**Синдром дефицита внимания и гиперактивность.**

### Синдром дефицита внимания и гиперактивности — это нейропсихологическое расстройство, при котором человек не может долго концентрироваться на чем-то одном.

Ребёнок с СДВГ гиперактивен, импульсивен, может «скакать» от одного дела к другому, например, пылесосить, тут же прерваться и мытье посуды, не домыть ее и начать делать что-то третье.

Обычно СДВГ начинает проявляться в раннем возрасте, примерно в 2-3 года. Однако может начаться и в подростковом, и во взрослом. Чаще всего к причинам развития расстройства относят социально-психологические факторы (отношения в семье и с друзьями, психологические травмы и пр.), а также повреждение мозга плода во время беременности, генетика и пр.

## **Как выражается СДВГ?**

У детей, подростков и взрослых синдром дефицита внимания выражается в быстрой потере концентрации: внимание может быстро перепрыгивать с одного объекта на другой. Ребёнку сложно делать что-то одно дольше 5-10 минут, он все время может отвлекаться, например, на шум из окна, телефон, разговор посторонних людей.

Бывают импульсивные поступки, например, на эмоциях человек с СДВГ может внезапно совершить крупную покупку, которая ему вовсе не нужна, или принять решение о переезде в другую страну. Скачут и эмоции: в активной фазе может резко нахлынуть вдохновение или появиться желание любить весь мир, а в пассивной — придут апатия и безразличие ко всему происходящему. Бывают вспышки гнева или плаксивость без причины.

На физическом уровне СДВГ выражается в головных болях, нервных тиках, заикании. Человек быстро устает, даже если не делает ничего сложного. Может быть повышенная тревожность и панические атаки, особенно на фоне сильного стресса. Нередко по этой же причине может начаться импульсивное переедание или полностью пропадает аппетит (и начинает развиваться расстройство пищевого поведения, например, булимия или анорексия).

На социальном уровне СДВГ выражается в том, что ребёнку сложно общаться с окружающими: если расстройство в запущенном состоянии, эмоциональное состояние может быть очень нестабильным, а значит, поведение меняется за считанные минуты. Конечно, людей вокруг это может настораживать при общении, потому они предпочтут скорее держаться подальше от человека с СДВГ, чем пытаться понять его.

## **Симптомы СДВГ**

Одни из первых симптомов СДВГ у ребенка — быстрая смена настроения и потеря концентрации во время любых занятий. Трудности в обучении, запоминании информации, плохая координация, забывчивость.

У подростков и взрослых синдром дефицита внимания часто начинается с быстрой утомляемости, неспособности завершить начатое: человек постоянно отвлекается от какой-либо деятельности на посторонние вещи. Становится сложно запоминать новую информацию, могут появиться сложности с ориентацией во времени, а также спутанность мыслей.

Внешне СДВГ может проявляться в постоянных движениях в кистях, стопах, ерзании на стуле, подскакивании с места, болтливости (также человек может перебивать других или отвечать на вопросы, не дослушав их), хватании вещей и пр. При появлении первых симптомов необходимо обратиться к специалисту.

## **Лечение СДВГ**

Вылечить СДВГ полностью сложно, но можно скорректировать и уменьшить симптоматику. В первую очередь врач оценивает состояние пациента: насколько далеко зашел синдром, а далее все подбирается индивидуально. Обычно лечение включает в себя поведенческую (упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, контроль эмоций) и медикаментозную (лекарства назначают при тяжелом течении болезни) терапии.

Также лечение включает в себя вспомогательные методы: людям с СДВГ рекомендовано заниматься спортом — это помогает снять симптомы гиперактивности и способствует улучшению памяти и координации. Кроме того, корректируют питание пациента, включая в рацион больше продуктов богатых витаминами и микроэлементами, а также режим сна (он должен быть не меньше 7-8 часов, засыпать и просыпаться пациент должен в одно и то же время).

**Дети с синдромом гиперактивности имеют достаточно высокие компенсаторные механизмы. Для их включения должны соблюдаться определенные условия:**

- обеспечение эмоционально нейтрального воспитания без интеллектуальных перегрузок;

- соблюдение режима дня и достаточное время для сна;

- соответствующая медика­ментозная поддержка;

- разработка инди­видуальной помощи ребенку со стороны неврологов, психологов, воспитателей, родителей;

- своевременная и полноценная нейропсихологическая коррекция.

**Что нужно знать педагогам о детях с СДВГ?**

Главное – это принятие ребёнка. Такие дети должны учиться в школах вместе с «обычными» детьми. Просто им необходимо дополнительное пространство (например, мягкий мат в углу класса), в котором такой ребёнок сможет передохнуть в то время, пока остальные дети продолжают спокойно заниматься. Здесь возникает сложность только в позиции учителя. Технически это сделать не так уж трудно.

В детских садах ребёнку так же необходимо в момент переутомления прервать занятие и спокойно заняться заранее обговоренной деятельностью, которая не мешает другим. Детям с СДВГ просто необходимо, как воздух, удовлетворять потребность в активности!

Заповеди для родителей просты: любовь и принятие всегда! Самая простая еда, соблюдение режима, максимум свежего воздуха и движения. Создание ребенку безопасного психологического климата в семье.

**Детям с гиперактивностью следует избегать:**

- командных игр (слишком сильные эмоциональные перегрузки);

- долгого просмотра телепередач и занятий на компьютере;

- большого скопления людей (это оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующие воздействие);

- переутомления (снижает концентрацию внимания).

Таким образом, давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Невозможно добиться исчезновения СДВГ за несколько месяцев и даже лет. Причем признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняются и во взрослой жизни.

Способы коррекции разнообразны. Но самым правильным, на мой взгляд, будет начать с семейной психотерапии. Из психологической помощи показали хорошие результаты терапия водой, песком, арт-терапия, игровая терапия, индивидуальная и групповая психотерапия. Биокоррекци (ЭЭГ, Интерактивный метроном, БАК, метод Томатис), физиотерапия, рефлексотерапия должны идти параллельно с психологической помощью.

И последнее. Помощь детям с СДВГ должна оказываться в трёх направлениях: медикаментозная поддержка, психологическая помощь и педагогическая грамотность.