



СД ВГ

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА
ВНИМАНИЯ И
ГИПЕРАКТИВНОСТИ



К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

Брошюра переведена на русский язык организацией РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ФИНЛЯНДИИ (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry, www.svkeskus.fi), в рамках проекта «К здоровью - вместе» («Hyvinvointia yhteisvoimin»). Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Центра поддержки социальных проектов при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии - STEA.

В переводе на русский язык принимали участие волонтеры проекта Лариса Усович, Елена Ленсу, Илона Кабанен, Дарья Зайцева, координатор проекта Елена Маркова.

Редколлегия: Ольга Юнтунен, Ольга Лиукконен, Надежда Кузнецова.

Перевод на русский язык проверен Ольгой Юнтунен, коррекционный учитель (erityisopettaja) Семейного Центра Мария (Perhekeskus Maria ry).

Брошюра подготовлена Союзом СДВГ Финляндии (ADHD Liitto) и организация Barnavårsoföreningen, neuropsykiatriset asiantuntijapalvelut, которые имеют длительный опыт в работе с детьми и молодежью с СДВГ и их семьями и близкими.

Издательство: AlePrint Oy

Рисунки: Ольга Лиукконен

Дизайн и верстка: Ольга Плечева

СДВГ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

СДВГ – это психоневрологическое отклонение, основными признаками которого являются невнимательность, повышенная активность и импульсивность. Эти симптомы могут проявляться и усиливаться по-разному, они мешают в разных сферах жизни человека: в школе, на работе, на занятиях хобби, а также при взаимодействии с другими людьми. СДВГ – это Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности. Термин происходит от английских слов Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).

Когда у человека наблюдается только невнимательность, используется сокращенное название **СДВ** (**Attention Deficit Disorder**) – Синдром Дефицита

Внимания. По сути, СДВГ и СДВ являются одним и тем же расстройством. Выбранная терминология показывает выраженность определенного признака.

Как возникает СДВГ?

СДВГ – это невролого-биологическое нарушение работы мозга. На развитие СДВГ существенно влияют наследственные факторы. При СДВГ происходит нейромедиаторный дисбаланс – сбой работы нейротрансмиттерных гормонов в мозге – дофамина и норадреналина. На развитие СДВГ могут влиять и другие факторы, такие, как протекание беременности, роды, врожденные особенности, условия жизни и окружение. ■



Как СДВГ проявляется у взрослых?

у разных людей СДВГ протекает по-разному. Симптомы СДВГ чаще всего проявляются уже в детстве и могут возникать на протяжении всей жизни. Природа симптомов с возрастом меняется. Например, детская гиперактивность часто проходит по мере взросления. С другой стороны, трудности с концентрацией внимания у взрослых сильнее, чем у ребенка, т.к. требования и задачи становятся сложнее. При СДВГ могут присутствовать и другие похожие нарушения, которые могут усугублять СДВГ. Такими «попутными» симптомами могут быть, например, депрессия, трудности поведения, проблемы с алкоголем и наркотиками.

У человека с СДВГ обычно присутствуют ниже перечисленные симптомы (не обязательно все):

Сложности с концентрацией и планированием деятельности

- » рассеянность; проблемы с концентрацией внимания в течение длительного времени на одном процессе (многие люди с СДВГ, однако, могут надолго сосредоточиться на интересном для них занятии)
- » сложность начинания какого-либо дела: то, что требует внимания, скучные и длительные дела могут месяцами откладываться на потом
- » трудности с управлением временем: опоздания, доделывание дел в последний момент, сложность с оценкой необходимого количества времени
- » отсутствие навыков планирования: перескакивание с одного дела на другое, сложности в расставлении приоритетов, регулярно повторяющиеся ошибки
- » отсутствие навыков долгосрочного планирования, после всплеска заинтересованности быстро теряется интерес и дела остаются незавершенными
- » трудность с переходом от одной деятельности к другой
- » восприимчивость к шуму: невозможно сосредоточиться, если вокруг что-то происходит.

Чрезмерная подвижность и импульсивность

- » постоянное состояние беспокойства
- » поиск постоянно меняющейся работы или жажда экстремальной деятельности
- » частая потеря интереса к делам
- » нетерпимость и низкая стрессоустойчивость
- » раздражительность и гнев
- » быстрое принятие решений, в том числе в важных жизненных ситуациях
- » склонность к рискованному поведению на дорогах

Отдельные перечисленные симптомы могут проявляться у любого человека. Их причиной могут быть и другие факторы, не только СДВГ.



ОБСЛЕДОВАНИЕ НА СДВГ

Подозрение на СДВГ

Решение повседневных проблем дома

Необходимые исследования в районной поликлинике

» Диагноз не подтвердился

Обследование в специализированной клинике

» Диагноз поставлен

Медикаментозное лечение и/или реабилитация

Отслеживание лечения и длительное наблюдение в поликлинике

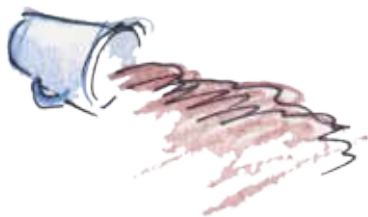
Постановка диагноза СДВГ – задача врача психиатра или невролога. Диагноз ставится после обследования, во время которого изучаются имеющиеся симптомы и те симптомы, которые проявлялись в детстве. Кроме того, проводится оценка наличия других психических или неврологических заболеваний.

На обследование по СДВГ можно попасть через районную поликлинику или врача на рабочем месте, где проводят первичное обследование и при необходимости дают направление на дальнейшее обследование. Обычно тестирование на СДВГ проводится в специализированных медицинских учреждениях, чаще всего в психиатрической поликлинике.

Во многих поликлиниках сейчас есть нейропсихиатрическая рабочая группа, которая специализируется на оценке нарушений развития, в том числе на СДВГ. В больших городах специалисты по СДВГ также есть и в частных поликлиниках. Если вы подозреваете у себя СДВГ, можно пройти тест в интернете, заполнив анкету.



СДВГ чаще всего является наследственным расстройством. Если у ближайших родственников (родителей, братьев, сестер, детей) подтвержден СДВГ, то вероятность наличия симптомов СДВГ у вас выше среднего. При подозрении на него стоит подумать о вашем детстве, были ли вы беспокойным ребенком, имели ли вы сложности с концентрацией, и могло ли наличие синдрома быть тому причиной. Уточните у ваших родителей, были ли подобные симптомы в вашем детстве, иногда достаточно заглянуть в школьный табель за начальные классы, чтобы найти ответ на этот вопрос.



ЛЕЧЕНИЕ СДВГ

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Для лечения СДВГ у взрослых используют те же препараты, что и для детей и подростков. Ассортимент лекарств достаточно широкий, поэтому в их выборе нужно основываться на индивидуальной оценке. Лекарства могут иметь побочные действия. Одно и то же лекарство не подходит всем, иногда приходится искать подходящее. О побочном действии и эффективности лекарства нужно открыто говорить с лечащим врачом, чтобы как можно скорее подобрать правильное лечение.

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Реабилитация способствует улучшению работоспособности, самостоятельности, хорошему самочувствию, активности и трудоустройству. Форма восстановительной терапии подбирается индивидуально согласно нуждам пациента. На выбор формы реабилитации влияет доступность услуг в городе и ситуация в семье. Реабилитация и поддержка может быть оказана также всей семье взрослого, страдающего СДВГ.

Есть информация по СДВГ-скринингу, например, здесь: https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpd/ir/adhd/18Q_Finnish_final.pdf

Примеры наиболее часто применяемой восстановительной терапии:
Курс по принятию расстройства проводится в группе и предназначен для людей, страдающих СДВГ, и их близких. На курсе дается информация о СДВГ и оказывается поддержка в повседневной жизни. В курс включены консультации, лекции специалистов и группы поддержки. Государственный центр поддержки проектов, улучшающих социальное благополучие, STEA при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии финансирует Союз СДВГ, для организации и проведения таких курсов в разных регионах Финляндии.

Также КЕЛА – поддерживает различные реабилитационные учреждения и общественные организации в проведении таких курсов.



1

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Нейропсихологическая реабилитация направлена на регулирование внимания, управление своей деятельностью и работой памяти. Она тренирует навыки пребывания в проблемной ситуации, укрепляет компенсирующие навыки или преобразует рабочее окружение.

Нейропсихологическая реабилитация или коучинг – это форма поддерживающей терапии, где наставник берет во внимание способности подопечного и помогает применить их в повседневной жизни для преодоления сложностей. Встречи могут происходить в виде приемов или дома у пациента, а также в школе или на рабочем месте.

2

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Функциональная терапия дает взрослым с СДВГ функциональные способы для построения максимальной самостоятельности как в буднях, так и в отношениях с людьми. Терапия может проводиться как индивидуально, так и в группе, и организуется муниципалитетом, психиатрическими поликлиниками, а также частным образом.

3

ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапия направлена на смягчение психических расстройств и получение навыков коммуникации в межличностных отношениях, на работе, на учебе и дома. Обычно применяются когнитивная и сфокусированная на решение, то есть ресурсо-ориентированная виды терапии.

ВЛИЯНИЕ СДВГ НА ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

Родительство

СДВГ не является препятствием для того, чтобы быть любящим и ответственным родителем. Однако симптомы СДВГ часто создают сложности в процессе воспитания. Непродолжительный контакт и невозможность своевременно начинать дела могут затруднять выполнение повседневных обязанностей и соблюдение правил. Плохая память усложняет выполнение важных дел.

Родитель с СДВГ может с энтузиазмом играть с ребенком. Во время совместной деятельности небольшие неудачи могут вызывать слишком сильные эмоции – «муха превращается в слона». Агрессивное поведение родителей пугает ребенка и, повторяясь в течение длительного времени, нарушает его развитие. Если родители чувствуют, что не справляются с воспитанием или им не хватает поддержки, можно попросить помощи в детской консультации, детском саду, школе, семейной консультации или социальной службе. Просьба о помощи является ответственностью родителей.



Отношения

Счастливые и долгосрочные отношения реально возможны для людей с СДВГ. Для этого требуется обоюдное желание, а также работа обеих сторон. Для людей, страдающих СДВГ, довольно типичны сильные чувства и быстрый темп развития событий. Человек быстро влюбляется и быстро остывает. Сила эмоций проявляется

в виде энтузиазма и красноречивости, но также в виде противоречий и обид. Партнер страдающего СДВГ часто чувствует себя ответственным в отношениях, ему приходится делать больше работы по дому, что очень утомляет. Супругам следует договориться о том, какую часть работы выполняет и какую ответственность несет. Также нужно определить правила игры в ситуациях

разногласия. Спокойное проявление чувств и конструктивный диалог – самые важные умения, которые можно тренировать и развивать. При сложностях в отношениях можно попросить помощи в Семейном центре или на семейной терапии. ■

Как СДВГ проявляется у взрослых?



Обучение

СДВГ часто вносит сложности в обучение. Типичные проблемы: нарушение концентрации внимания, проблемы с памятью, плохая стрессоустойчивость, раздражающая окружающая среда, расписание дня и отношения с людьми. При этом СДВГ не обязательно является преградой для успешного обучения. Выбирая подходящую для себя область, необходимо учитывать как свою заинтересованность и сильные стороны, так и сложности, вызванные СДВГ. Начиная обучение, стоит открыто говорить о своем диагнозе. При планировании и выборе профессии, программы обучения и написания дипломной работы можно попросить помощи у руководителя по учебной части, психолога или коррекционного педагога. Во многих учебных заведе-

ниях предлагается поддержка людям с СДВГ. Более подробную информацию можно получить в учебном заведении и на бирже труда.

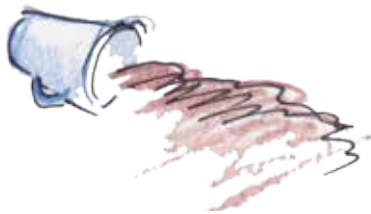
Работа

У каждого работника есть сильные стороны и навыки, в том числе у людей, страдающих СДВГ. На них необходимо обратить внимание уже на этапе выбора профессии, чтобы она нравилась. Отсутствие работы или постоянно меняющиеся рабочие места типичны для людей с СДВГ. Трудности удержания на рабочем месте связаны, например, с проблемой следования расписанию, скукой от рабочих обязанностей или чрезмерным погружением в них и быстрым выгоранием. ■



**Чтобы на работе было комфортно,
можно использовать разные методы:**

- » убирать с рабочего пространства вещи, которые отвлекают
- » делать перерывы в работе
- » делить работу на маленькие части
- » использовать список задач и напоминаний



Если СДВГ создает большие трудности на работе, можно получить профессиональную поддержку. Подробную информацию можно найти на страницах Кела, в поликлинике по месту работы или у социального работника.



Консультационная служба Союза СДВГ
пн – чт 9.00 – 11.00
тел.: 040 541 7696



Союз СДВГ

Союз работает с 1989 года. Его задачей является поддерживать людей с СДВГ и улучшать их самочувствие. Союз поддерживает свои членские организации, представляет их интересы, оказывает консультационную помощь, организует обучение и распространяет информацию. Четыре раза в год выпускается журнал для членов союза. Журнал также можно выписать по почте. Около двадцати организаций по всей стране являются членами союза СДВГ. Союз представляет собой зонтичную организацию. Организации-члены силами волонтеров проводят группы поддержки, походы, развлекательные и другие мероприятия для своих членов.

Найдите ближайшую к вам организацию на странице союза СДВГ. При желании вы можете стать ее членом, заполнив заявление на сайте. Также можно напрямую связаться с интересующей организацией.

Pakariturvantie 4. 00410 Helsinki
<https://adhd-liitto.fi/>

СДВГ

И ПАРТНЕРСКИЕ



Эта часть брошюры предназначена для взрослых людей с СДВГ и их партнеров. Синдром дефицита внимания и гиперактивности приносит в отношения и родительство свою дополнительную остроту: как радость и пыл, так и испытания. СДВГ у каждого взрослого человека проявляется по-разному, это зависит в том числе от жизненной ситуации конкретного человека. Примеры, описанные в данной брошюре, не являются описанием чьих-то конкретных отношений. Надеемся, вы найдёте здесь полезную информацию и понимание того, как СДВГ может влиять на ваши отношения и как при этом улучшить качество жизни.

Брошюра также может быть полезна профессионалам, работающим со взрослыми с СДВГ. В брошюре используется термин СДВГ, который также включает в себя вариант СДВ (синдром дефицита внимания).

СДВГ у взрослых

СДВГ является нейробиологическим и нейропсихологическим расстройством симпатической нервной системы, основными симптомами которого являются: невнимательность, гиперактивность и импульсивность (attention deficit hyperactivity disorder). Симптомы СДВГ развиваются с рождения или в раннем возрасте. У 60-80% пациентов с синдромом СДВГ симптомы расстройства сохраняются вплоть до взрослого возраста. В Финляндии СДВГ у взрослых встречается у 4,4% жителей. Это примерно **170 000 человек**. У мужчин СДВГ встречается в 1,5 раза чаще, чем у женщин. СДВ является вариантом СДВГ, в котором наиболее выражен дефицит внимания.

Синдром СДВГ передается по наследству. Считается нормальным, если в семье взрослого человека с симптомами СДВГ есть ребёнок с подобными признаками.

Симптомы СДВГ

Симптомы СДВГ всегда индивидуальны и меняются со временем. В детской симптоматике выделяют моторную гиперактивность, которая в значительной степени уменьшается по мере взросления. Во взрослом возрасте СДВГ доставляет трудности, поскольку у взрослого человека больше ответственности и обязательств. Особенно много проблем симптомы невнимательности доставляют во взрослой жизни.

В второй части брошюры представлена более подробная информация о том, как СДВГ может проявляться в отношениях, а также описаны способы, которые помогут справиться с ситуацией. Помните, что не все описанные симптомы присутствуют у каждого взрослого человека с СДВГ.



1

СИМПТОМЫ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ:

- Начало выполнения задачи, концентрация внимания на долгосрочной работе и завершение задачи создают трудности, особенно при выполнении неинтересных, трудных и рутинных дел.
- Следование правилам затруднительно, типичны забывание дел и невозможность ими управлять.
- Внешние раздражители, такие, как окружающие звуки и движения, могут мешать концентрации внимания.
- Теряются вещи, необходимые для выполнения работы.

2

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ.

- Беспокойство, невозможность сидеть спокойно, нервные подергивания рук и ног.
- Желание громко и непрерывно говорить.
- Много скачущих мыслей, беспокойный ум.

3

СИМПТОМЫ ИМПУЛЬСИВНОСТИ:

- Сложность в ожидании своей очереди.
- Перебивание собеседника, досрочный ответ на вопрос.
- Быстрые и сильные эмоциональные реакции.

4

СОПУТСТВУЮЩЕЕ РАССТРОЙСТВА И ЗАБОЛЕВАНИЯ.

У большинства взрослых с СДВГ есть какое-нибудь сопутствующее заболевание. У значительной части людей с СДВГ присутствует расстройство нейробиологического характера. Усиление признаков СДВГ может быть вызвано недостаточным лечением в детстве, продолжительным негативным опытом из-за болезни, а также отстраненность от друзей и сверстников.

Лече

реабилитаци

ние и ия СДВГ

Одновременно с медикаментозным лечением важно получать немедикаментозную поддержку: психотерапию, курсы по принятию своего состояния, коучинг, функциональную терапию. Группы поддержки помогают больным в повседневной жизни. Участие в группе помогает понять, что он не единственный человек с СДВГ и существует возможность жить хорошей и полноценной жизнью, несмотря на симптомы заболевания.

Для получения дополнительной информации о лечении, реабилитации и поддержке, посетите интернет-страницу www.adhd-liitto.fi

Типичные сопутствующие заболевания и расстройства у взрослых с СДВГ.

Проблемы с обучением, появляющиеся с детства:

Трудности с чтением проявляются в виде медленного чтения, ошибок, сложностей с правописанием.

Математические трудности - сложность понимания цифр и счета.
Трудности с пониманием направления и трехмерных изображений.

Психиатрические заболевания и расстройства:

Смены настроения, включающие в себя депрессию и биполярное расстройство.

Тревожные расстройства, такие, как панические атаки и страх перед социальными ситуациями.

Личностные расстройства - требовательность и неустойчивость личности.
Расстройства по типу зависимостей, например, злоупотребления психотропными веществами и зависимость от азартных игр.

Сопутствующие нейropsychические заболевания.

Заболевание аутистического спектра, например, синдром Аспергера.

Синдром Туретта.

Соматические заболевания - типичный ответ организма на психический дисбаланс. Например, различные типы сыпи на животе, голове, шее и плечах могут быть признаками стрессовой жизненной ситуации.

Нарушения сна – часто встречающееся явление у взрослых с СДВГ. Ненормированный режим сна, позднее засыпание и пробуждение, плохое качество сна и повышенная ночная активность являются обычными симптомами в данном случае. ■

СДВГ и отношения в паре

Отношения у людей с расстройством СДВГ начинаются пылко и страстно. Атмосфера в отношениях нестабильна, партнеры сконцентрированы друг на друге, в таких парах люди быстро сходятся.

Чувства любви и страсти являются прекрасным стимулятором для людей с СДВГ.

И все же каждая пара сталкивается с повседневной рутинной, что часто становится проблемой. СДВГ вносит в отношения много проблем, с которыми, все же можно справиться путём обсуждения, принятия сильных сторон обоих партнеров и привлечения помощи извне, если это необходимо.

.....

Согласно исследованиям, в парах с партнерами, у которых наблюдается СДВГ, разводов в 2 -3 раза больше. Поэтому важно задумываться о воздействии СДВГ на семейные отношения.

.....



Какие трудности СДВГ вносит в семейные отношения?

Продолжительный отрицательный опыт часто развивает негативные убеждения о себе и своих способностях, в результате чего у одного из партнеров складывается низкая самооценка. Таким образом, позиция супруга с СДВГ становится угнетенной. Он не доверяет себе и воспринимает происходящее вокруг с негативом.

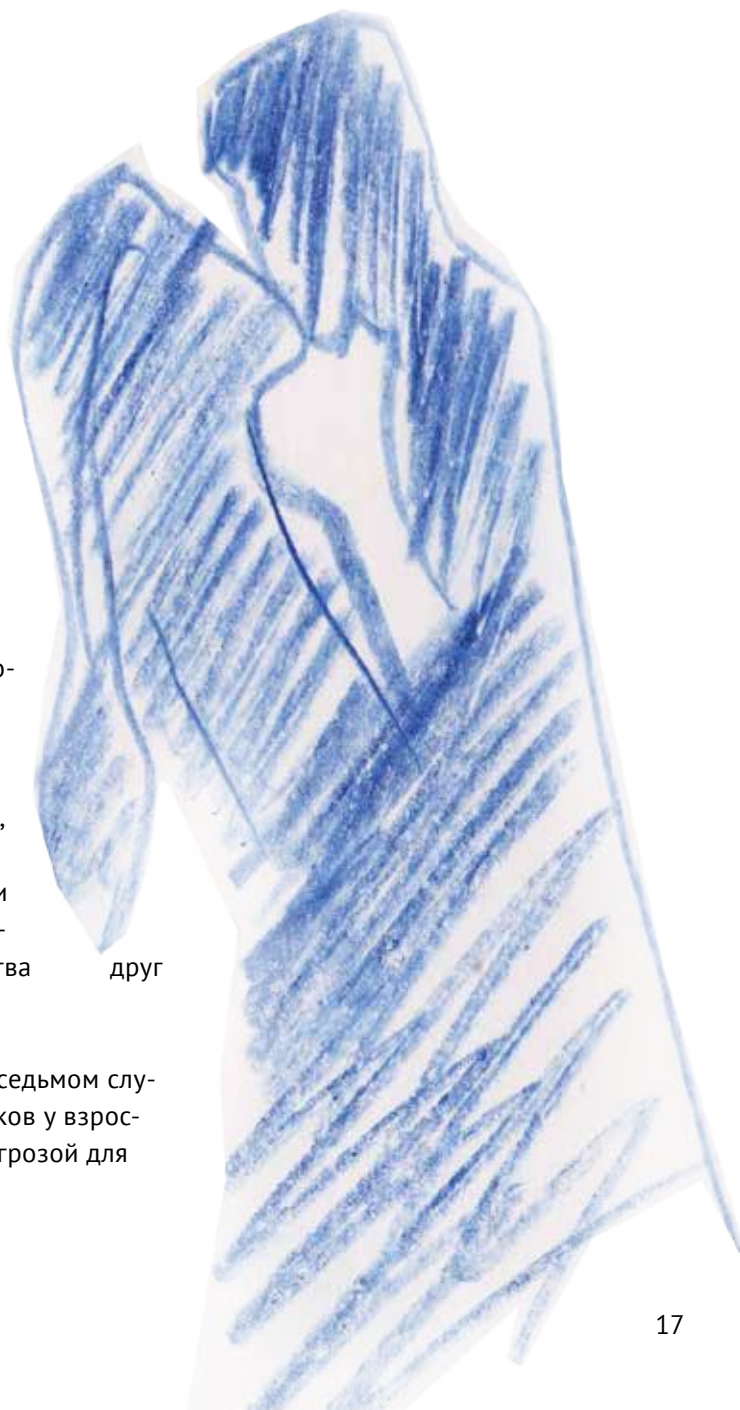
- Человеку с данным диагнозом могут быстро наскучить отношения, он может интерпретировать это, как конец любви. Однако, поспешно сделанные выводы позже изменятся.
- Чрезмерная концентрация на симптомах СДВГ или заикленность на какой-либо работе мешает выполнению других задач. В такой ситуации

потребности супруга становятся вторичными.

- Долгосрочное планирование и принятие решений человеку с СДВГ даётся тяжело, в связи с чем в его жизни царит беспорядок и хаос. Партнер часто выполняет роль ответственного за постановку задач и их реализацию.
- Из-за проблем с памятью человек с СДВГ не всегда выполняет свои обещания.
- Яркое выражение чувств, легкомысленная трата денег и болтливость являются примерами негативной стороны импульсивного поведения. В отношениях импульсивность приводит к непредсказуемости, удивлению и разочарованию.
- Особое внимание следует обратить на общение в паре, где есть СДВГ, поскольку недопонимание в отношениях является обычным явлением.

Оба партнера должны слушать друг друга, концентрироваться и думать, что собеседник имеет в виду.

- Одновременно с СДВГ человеку могут быть присущи сенсорная чувствительность и неуклюжесть. Это придает некоторые особенности физической близости между супругами. Прикосновения могут быть пугающими, а потом снова располагающими, приятными и неприятными. Обсуждайте и уважайте чувства друг друга.
- Примерно в каждом седьмом случае проблема наркотиков у взрослого с СДВГ является угрозой для отношений.





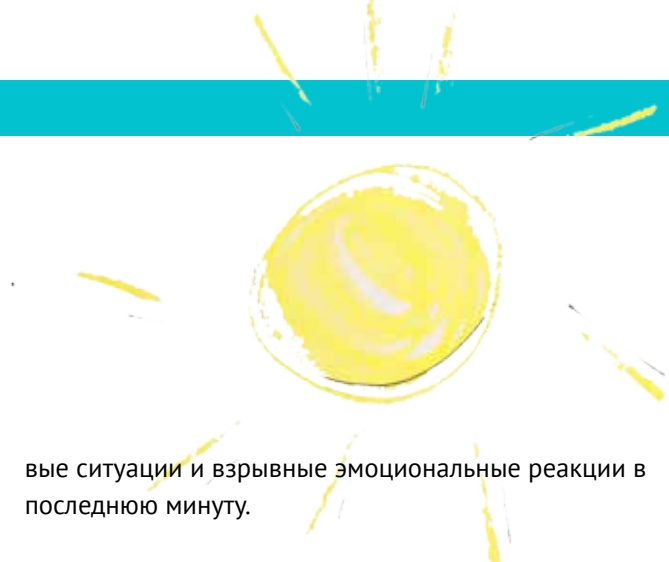
СОВЕТЫ ДЛЯ СУПРУГОВ С СИМПТОМАМИ СДВГ:

- » Сообщите супругу, что у вас СДВГ или вы подозреваете данное заболевание. Ищите вместе информацию о СДВГ. Таким образом, ваш супруг будет лучше понимать вас и поддерживать по мере необходимости. Открытость и честность являются основой партнёрства.
- » Помните, основные принципы здорового образа жизни, которые облегчают симптомы СДВГ: здоровый сон, правильное питание, достаточная физическая активность, употребление алкоголя в умеренных количествах, а также возможность расслабляться и наслаждаться жизнью с супругом, семьей и друзьями.
- » Даже если в жизни было достаточно проблем и трудностей, всегда есть шанс достичь гармоничных и счастливых отношений. Для этого предстоит проделать большую работу в течение длительного времени и при необходимости обратиться за поддержкой и помощью.
- » В случае, если вы заметили, что у вас низкая самооценка, вам следует сознательно ее повышать. Найдите свои сильные стороны, примите свои чувства и делайте упражнения, способствующие ее укреплению. Процесс этот небыстрый, но вы сможете привнести в свою жизнь благополучие и возможность справляться с делами.
- » Симптомы СДВГ повышают риск антисоциального и неуважительного поведения по отношению к вашему партнеру. Если вы причинили боль или иным образом проявили неуважение, стоит извиниться.
- » Скорее всего, рассказывать о своих мыслях и чувствах будет трудно, но стоит терпеливо стараться делать это. Иногда чувства можно выразить, используя разные средства коммуникации. Для некоторых людей написать электронное письмо может быть намного проще, чем поговорить. Можно также сообщить о своих потребностях с помощью музыки и изображений.
- » Стремитесь к справедливому распределению домашних обязанностей. Найдите подходящие именно вам способы взаимодействия, например, с помощью списка дел и напоминаний.
- » Благодарите, цените и уважайте вклад супруга в ваши отношения. Внимание и красивые слова создают приятное настроение.
- » Борьба с симптомами СДВГ часто бывает напряженной. Стресс можно облегчить, научившись чувствовать собственные способности и работать над управлением симптомами СДВГ. Используйте подходящие для вас варианты психологической разгрузки. Приятное времяпровождение вместе с партнером создает приятную атмосферу внутри семьи.

.....

**Помните, вы гораздо больше,
чем просто взрослый, страдающий СДВГ.
Обращайте внимание и на свои сильные стороны!**

.....

- 
- » Симптомы СДВГ вашего партнера могут стать менее выраженными, однако не исчезнут навсегда. Принимайте и приспосабливайтесь к данным симптомам, как например, обычно приспосабливаетесь к симптомам диабета.
 - » Ищите информацию о СДВГ, не доверяйте слухам и не делайте выводы без консультации со специалистом.
 - » Относитесь с пониманием к вашему супругу с СДВГ, всем нам нужно больше понимания. Мы разные, и в этом мы ценны друг для друга.
 - » Люди с расстройством СДВГ чаще всего имеют низкую самооценку. Поддерживая и уважая их, вы сможете им обратить внимание на свои сильные стороны.
 - » Люди с СДВГ, чаще всего имеют нарушение памяти, из-за чего они могут забыть про ту или иную обязанность. Роль супруга – действовать как напоминание. Напоминайте человеку о его обязанностях и задачах в активных ситуациях, например, при вождении автомобиля, когда уровень активации мозга достаточно высок. Данная методика помогает человеку лучше запоминать. Кроме того, убедитесь, что напоминили о просьбах по телефону, смс или по электронной почте. Крики, применение силы и дергания в данном случае не сработают.
 - » Симптомы СДВГ проявляются «здесь и сейчас», что затрудняет прогнозирование ситуаций. Помогая человеку с СДВГ в планировании, вы предупреждаете стрессо-

вые ситуации и взрывные эмоциональные реакции в последнюю минуту.

- » Создавайте настроение. Супруг с СДВГ также желает, чтобы дела в паре шли гладко. Узнавайте его желания из совместных разговоров.
- » Часто супругу с расстройством СДВГ нужно больше времени, интересуйтесь его мнением тоже.
- » Помните, что одной из самых важных особенностей СДВГ, является импульсивность, поэтому в состоянии эмоционального порыва оппонент не всегда имеет ввиду то, что говорит. Важным является умение прощать и забывать некоторые моменты.
- » Не сравнивайте своего партнёра с другими, каждая пара имеет свои трудности и успехи. Научитесь видеть ценность отдельного человека.
- » Часто человек, вступая в брак, оказывается в роли ответственного и защитника, что может быть очень утомительно. Важно заботиться и о своих потребностях. Делайте для себя приятные вещи, расслабляйтесь, встречайтесь с друзьями. Получайте поддержку и помогайте себе, если ваши силы исчерпаны или вы чувствуете себя подавленным. ■

МАТЕРИНСТВО И ОТЦОВСТВО



Для ребёнка родитель всегда является самым важным человеком (отцом или матерью). Ребёнок не различает родительские симптомы СДВГ, но для него родитель должен быть любящим. Ребёнок часто воспринимает родителя как активного и изобретательного друга по игре. Сила родителя с симптомами СДВГ состоит в том, что он может понять ребёнка с аналогичными симптомами и тем самым поддерживать его в сложных ситуациях.

Ребёнку нужен уравновешенный взрослый родитель, который способен удовлетворить его возрастные потребности. Воспитание должно быть последовательным. Следует заботиться о нуждах ребёнка, проявлять любовь по отношению к нему и принимать его таким, какой он есть. Домашняя атмосфера должна быть безопасной, чтобы при необходимости была возможность проявлять разные эмоции.

Симптомы СДВГ вносят в родительство много трудностей.

Отсутствие рутины, забывчивость в расписании и повседневных делах - плохие спутники для семьи с детьми.

Когда в семье случаются импульсивное выражение негативных чувств или проблемы с наркотиками у родителей, это пугает ребенка и мешает его здоровому развитию и росту.

Ответственное воспитание – это умение размышлять над своим поведением, как самостоятельно, так и вместе с супругом. Родителям стоит учитывать свои сильные стороны и воспитывать ребенка, используя их. Каждый ответственный родитель старается учиться на своих ошибках и при необходимости ищет помощь извне, если своих сил уже недостаточно. В доме, где родители чувствуют себя хорошо, дети имеют прекрасную возможность успешно расти и взрослеть.



Источники:

«Dufva, V. & Koivunen, M. 2012.
ADHD – Diagnosointi, hoito ja hyvä arki.
Juva: ADHD-liitto ry.»

Virta M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas - tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. EU: Tammi.

www.adhd-liitto.fi
www.autismiliitto.fi
www.vaestoliitto.fi

SANASTO

Asioiden jättäminen viime tippaan – откладывание дел на потом
Ajatusten harhailu – путающиеся мысли
Aktiivisuuden häiriö – нарушение активности
Aliaktiivisuus – пониженная активность
Aliherkkyys – пониженная чувствительность
Altistavat päihdekeiluille- предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя
Apuvälineet – вспомогательные средства
Arkipäivät – будни
Automatisoituva – автоматизированный

D
Depression liittyy – к депрессии относится
Diagnostiikka – диагностика

E
Ei-lääkkeellinen hoito – лечение без медикаментов
Elämänrytmi – ритм жизни
Elämäntapojen muuttaminen – изменение образа жизни
Elämyshakuisuus – поиск новых впечатлений
Erätavanomaista – необычно
Eritelainen – другой
Erot – различия
Esiintymismuoto – варианты проявления

F
Fysioterapia – физиотерапия

G
Geenit selittävät – объясняются генетикой
Geneettinen tausta – генетический фон

H
Hakea itse – самостоятельно запрашивать
Hakea toimeentulotukea – запрашивать социальное пособие
Haastattelu – опрос / интервью
Haastava – сложный
Haasteet – сложности
Helpottaa oireita – облегчить симптомы
Henkilökohtaiset tiedot – персональные данные
Henkilötunnus – личный код с датой рождения
Hoidon kesto – длительность лечения
Häiritä – мешать
Heikentää keskittymistä – снижение концентрации внимания
Helpottaa – облегчить
Huoli – беспокойство
Huolimattomuusvirhe – ошибка по небрежности
Hoidon yhdistelmä – сочетание лечения
Hoidot – лечение
Hoitaja – медсестра
Hyvä hoito – хорошее качество лечения
Huomio – внимание
Hyödyllinen – полезный
Hyöty – польза

I
Ikä – возраст
Ilme – выражение лица
Impulsiivisuus – импульсивность
Istua paikallaan – сидеть на месте
Itseluottamus – уверенность в себе
Itsetuntemus – самопознание

J
Julkinen terveydenhuolto – государственная система здравоохранения
Joka palvelee sinua parhaiten – который послужит тебе лучшим образом

K
Kasvatuksen seuraukset – последствия воспитания
Kattava – комплексный
Kehityksellinen häiriö – нарушение развития
Keinoja – способы
Keskeiset oireet – основные симптомы
Keskittyä – сосредотачиваться
Keskittymiskyky – способность к концентрации
Kiire – спешка
Kiemurtelee istuessaan – крутится на стуле
Kognitiivinen toiminta – когнитивная деятельность
Kognitiivisia oireita – когнитивные симптомы
Kokeilla useita keinoja – попробовать несколько способов
Kysyä apua – просить о помощи
Kela – Ведомство народных пенсий
Kirje – письмо
Korvata – возмещать
Korvaus apteekissa – возмещение в аптеке
Kotikunta – место проживания
Kuntosi ja muut sairaudet – ваше состояние и прочие заболевания
Kuntoutuksen tavoite – цель реабилитации
Kuntoutus – реабилитация
Kuntouskokonaisuuden – содержание реабилитации
Kuntoutusohjaaja – реабилитолог
Kuntoutustyöntekijä – реабилитолог
Kuntoutusmuodot – виды реабилитации

L
Lääkäri – врач
Lääkehoito – лечение
Lääkäri tutkii sinut – врач проведет обследование
Lääkärin vastaanotto – прием у врача
Lääkitys – медикаментозное лечение
Lääkekuuri – курс назначенных лекарств
Lääkkeitä – лекарства
Laboratorio – лаборатория
Laboratoriokokeita – лабораторные тесты
Levottomat jalat-oireyhtymä – синдром беспокойных ног «сбн»
Levottomuus – беспокойство
Lievittää osaa oireista – ослабляет часть симптомов
Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen erityysvaikeus – дислексия - нарушение

способности к чтению и письму и математические сложности
Luonnollinen väsymys – природная усталость
Luottamus – доверие
Lyhytaikaisesti – кратковременно

M

Masennus, depressio – депрессия
Maksusitoumus – одобрение оплаты
Maksuttomia – бесплатные
Miten olet voinut – как ваше самочувствие
Monimutkainen – сложный
Muistilappu – записка, напоминание
Muutos vie aikaa – изменение требует времени
Myöhästyä – опаздывать

N

Neurologinen sairaus – неврологическое заболевание
Neuropsykologinen kuntoutus – невропсихологическая реабилитация
Neuvonta ja apu ovat ilmaisia – консультации и помощь бесплатно
Noudattaa hoitosuunnitelmaa – соблюдать план лечения

O

Oireet – симптомы
Oireet ilmenevät lapsuudesta – симптомы проявляются с детства
Oireiden ilmeneminen voi vaihdella – проявление симптомов может меняться
Oirekuvan arviointia – оценка симптоматики
Oirekuvan päällekkäisyys – перекрестные симптомы
Ohjeet – инструкции
Oppimis- tai hahmotushäiriöt – нарушение восприятия и способности к обучению
Oppimishäiriö – сложности в обучении

P

Pään magneettikuvaus – мрт головы
Päihdehäiriö – проблема употребления алкоголя или наркотиков

Paniikkihäiriö – паническая атака
Perinnöllinen – наследственное
Pitkäaikainen ahdistuneisuus – продолжительное чувство тревожности
Poikkeavat mielenkiinnon kohteet – патологические интересы
Ponnistelu – усилие
Puoliso – вторая половина (муж, жена)
Puolenyön jälkeen – после полуночи
Psykososiaalinen kuormitus – психосоциальная нагрузка
Psykoteraapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus – психотерапия, невропсихическая подготовка

R

Rahahuolia – финансовые сложности
Raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät – факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов
Resepti – рецепт
Riippuvuuden kehittyminen – развитие зависимости
Rituaalit – ритуалы
Ruokahaluttomuus – отсутствие аппетита
Rutiinit – рутина

S

Saada apua – получить помощь
Saada tukea – получить поддержку
Sairaala – больница
Sairastuminen – заболевание
Sairauden vaihe – стадия болезни
Sairausloma – больничный
Siirtää aika – перенести время
Säännöllisen käytön myötä – благодаря регулярному использованию
Sosiaalityöntekijä – социальный работник

T

Tabletteina – в таблетках
Tekniikat – методы
Terveyskeskus – поликлиника
Tic-oire – нервный тик
Tilata tulkkia – заказать переводчика
Touretten oireyhtymä – синдром Туретта
Tulkita – переводить / истолковывать
Tuki – пособие
Tulkki – переводчик
Tutkimukset – обследование
Työmuistin heikkeneminen – ослабление рабочей памяти

U

Ulkoisten haasteiden mukaan – в соответствии с внешними проблемами
Unenpuute – недостаток сна
Univaiheen viivästyminen – задержка фазы сна
Useissa eri elämäntilanteissa – во многих разных жизненных ситуациях
Uupumus – хроническая усталость

V

Vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus) – сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность)
Vaikeuksien vähentäminen – уменьшение трудностей, осложнений
Vaikeus rauhoittua – сложно успокоиться
Vaikuttavat – воздействуют
Vaikuttaa mielialaan – влияет на душевное состояние
Valmistautua – подготовиться
Verenpaineen kohoaminen – повышение кровяного давления
Univaikeudet – нарушение сна
Hikoilu – потливость
Huimaus – головокружение
Verikoe – анализ крови
Vertaustuki – группы поддержки
Sopeutumisvalmennus – адаптация
Viikkorutiini – еженедельная рутина
Vinkkejä – подсказки
Väärinkäytön riski – риск злоупотребления

Y

Ydinoireet – основные синдромы
Laaja-alainen sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma – широко распространённая проблема социального взаимодействия
Yksilöllistä – индивидуально
Yksilöllinen harkinta – индивидуальное рассмотрение
Yleistynyt ahdistuneisuus – генерализованная тревожность
Ylimääräinen kuormitus – дополнительная нагрузка

СЛОВАРЬ

А

Автоматизированный – automatoituva

Анализ крови – verikoe

Б

Бесплатные – maksuttomia

Беспокойство – levottomuus

Беспокойство – huoli

Благодаря регулярному использованию - säännöllisen käytön myötä

Больница – sairaala

Больничный – sairausloma

Будни - arkipäivät

В

В соответствии с внешними проблемами – ulkoisten haasteiden mukaan

В таблетках – tabletteina

Варианты проявления – esiintymismuoto

Ваше состояние – kuntosi

Ведомство народных пенсий – Kela

Взрослый с синдромом СДВГ – Adhd-oireinen aikuinen

Виды реабилитации – kuntoutusmuodot

Влияет на душевное состояние – vaikuttaa mielialaan

Внимание – huomio

Во многих разных жизненных ситуациях – useissa eri elämäntilanteissa

Воздействуют – vaikuttavat

Возмещать – korvata

Возмещение в аптеке – korvaus apteekissa

Возраст – ikä

Врач – lääkäri

Врач проведет обследование – lääkäri tutkii sinut

Вспомогательные средства – apuvälineitä

Вторая половина (муж, жена) – puoliso

Выражение лица – Ilme

Выражение симптомов может меняться – oireiden ilmeneminen voi vaihdella

Г

Генетический фон – geneettinen tausta

Гиперчувствительность – aistilyherkkyys

Головокружение – huimaus

Государственная система здравоохранения – julkinen terveydenhuolto

Группы поддержки, адаптация – vertaustuki, sopeutumisvalmennus

Д

Депрессия – masennustila, depressio

Диагностика – diagnostiikka

Дислексия – нарушение способности к чтению и письму и математические сложности Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen erityisvaikeus

Длительность лечения – hoidon kesto

Доверие – luottamus

Дополнительная нагрузка – ylimääräinen kuormitus

Другой – erilainen

Е

Единственная проблема – ainoa ongelma

Еженедельная рутина – viikkorutiini

З

Заболевание – sairastuminen

Задержка фазы сна – univaiheen viivästymä

Заказать переводчика – tilata tulkia

Записка, напоминание – muistilappu

Запрашивать социальное пособие – hakea toimeentulotukea

И

Изменение образа жизни – elämäntapojen muuttaminen

Изменение требует времени – muutos vie aikaa

Индивидуально – yksilöllistä

Индивидуальное рассмотрение – yksilöllinen harkinta

Инструкции – ohjeet

Имппульсивность – impulsiivisuus

К

К депрессии относится – depression liittyy

Как ваше самочувствие – miten olet voinut

Когнитивная деятельность – kognitiivinen toiminta

Когнитивные симптомы – kognitiiviset oireet

Комплексный – kattavaa

Консультации и помощь бесплатно – neuvonta ja apu ovat ilmaisia

Кратковременно – lyhytaikaisesti

Курс назначенных лекарств – lääkekuuri

Л

Лаборатория – laboratorio

Лабораторные тесты – laboratoriotestit

Лекарства – lääkkeitä

Лечение – hoidot

Лечение медикаментозное – lääkehoito

Лечение без медикаментов – Ei-lääkkeellinen hoito

Личный код с датой рождения – henkilötunnus

М

Медсестра – hoitaja

Место проживания – kotikunta

Методы – keinot

Мешать – häiritä

МРТ головы, -pään magneettikuvaus,

невропсихологическое исследование - neuropsykologinen tutkimus

Н

Нарушение активности – aktiivisuuden häiriö

Нарушение восприятия и способности к обучению – oppimis- tai hahmotushäiriöt

Нарушение развития – kehityksellinen häiriö

Нарушение сна – univaikeudet

Наследственное – perinnöllinen

Неврологическое заболевание – neurologinen sairaus

Невропсихологическая реабилитация – neuropsykologinen kuntoutus

Недостаток сна – unenpuute

Необычно – epätavanomaista

Нервный тик – Tic-oire

Неусидчивый – levoton

O

Облегчить – helpottaa
Облегчает симптомы – helpottaa oireita
Обследование – tutkimus
Объясняется генетикой – geenit selittävät
Одобрение оплаты – maksusitoumus
Опаздывать – myöhästelyä
Опрос / интервью – haastattelu
Ослабление рабочей памяти – työmuistin heikkeneminen
Ослабляет часть симптомов – lievittää osaa oireista
Основные симптомы – ydinoireet, keskeiset oireet
Откладывание дел на потом – asioiden jättäminen viime tippaan
Отсутствие аппетита – ruokahaluttomuus
Оценка симптоматики – oirekuvan arviointi
Ошибка по небрежности – huolimattomuusvirhe

P

Паническая атака – paniikkihäiriö
Патологические интересы – poikkeavat mielenkiinnon kohteet
Переводить/ столкновать – tulkita
Переводчик – tulkki
Перекрестные симптомы – oirekuvan päällekkäisyys
Перенести время – siirtää aika
Пересечение диагнозов – oireiden päällekkäisyys
Персональные данные – henkilökohtaiset tiedot
Письмо – kirje
Повышение кровяного давления – verenpaineen kohoaminen
Потливость – hikoilu
Подготовиться – valmistautua
Подсказки – vinkit
Поиск новых впечатлений – elämyshakuisuus
Полезный – hyödyllinen
Поликлиника – terveyskeskus
Получить поддержку – saada tukea
Получить помощь – saada apua
Польза – hyöty
Пониженная активность – aliaktiivisuus
Пониженная чувствительность – aliherkkyys
Попробовать несколько способов – kokeilla useita keinoja
После полуночи – puolenyön jälkeen
Последствия воспитания – kasvatuksen seuraukset
Пособие – tuki
Предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя – altistavat räihdekokeiluille
Прием у врача – lääkärin vastaanotto
Природная усталость – luonnollinen väsymys
Проблема употребления наркотиков – räihdehäiriö
Продолжительное чувство тревожности – pitkäaikainen ahdistuneisuus
Просить о помощи – kysyä apua
Психосоциальная нагрузка - psykososiaalinen kuormitus
Психотерапия, нейрорпсихическая подготовка - psykoterapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus
Путающиеся мысли – ajatusten harhailu

P

Развитие зависимости – riippuvuuden kehittyminen
Различия – erot
Реабилитация – kuntoutus

Реабилитолог – kuntoutusohjaajalta
Реабилитолог – kuntoutustyöntekijä
Рецепт – resepti
Риск злоупотребления – väärinkäytön riski
Ритм жизни – elämänrytmi
Ритуалы – rituaalit
Рутинa – rutiinit

C

Самопознание – itsetuntemus
Самостоятельно запрашивать – hakea itse
Сбой в расписании – aikataulusekannuksia
СДВГ – ADHD
Сенсорная обработка – aistitiedon käsittely
Сидеть на месте – istua paikallaan
Симптомы – oireet
Симптомы проявляются с детства – oireet ilmenevät lapsuudesta
Синдром беспокойных ног «сбн» – levottomat jalat-oireyhtymä
Синдром Туретта – Touretten oireyhtymä
Сложности – haasteet
Сложности в обучении – oppimishäiriö
Сложности с управлением времени - ajan hallinnan pulmia
Сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность) – vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus)
Сложный, тяжелый – haastava
Сложный, запутанный – monimutkainen
Снижение концентрации внимания – heikentää keskittymistä
Соблюдать план лечения – noudattaa hoitosuunnitelma
Сосредоточиться – keskittyä
Социальный работник – sosiaalityöntekijä
Сочетание лечения – hoidon yhdistelmä
Спешка – kiire
Способы – keinot
Способность к концентрации – keskittymiskyky
Стадия болезни – sairauden vaihe

T

Тревожное расстройство – ahdistuneisuushäiriöt

Y

Увеличение употребления наркотиков – huumeiden käytön lisääntyminen
Уверенность в себе – itseluottamus
Уменьшение трудностей – vaikeuksien vähentäminen
Усилие – ronnistelu
Генерализированная тревожность – yleistynyt ahdistuneisuus

Ф

Факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов – raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät
Физиотерапия – fysioterapia
Финансовые сложности – rahahuolia

X

Хорошее качество лечения – hyvä hoito
Хроническая усталость – uupumus

Ц

Цель реабилитации – kuntoutuksen tavoite

Suomen Venäjänkielisten
Keskusjärjestö ry

«К здоровью - вместе»
«Hyvinvointia yhteisvoimin»

www.svkeskus.fi



WWW.SVKESKUS.FI

К ЗДОРОВЬЮ
ВМЕСТЕ

