньше внимания, потому что ребенок с СДВГ требует так много времени родителей.

Ресурсы

В вашем распоряжении имеются множество ресурсов таких, как социальные службы или группы поддержки. Группы поддержки часто могут предоставлять полезную информацию о борьбе с СДВГ. Спросите врача Вашего ребенка, о группе поддержки в Вашем районе.

Также есть отличные книги и руководства для родителей и учителей, и интернет-сайты, занимающиеся исключительно СДВГ. Но будьте осторожны с веб-сайтами или другими ресурсами, которые предлагают рискованные или недоказанные средства или то, что конфликтует с рекомендациями Вашего врача.

Методы преодоления

Многие родители замечают закономерности в поведении своего ребенка, также как и в их собственной ответной реакции на поведение. И Вам и Вашему ребенку, возможно, потребуется изменить поведение. Но изменять новые привычки на старые не просто. Для этого потребуется много тяжелой работы. Важно иметь реалистичные ожидания. Установите маленькие цели, как для себя, так и для Вашего ребенка и не пытайтесь изменить все сразу.

Помощь в управлении СДВГ:

Структурируйте жизнь Вашего ребенка. Структура не означает, жесткость или железную дисциплину. Напротив, это означает размещение вещей, таким образом, чтобы жизнь ребенка была предсказуемой, спокойной и организована насколько это возможно. Дети с СДВГ не очень хорошо воспринимают изменения, поэтому следование заведенному распорядку даёт им ощущение безопасности так же как и улучшает поведение. Дайте ребенку несколько минут на предупреждение - с отсчетом времени - когда это необходимо переходить от одной деятельности к другой.

Обеспечьте положительную дисциплину. Любящая дисциплина, которая вознаграждает хорошее поведение и препятствует деструктивным действиям, является лучшим средством для начала. Кроме того, дети с СДВГ, как правило, хорошо реагируют на положительное подкрепление. Награждайте или укрепляйте новое хорошее поведение каждый раз, когда это происходит, это поможет стимулировать новые привычки.

Сохраняйте спокойствие и показывайте хороший пример. Покажите хороший пример, действуя так, как Вы хотите, чтобы действовал Ваш ребенок. Попробуйте сохранять терпение и контроль - даже тогда, когда ребенок находится вне контроля. Если вы говорите тихо и спокойно, ребенок, скорее всего, успокоится тоже. Обучение методам управления стрессом могут помочь

Вам справиться с Вашими собственными разочарованиями.

Стремитесь к здоровым семейным отношениям. Отношения между всеми членами семьи играют большую роль в управлении или изменении поведения ребенка с СДВГ. Парам, которые имеют сильную связь чаще легче решать проблемы воспитания детей, чем тем, чья связь не так сильна. Это одна из причин, как важно для партнеров уделять время для улучшения своих отношений.

Давайте себе перерыв. Если ваш ребенок имеет СДВГ, давайте себе перерыв сейчас и позже. Не чувствуйте себя виноватым, если потратили несколько часов, не на Вашего ребенка. Вы будете лучшим родителем, если Вы отдохнули и расслабились. И не стесняйтесь просить родственников и друзей о помощи. Убедитесь, что няни и другие люди, которые будут присматривать за Вашим ребенком, хорошо осведомлены о СДВГ и достаточно готовы для этого.

Профилактика

Чтобы уменьшить риск возникновения СДВГ необходимо:

Во время беременности, избегайте всего, что могло бы повредить развитию плода. Не употребляйте алкоголь, сигареты или наркотики. Избегайте воздействия токсинов окружающей среды, таких как полихлорированные бифенилы (ПХБ).

Защитите своего ребенка от воздействия загрязнителей и токсинов, в том числе сигаретного дыма, сельскохозяйственных или промышленных химических веществ, и свинцовой краски (которые находятся в некоторых старых зданиях).

Ограничьте время нахождения возле экрана. Хотя это все еще остается недоказанным, но это может быть благоразумно для детей, избегать чрезмерного воздействия ТВ и видео игр, в первые пять лет жизни.

Если Ваш ребенок имеет СДВГ, помогите уменьшить проблемы или осложнения:

Будьте последовательны, установите границы и имейте четкие правила для поведения Вашего ребенка.

Составьте расписание дня для Вашего ребенка с четкими временными инструкциями, когда нужно ложиться спать, просыпаться, принимать еду, заниматься своими делами и смотреть телевизор

Избегайте многозадачности при разговоре с Вашим ребенком, устанавливайте визуальный контакт, давая инструкции, и выделяйте несколько минут каждый день, чтобы похвалить Вашего ребенка.

Общайтесь с учителями и воспитателями, чтобы рано узнавать о проблемах. Тем самым уменьшая влияние СДВГ на жизнь Вашего ребенка.