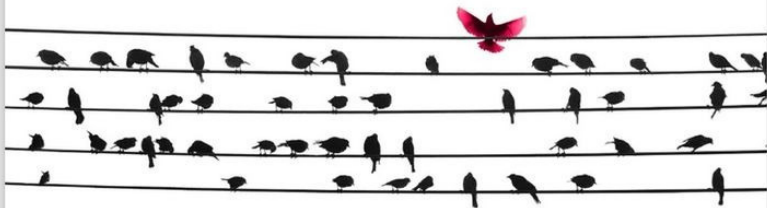


18+ Роман Савин

СДВГ

или
записки из непоседского дома

Майер



Роман Савин
СДВГ Лайф или Записки
из непоседского дома

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23931929
ISBN 9785448511325

Аннотация

Книга «СДВГ ЛАЙФ или Записки из непоседского дома» – это рассказ о том, как живётся ребёнку и взрослому с СДВГ, что такое СДВГ и как нам выбраться из этой норы. Миссия проекта – повысить осознанность о СДВГ в обществе и спасти как можно больше Непосед и их родителей, супругов, детей. Аудитория: родители/супруги Непосед, Непоседы, учителя, социальные работники, все интересующиеся СДВГ.

Содержание

Карьера Савина. Начало	7
Освобождение от ответственности	14
Часть 1. Неведомая фигня	16
Марафон на костылях или рыба на дереве	17
Разрешите представиться	17
Общество можно понять	20
Синдром – это инвалидность	23
И тут у нас затруднение	27
Suffering...	30
Рептилоиды реальнее, чем Непоседы	32
Я люблю тебя жизнь и надеюсь, что это взаимно	34
И правда сделает нас свободными	35
И вас вылечат. И меня вылечат	37
Кто? Что? Зачем? и Почему?	38
О структуре Записок	41
Трое в лодке, не считая Туаретта	43
О Диме и Мите замолвим мы слово	43
СДВ (Г), как много в этом слове для сердца русского слилось	46
Винегрет	48
Ты сегодня мне принес не букет из пышных роз	51

Два типа Непосед плюс варианты	53
Тип 1. Непоседа Невнимательный	54
Тип 2. Непоседа Импульсивно – гиперактивный	93
Конец ознакомительного фрагмента.	105

СДВГ Лайф или Записки из непосредского дома

Роман Савин

Иллюстратор Сергей Нестеренко

Консультант Игорь Близнюков

Консультант Зоя Савенкова

Консультант Марина Латыш

Фотограф Ирина Макушина

© Роман Савин, 2018

© Сергей Нестеренко, иллюстрации, 2018

© Ирина Макушина, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4485-1132-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается
бойцам невидимого фронта
и их попутчикам

Карьера Савина. Начало

*Покуда ноги есть – дорога не кончается
Все не кончается, и не кончается,
Покуда..на есть – с ней что-то приключается,
Все приключается, и приключается.
– Иваси, Бережжкареки*

Давайте заглянем на урок алгебры в 10 «Б»:

– Валентина Матвеевна объясняет материал

– отличники записывают

– двоечники как бы записывают

– **Рома сочиняет стихи**

– Валентина Матвеевна дает практическую работу

– отличники решают

– двоечники перекашивают

– **Рома допекает Иру С., пойдет ли она с ним в кино**

– Валентина Матвеевна собирает тетрадки

– отличники сияют

– двоечники трясутся

– **Рома спрашивает у Валентины Матвеевны: «А как**

часто Вы используете интегралы в реальной жизни?»

Мои художества начались, конечно, раньше.

Не успел я пойти в школу, как получил в нос от Зои Антоновны, моей первой учительницы.

Бедная женщина... Уж и не вспомнить, что зажгло ее гнев: кнопка на стуле, сломанная парта или натертая мылом школьная доска...

Класс смеялся, я смывал кровь, Зоя Антоновна стояла рядом, готовая провалиться сквозь землю.

Но могу ли я осудить доведенного до крайности человека? Нет и еще раз нет!

Чего стоят две капли крови в сравнении с литрами жизни, которые я жадно пил из сердец тех, чьи прямые пути пересеклись с моей кривой дорожкой?

Я был не ребенком, а сгустком энергии, квазаром, испепеляющим представления нормальных людей обо всем разумном, добром и вечном.

Досталось и маме. Мама принадлежит к людям, которые всего добиваются сами и до близкого знакомства с мной слово «невозможно» отсутствовало в ее лексиконе.

Отправив меня в первый класс, она специально взяла отпуск, чтобы помочь мне войти в ритм новой жизни.

Это была плохая затея.

После отчаянных уговоров, громких скандалов и горячих слез она поняла, что меня проще придушить, чем изменить.

Дело в том, что минут через 10 после начала домашней работы **мои мысли внезапно превращались в скакунов**, уносящих извилины мозга от учебников-тетрадок в прекрасное далеко.

Я честно старался быть хорошим сыном и примерным учеником, но **скакуны приходили, как по расписанию, и я ничего не мог с собой поделать.**

В итоге, мама выучила слово «невозможно» и вернулась на службу, а я получил вольную и вернулся к дворовой шпане.

На моей совести было не менее половины шкод, случавшихся в классе, будь то беганье по партам, игра в сифака (салки половой тряпкой) или групповые прогулы.

Если в классе взрывалась бомбочка или же мелок отказывался писать на доске, то учителя даже не устраивали дознание, а просто брали меня за шкуру и вели к завучу, который неизменно встречал меня восклицанием «ЕП-понский бог! Опять ты, Савин!».

Придя домой после школы, я спускал в унитаз оставленный мамой борщ, брал хрустящее яблочко и садился за книги — в основном я читал сказки или же что то о приключениях/путешествиях/войнах.

Устав читать, я переключался на свое очередное хобби, а потом шел к девчонкам-отличницам, чтобы списать домашнюю работу.

Но жить по-настоящему я начинал лишь вечером, когда вся шушера из окрестных ПТУ, техникумов и моей школы стекалась к турникам и мы могли делать, что хотели: прогулки по крышам многоэтажек, воровство гантелей с завода, прыжки над торчащей арматурой были нашими обычными занятиями.

Непоседливость и жажда приключений были настолько же естественны для меня, как вода для рыбы.

Усидчивость и способность следовать инструкциям были настолько же НЕестественны для меня, как вода для кошки.

В то время, как нормальные дети четко принадлежали к какому-то школьному сословию, типа «подонок», «ботаник», «тихий троечник», я, как парус одинокий, болтался между ними, не зная, куда приткнуться.

Я находил общий язык и с теми, кто ненавидел школу сильнее меня, и с теми, кто любил ее, как мать родную.

Меня восхищали лидеры, интриговали изгои, привлекали отличницы, удивляли те, кто мог учиться хорошо, но плевать

хотел на занятия, и те, кто учился хорошо, хотя имел ноль оригинальности.

Каждый школьный день меня пытали несколько раз по сорок пять минут, но я не позволял обстоятельствам изменить себя и оставался верен своей расхристанной душе.

Не то, чтобы я был туп в классическом смысле этого слова. Скорее так – **я был великолепен в том, что меня увлекало и убог во всем остальном.**

Но каким-то образом, сначала экзамены, а потом сессии сдавались, школы и институты оканчивались, и я стал взрослым.

Став взрослым, я влился в ряды офисного планктона, а когда меня уволили с работы после очередного российского кризиса, я собрал вещички, купил тур в США и остался там жить.

Я бежал от себя, надеясь, что перемена страны проживания переменит алгоритмы моего поведения.

Я находил работы и терял их, зарабатывал деньги и тративал их.

Я уходил в депрессию и совершал глупости, которые могли стоить мне жизни, но потом возрождался, как Феникс, чтобы снова достигнуть высот и снова рухнуть камнем вниз.

Люди, которые по неосторожности сближались со мной, либо становились друзьями до гроба, либо получали душевную травму... наверное, тоже до гроба.

Но и у тех, и у других сближение вызывало разрыв шаблона, так как моя импульсивность, искренность, нелогичность и открытость не укладывались в рамки здравомыслящего человека.

Освобождение от ответственности

Ну, как вам такое вступление?

Кстати, пока не забыл:

Я освобождаю себя от любой ответственности за любые последствия, которые мои Записки принесут в мир.

Я ни к чему не призываю, ничего не пропагандирую, ни на что не намекаю и мой бред не может быть никоим образом истолкован в качестве руководства к действию или как медицинская рекомендация.

Любые действия, предпринятые читателем в результате прочтения моих Записок, – это ответственность читателя, а вовсе не моя.

Я не имею медицинского образования и просто рассказал о своем личном опыте, связанным с **Синдромом Дефицита Внимания и Гиперактивности (СДВГ)**, а также поделился информацией, взятой из открытых источников.

В то же время, если книга кому-то поможет, я буду открыт для получения лучей добра, а также астраханской воблы, которую в моих американских пенатах не сыскать днем с огнем.

Кстати, я буду называть:

- **Непоседами** людей с СДВГ (хотя среди СДВГишников встречаются и самые что ни на есть **поседы**), а
- **Ботаниками** людей без СДВГ.

Может и не научно, зато прикольно.

Итак, я начинаю свой рассказ.

Часть 1. Неведомая фигня



Марафон на костылях или рыба на дереве

*Большинство людей ведет безнадежное
существование. То, что зовется смирением,
на самом деле есть убежденное отчаяние.
– Генри Дэвид Торо, Уолден*

Разрешите представиться

Меня зовут Роман Савин.

Вы, наверное, спросите, зачем я вломился в вашу жизнь со своим рассказом? Очень просто – я хочу поведать вам о том, как живет ребенок и взрослому с СДВГ.

Скажу сразу – нехорошо живется. Конечно, у каждого своя судьба, и «нехорошо» варьируется, но... **Если человек по какой-то причине ходит на костылях, то никому в голову не придет требовать от него пробежать марафон. Не просить, а именно требовать.**

И будет полным бредом злиться на человека на костылях за то, что на команду: «Встал, побежал», он посмотрит

на вас, как на дебила. И будет переполненным бредом наказывать его...

Общество предъявляет к СДВГшникам именно такие требования: **мы должны делать то, что мы делать просто не в состоянии.**

И когда мы оказываемся неспособны делать то, что мы делать не в состоянии, общество, то есть родные, друзья, одноклассники, коллеги, особенно: родители, учителя, боссы, приписывает нашу неспособность к **дефектам характера.**

А именно:

- лени
- отсутствию эмпатии
- неспособности к самоконтролю
- предпочтению интересного над необходимым
- наплевательскому отношению к важным делам
- необоснованной раздражительности
- непостоянству
- рассеянности
- прокрастинации
- бросанию дела на полпути
- инфантильности
- (список можно продолжить еще страницы на две).

Дефекты характера лечатся в нашем просвещенном обществе:

- наказанием
- унижением
- осуждением
- порицанием
- отрицанием
- отторжением
- исключением из школы/института
- увольнением с работы
- тюрьмой
- преждевременной могилой.

Общество можно понять

Еще бы нас, Непосед, не порицать и не осуждать! Ведь что мы оставляем после себя? Воспоминания о наших зачастую разбитых судьбах, которые мы сами и разбили, шлейф из обид и ран, которые мы нанесли окружающим. Разводы, брошенные проекты, растраченные деньги, растраченные годы...

Мы и сами себя казним, да так, что самый изощренный палач побледнеет от зависти. Но что толку в этих самобичеваниях?

Общество можно понять. **Синдром – эта такая нелогичная штука, существование которой трудно принять даже Непоседе.**

То есть Непоседа, конечно же, чувствует, что у него какое-то отклонение (мягко говоря), но думает, что это отклонение вызвано его, Непоседы, дурным характером. **Он же слышит о своем дурном характере с детства.**

Как его только ни называли:

- Маша-растеряша
- Лентяй
- Копуша
- Торопыга
- Паралитик (из-за дергающейся ноги)
- Рохля
- Бессердечная тварь
- Горюшко мое горькое
- Наказание мое.

На помощь приходит и народная мудрость в виде заборных пословиц/поговорок:

- Лень вперед тебя родилась
- Вертишься, словно на ежа сел
- Непоседа портит беседу
- Заставь дурака Богу молиться.

Ну, вы поняли.

Общество можно понять. Давайте подумаем логично и попытаемся найти объяснение, почему человек с высоким интеллектом не может сосредоточиться и сделать домашнюю работу? Можно же просто собраться и сделать дело! В чем проблема-то???

«Вот в старые-то времена детей умели воспитывать! Ремешком ему, ремешком, чтоб дело знал, да старших уважал!»

Или, например, разве трудно унять эту вечно дергающуюся ногу или сидеть за партой прямо, а не скрючившись! Да он просто не уважает окружающих!

— Куда смотрят родители! — думают учителя.

— Ну за что мне это наказание! — думают и, к сожалению, говорят своим Непоседам некоторые родители.

— Почему я не такой, как все? Почему у меня не получаются вещи, которые получаются у тех, кто в разы тупее меня? — терзают себя Непоседы.

Должен сказать, что я, по сути, такой же невежественный и повел бы себя также, как и окружающие, будь я на их месте.

Но я оказался в проигравшей команде и понимаю, каково это быть **носителем инвалидности**.

Синдром – это инвалидность

Давайте будем называть вещи своими именами. **Синдром – это инвалидность.**

Естественно, что когда мы говорим с детьми-Непоседами, мы должны оперировать другими терминами (об этом позже).

Но каждый взрослый Непоседа, уже нахлебавшийся житейского нектара общественного презрения, скажет вам, что между такими вещами, как

– «**У меня есть некие особенности характера**» (например, мечтательность)

и

– «**Я не могу нормально функционировать в обществе**»,

существует очень и очень большая разница. Примерно такая же разница, как между лысым человеком и человеком со снятым скальпом.

Но эта инвалидность связана, **в первую очередь**, с тем, что Синдром затрагивает именно те свойства личности, ко-

которые необходимы для нормального существования в обществе.

Например,

- чтобы учиться в школе, нужна усидчивость
- чтобы работать над каким-то проектом и не бросить его, нужна стабильная мотивация
- чтобы общаться с кем-то, нужно уметь интерпретировать социальные сигналы (тон голоса, жесты) и иметь самоконтроль, чтобы, например, не ляпнуть что-то невпопад.

Иными словами, инвалидность, **в первую очередь**, идет от того, что черты Непоседы и его поведение *несовместимы с той средой, в которой он обитает*.

Если каким-то образом **изменить эту среду и/или свое место в ней**, то внезапно алкоголик, тунеядец и потерянная душа вдруг станет неприметным винтиком общества потребления, вступит в церковный хор и купит себе длинный зонтик с изогнутой ручкой.

Шутка. Никуда он не вступит и винтиком не станет, но, тем не менее, жизнь свою наладить вполне сможет.

Как вы уже заметили, я два раза выделил **«в первую очередь»**. Дело заключается в том, что даже если бы общество было толерантно к Непоседам, Синдром все равно до некоторой степени отравлял бы им жизнь.

Импульсивность, туман в голове, броуновское движение в мыслях, психические проблемы, идущие за ручку с Синдромом, еще никому не прибавили счастья.

Наивно также думать, что именно современное общество отвергает Непосед, а вот в старые добрые времена, когда мы бегали за мамонтом, у Непосед все было в ажуре.

Пример:

представьте себе, что мужчины племени должны идти на охоту, а один из них увлекся наскальной живописью и на чистом забыл про свои прямые обязанности по умерщвлению доисторических животных.

К счастью, есть много возможностей, чтобы существенно улучшить жизнь Непоседы. Непоседа может стать вполне успешным, состоявшимся и, в целом, счаст-

ливый человеком.

Надежда есть! И первый шаг, чтобы она вошла в жизнь Непоседы, – это признать, что **корень его злоключений заключается не в отсутствии добродетели, а в присутствии проблем в работе головного мозга.**

И тут у нас затруднение

И тут у нас затруднение, как сказал бы Гамлет.

И заключается оно в следующем.

Если мы признаем, что такие классические дефекты характера, как:

- лень
- неусидчивость
- несдержанность
- недоведение дела до конца
- прокрастинация,

могут быть следствием чисто биологического нарушения (некой мозговой хромоты, если хотите), а не следствием волевого акта, то получается, что наше понимание свободы воли фундаментально неверно.

Иными словами, те вещи, которые в нашем понимании регулируются исключительно волей, в ряде случаев могут ею вовсе не регулироваться.

И получается, что тот некий гипотетический парень, ко-

торый плохо учился в школе, начал рано выпивать, натворил дел по пьяни и жизнь которого покатила в тартарары к позору, изгнанию и могиле, оказывается, мог быть жертвой **нашего** невежества.

Наше невежество заключается в том, что **нормы, применимые к здоровым, применяются к больным**. А, значит, что

– несчетные полчища людей **ИСПОКОН ВЕКОВ** выбрасываются на помойку жизни и
– еще более несчетные полчища людей **ИСПОКОН ВЕКОВ** страдают из-за чудачеств вышеуказанных

только потому, что **свобода воли имеет гораздо меньшую роль, чем мы предполагали...**

Получается, что в ряде случаев, **о которых мы ни сном ни духом**, аморально именно общество, а не те, кого клеймят отсутствием добродетели. И это происходит не в Сомали, или тюрьмах, или на войне, а в мирной жизни.

В любой развитой стране существует уголовная ответственность за жестокое обращение с животными, а тут, оказывается, что **мы – родители, учителя, друзья, мужья, жены, братья, сестры, коллеги – относимся к страданию ближнего равнодушнее, чем мы относимся к страданию животного...**

Какое там равнодушие – мы пинаем и сталкиваем ближнего в пропасть, ахая и охая, какой этот ближний нехороший.

Что происходит потом? Hurt people hurt people – те, кого ранили, ранят других.

Suffering...

Мы настолько погружены в себя, что видим только **очевидное страдание**. Это – когда кишки наружу, или нет руки, или человек глухонемой.

В это же время, **дикое, невероятно большое число добрых, хороших, внешне здоровых, но несчастных людей, убивает себя или же ведет жизнь, полную невидимого для посторонних страдания.**

Помните, у Эдуарда Асадова:

Случись катастрофа, пожар, беда —
Звонки тишину встревожат.
У нас милиция есть всегда
И «Скорая помощь» тоже.

А если просто: падает снег
И тормоза не визжат,
А если просто идет человек
И губы его дрожат?

А если в глазах у него тоска —
Два горьких черных флажка?
Какие звонки и сигналы есть,

Чтоб подали людям весть?!

Рептилоиды реальнее, чем Непоседы

Что характерно! Самые разнообразные персонажи:

- родные люди
- чужие люди
- люди с университетами, кандидатскими и докторскими
- конспирологи, ищущие рептилоидов и планету Нибиру
- верующие
- атеисты
- пацифисты
- милитаристы

дружно упираются рогом и говорят, что Синдром изобрели фармацевты и лентяи.

Эти чудесные люди считают, что, например, концентрация внимания – это чисто волевой акт. Давайте называть таких персонажей **Отрицалами**.

Переубеждать Отрицалу бесполезно примерно в 99.999999999999999999999999999999% случаев.

Часто даже наши близкие... те кто **должен верить в нас безоговорочно**, превращаются в бетонные стены, когда слышат, что, например, усидчивость не всегда контролируется волей.

Мы все настолько невежественны, что стереотипы, нежелание изменить свою точку зрения оказываются сильнее, чем наша любовь к своим собственным детям, друзьям, супругам и... даже к самим себе.

Кстати,

если кто-то наедет на вашего ребенка-Непоседу и приведет аргумент о силе воли в решении проблемы усидчивости, предложите этому диванному психиатру применить силу воли на практике и не дышать минут десять.

Я люблю тебя жизнь и надеюсь, что это взаимно

Большинство Непосед живут, зная, что с ними что-то не так. Синдром хитро маскирует себя под дефекты характера, и в результате Непоседа получает зуботычины со всех сторон. В первую очередь от тех, кто его больше всего любит – своих родных и близких.

Если уж самые близкие люди не понимают и не принимают Непоседу, то что говорить об обществе?

Постепенно Непоседа смиряется с тем, что он – моральный урод, который, по сути всех напрягает.

Сотни малых и больших неудач загоняют его самооценку ниже плинтуса, и мы получаем человека с комплексом неполноценности и вечным чувством вины.

Он привык проигрывать и принял чудовищную неправду о своей моральной и эмоциональной ущербности.

Это привыкание и принятие особо не помогают. Жизнь ежедневно напоминает Непоседе, кто он такой есть...

И правда делает нас свободными

Один из моих друзей, жена которого работает в американской школе, однажды прокомментировал мой очередной уход с работы репликой: «Бро, так может быть у тебя СДВГ?»

Я был абсолютно не в курсе, что это такое, и был уверен, что проблемы с головой должны быть выражены в определенной странной форме, например, человек слышит голоса или имеет несколько внутренних личностей.

Я немедленно и с присущей мне импульсивностью занялся вопросом и... словно ГОРА свалилась с моих плеч. Я читал статьи и книги о СДВГ и не мог поверить, что то, что терзало меня десятилетиями, оказывается имеет научное название, что, оказывается, я не моральный урод, что есть миллионы таких же бедолаг, как и я, вся вина которых заключается в том, что **их мозг просто не предназначен для задач, с которыми они сталкиваются.**

Оказывается, я был той **эйнштейновской рыбой**, которую заставили лазать по деревьям и которая из-за своей непохожести на проворных макак была уверена, что она — дура.

Я взглянул на свое прошлое и понял, что множество вещей, которые с детства отравляли жизнь мне и окружающим, оказывается были **симптомами болезни**, а не следствием злого умысла Ромы Савина с целью приближения царства сатаны на земле.

И вас вылечат. И меня вылечат

Я не занимаюсь диагностикой или лечением. На это есть профессионалы – идите к ним! Но в любом случае, **читайте книги, образовывайтесь, общайтесь** и, если у вас или вашего ребенка есть СДВГ, то начинайте лечиться... или, хотя бы, **перестаньте терзать себя или своего малыша**.

После того, как я узнал про свой Синдром, с моих плеч словно свалился тяжеленный груз, но, несмотря на это, я знаю, что все равно не смогу стать до конца «нормальным».

Ничего! У меня хорошая компания: не думаю, что Джек Лондон был бы хорошим бухгалтером, а у Джона Стейнбека хватило бы терпения каждый день сидеть в офисе с 9 до 6.

Кто? Что? Зачем? и Почему?

Я написал эту книгу, так как мне нужно было высказаться. Много раз я бросал проект, но каждый раз что-то (например, некое событие) заставляло меня вернуться к работе. Надеюсь, что труды мои были не напрасны... Если так, то черкните мне пару строк на roman@sdvglife.org

Вот кому могут помочь Записки:

- **Ребенку-Непоседушке**, которого травят одноклассники, мучают учителя и шпыняют родители.
- **Непоседушкиным родителям**, которые сходят с ума не понимая, что происходит с их детьми.
- **Непоседским супругам**, которые приняли от вышеуказанных родителей эстафету веселой жизни, и которые так же сходят с ума от непонимания.
- **Взрослым Непоседам**, которые не знают о своем Синдроме и живут в мире прострации, отторжения и отчаяния.

– **Всем, кто хочет донести реальность Синдрома до друзей, родственников, учителей, воспитателей, соц. работников и т. д.**

И вот, может быть, самое главное – **я хочу дать надежду.**

Синдром – это вещь неприятная, но, как правило, не фатальная, особенно, если вовремя понять, что происходит.

Как бы нам ни хотелось быть уникальными и неповторимыми, но радости и страдания, подобные нашим, уже были у миллионов других людей.

В случае с Синдромом многие смогли найти выход и начать полноценную жизнь. Если другие смогли, почему не сможете вы?

Вот в чем я уверен на 100%: **Непоседа вполне может стать счастливым человеком.**

Именно «стать», то есть придти к счастью через *целенаправленные усилия.*

Проблемы есть у каждого, и можно долго перечислять ве-

щи, которые намного хуже Синдрома.

Так что не будем жалеть себя, а будем искать, как нам вылезти из этой норы под названием «СДВГ».

О структуре Записок

Для удобства восприятия информации я, как правило, не буду давать ссылки на источники.

Вся приведенная информация о СДВГ имеется в открытом доступе и гуглится на раз. Для чтения англо- и, вообще, иноязычных источников можно использовать автопереводчик браузера **Google Chrome** или сайт **translate.google.com**.

После окончания работы над Записками я отдал книгу на рецензию умным людям, и умные люди сказали, что от объема материала и количества подробностей слегка плавится мозг. Я представил, что произойдет, когда Записки начнет читать Непоседа...

Тогда я разбил материал на два логических блока:

1. **Укороченная версия Записок** – она перед вами сейчас.
2. **Довески**, которые включили множество полезных, но утяжеляющих книгу статей.

Отсылки к довескам будут обозначаться вот так:

– > Читайте на сайте sdvglife.org

Кстати,

SDVGLIFE.ORG – это официальный сайт Записок с массой полезных материалов, включая тесты на СДВГ, статьи, письма читателей.

В тексте использовано много переводного материала. Если не указано иное, то перевод и форматирование мои.

Сразу уточню, что мои знания о СДВГ, врачах, психостимуляторах и прочих около-СДВГ-вещах целиком основаны на моем **американском опыте**. Что творится в России по данному вопросу я не в курсе.

Итак, начинаем погружение.

Трое в лодке, не считая Туаретта

– Что такое «триг»?

– Тригонометрия, – отвечал Норман. – Часть высшей «матики».

– А «матика» что такое?

– Джек Лондон, Мартин Иден

О Диме и Мите замолвим мы слово

Представьте, что есть два разгильдяя: Дима и Митя. Им обоим по 10 лет и они учатся в одном классе.

У них примерно одинаковый IQ и родители одного социального слоя, темперамента и внутренней культуры. И Дима, и Митя не любят учиться, а любят играть в футбол и видеоигры.

В общем, однажды они доигрались и классный руководитель пригласил родителей на лекцию об образовании. А вернее о том, что без образования их дети настолько отупеют, что будут считать, что Каспийское море впадает в Волгу, которая была вырыта древлянами с целью перевоза золотого руна от друидов в Атлантиду.

Родители все поняли, устроили засранцам головомойку и те уселись за уроки.

Вот, что произошло с Димой: он испугался и, хотя уроки – это дело скучное, он смог собраться и сделать их. На следующий день **его мотивация (страх) осталась** и он снова сделал уроки. И так далее.

Папа ему, конечно, устраивает нагоняй время от времени, но *вектор изменений* по отношению к учебе налицо.

В итоге, качественное решение домашней работы вошло в привычку, которая осталась с Димой навсегда.

Вот, что произошло с Митей: он испугался и решил, что будет учиться на совесть.

Страх, т.е. стресс, принес ему некий драйв и учеба пошла! Так продолжалось около двух недель... Никто не мог на него нарадоваться – наконец-то, он взялся за ум!

И тут **медленно, но верно** Митя снова стал скатываться к прежней лени.

Его мотивация прошла и он с превеликим трудом заставлял себя снова сесть за уроки, но как только он садился, его что-то отвлекало, а когда он пытался сосредоточиться, то мозг его словно выключался. Тогда он брал книгу Карла Мая и с запоем читал об индейцах.

Когда вечером мама возвращалась домой и уроки были не сделаны, Митя получал нагоняй, они садились с мамой за учебники и полусонный Митя пытался хоть как-то решить свои задачки. В общем, не вышло у Мити встать на путь исправления.

Я не врач, чтобы ставить диагноз. И даже врач не всегда может со 100% уверенностью сказать, почему ребенок не может нормально учиться. Но, с большой вероятностью, можно сказать, что шаблон поведения Мити укладывается в некие рамки, характерные для людей с СДВГ.

СДВ (Г), как много в этом слове для сердца русского слилось

Есть 2 «чистых» Типа СДВГ:

Тип 1. Хронически невнимательный

Тип 2. Хронически гиперактивный и импульсивный

В английской терминологии различают:

ADD (attention deficit disorder) для обозначения первого типа и

ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) для второго и смешанного типов.

Кстати,

смешанный тип — это комбинация из невнимательности, гиперактивности и импульсивности.

Разница в поведении между невнимательными и гиперактивно-импульсивными Непоседами может быть значительна.

Например:

витающий в облаках, Рассеянный с улицы Бассейной своим поведением совершенно не похож на гиперактивного оторву Буратино.

Через минуту мы рассмотрим оба Типа в подробностях, а пока я приведу статистику и ряд фактов для ускоренного погружения в суть дела.

Винегрет

– На сегодняшний день *единственная методика диагностики Синдрома – это вопрос/ответ*. 100% надежных тестов, например, по анализу крови или снимку мозга – пока не существует.

– Причина Синдрома лежит в сфере **биологических особенностей мозга, а не в сфере желаний или воли Непоседы**. Хотя, как правило, с возрастом Непоседа все-таки лучше контролирует себя.

– Непоседа может родиться у абсолютно здоровых, любящих, интеллектуальных, спокойных, рассудительных, благополучных родителей.

– Почему-то мальчиков-Непосед рождается в три раза больше, чем девочек-Непосед.

– 75% Непосед имеют родителя-Непоседу.

– Родные братья/сестры ребенка-Непоседы имеют в 3—4 раза большую вероятность получить Синдром по сравнению с родными братьями/сестрами ребенка-Ботаника.

– Гиперактивность детей-Непосед, например, дергание ног, переходит у подростков-Непосед и взрослых-Непосед во внутреннее беспокойство.

– От 30 до 50% детей-Непосед, становятся взрослыми-Непоседами. Да, да, у **кого-то Синдром проходит с возрастом.**

– В зависимости от метода диагностики Непоседами являются от 1 до 7% детей и от 2 до 5% взрослых.

– Непоседы, как правило, испытывают трудности в социальном плане, например, в общении и поддержании/развитии дружеских и профессиональных связей, а также в интерпретации социальных сигналов, устной речи и языка жестов.

– Доходит до того, что около **половины** детей и подростков-Непосед испытывают социальное отторжение (среди Ботаников отторжение встречается в 10—15% случаев).

– У Непосед часто бывают проблемы памятью. В том числе с кратковременной. «Мама, ты не видела мои ключи?».

– Черты Непосед могут проявляться из-за усталости, стресса, отравления, психических проблем, схожих симптомами с Синдромом, проблем с полноценным питанием или сном, условий жизни.

– Были случаи, когда официально продиагностированный и посаженный на психостимуляторы Непоседа, вдруг **полностью выздоравливал** после устранения проблем со сном или смены диеты.

Кстати,

давайте называть Непоседами всех, у кого есть симптомы Синдрома, вне зависимости от причины, по которой эти симптомы появились: по наследству или из-за:

- отравления*
- травмы головы*
- проблем со сном и/или питанием*
- прочих вещей.*

Ты сегодня мне принес не букет из пышных роз

Надежной статистики нет, но врачи говорят, что в 2 из 3 случаев СДВГ идет в букете с прочими подарками судьбы.

Вот примеры сих «подарочков»:

- + Когнитивные расстройства (напр, дислексия)
- + Синдром Туаретта
- + Склонность к злоупотреблению веществами (напр, алкоголь, марихуана)
- + Расстройства эмоционального состояния (напр, депрессия, биполярность)
- + Расстройства, связанные с беспокойством (напр., фобии, панические атаки)
- + Синдром беспокойной ноги
- + Различные нарушения сна
- + Обсессивно-компульсивное расстройство
- + Замедление в развитии речи
- + Кондуктивное расстройство (агрессия, антисоциальное поведение)
- + Диспраксия (т.е. проблемы с моторикой).

Как спел бы Джонни Кэш:

Life ain't easy for a boy named Sue.

Два типа Непосед плюс варианты

Если ты идешь через ад – не останавливайся.
– Уинстон Черчилль

Итак, встречайте:

Тип 1. Непоседа Невнимательный

Тип 2. Непоседа Гиперактивно-Импульсивный

Скорее всего, у большинства Непосед есть *индивидуальная комбинация* Типа 1 и Типа 2.

Иными словами, более вероятен некий дикий замес из Типа 1 и Типа 2, чем один из них в чистом виде. Перефразируя Толстого, каждый Непоседа непоседлив по-своему.

Тип 1. Непоседа Невнимательный

Основные черты этого типа – проблемы с вниманием, прокрастинацией, следованием инструкциям, доведением дела до конца, скорым угасанием мотивации и СКУКОЙ, неорганизованностью и трудностями в обучении. Характерными являются витание в облаках, забывчивость и социальная неуклюжесть.

Это типичный тихий троечник и Маша-Растеряша в одном флаконе. Любой звук с улицы может отвлечь его от урока и ему трудно снова войти в колею. Хотя будем откровенны, как правило, он находится не в колее, а в своем мире.

Кстати,

*эта отвлекаемость связана с тем, что у Непоседы развита **сверхчувствительность** к окружающей среде: это касается и звуков, и вкуса пищи, и прикосновений, и запахов, и визуальных вещей.*

Мамы Непосед, зачастую, отрезают внутренние бирки

с рубашек и футболок Непосед, так как эти бирки своим контактом с телом не дают Непоседам покоя.

Когда мама просит его сходить за черным хлебом, он забывает о ее просьбе, увлекшись видео игрой. Когда же мама напоминает ему в десятый раз, он идет и покупает белый хлеб, а, заодно, зачем-то и кильку в томатном соусе.

Получив головомойку и съев бутерброд с килькой, он исполняется решимости и садится за домашнюю работу. И он делает ее, так как стресс, вызванный головомойкой, а также желание загладить вину дадут ему мотивацию на сегодня.

На следующий день он снова должен делать уроки и он очень хочет, чтобы все получилось, как вчера. Но, увы... через несколько минут приходят мысли скакуны и уносят его в прекрасное далеко.

Титаническим усилием он заставляет себя вернуться к домашней работе. Он пытается, но **физически** не может сконцентрировать свое внимание... и через несколько минут уже лежит на диване и увлеченно читает исторический роман.

Если исторические романы и компьютер убраны мамой

подальше, то он просто сидит за рабочим столом и клюет носом.

Кстати,

Сканы мозга в реальном времени с использованием технологии SPECT Imaging показали, что когда Непоседа пытается сконцентрироваться, активность в префронтальной коре (она как раз отвечает за концентрацию), вместо того, чтобы усиливаться, наоборот, снижается.

Другими словами, чем сильнее Непоседа старается, тем хуже его мозг работает...

В определенный момент серия мелких и крупных неудач, связанных с вниманием или поведением Непоседы, накапливается до критической массы. Он говорит себе: «Все, баста! Так жить нельзя!» и дает себе клятву начать новую жизнь с понедельника/первого числа/Нового Года.

И он действительно берется за голову, но...

Но его мотивация, необыкновенно сильная в момент принесения клятвы, удивительным образом иссякает уже через

несколько дней, словно вода из продырявленного бочонка. Он винит свою слабую волю.

Кстати,

*проблем с мотивацией и вниманием не возникает, если Непоседа находит дело, которое **стимулирует его мозг** и **вызывает искренний интерес**. Естественно, что к таким делам не относятся домашняя работа или оплата счетов.*

У Непоседы много оригинальных идей, но идея-то нематериальна и, чтобы воплотить ее в жизнь, нужны **план и настойчивость**.

Даже если Непоседа, окрыленный новой идеей, составит-таки хороший план и начнет следовать ему, то **настойчивость – топливом для которой является мотивация** – вскоре сойдет на нет. Следование плану также будут разъедать две вещи:

- трудность в изучении и исследовании того, что **уже** было сделано другими по теме
- трудности в социальной сфере.

В итоге, 90% начинаний Непоседы скатываются в унылое болото под названием «А мне оно нужно?» и забрасываются.

Талант, способности, Божья искра подобны неограниченному алмазу. А для огранки человеческого алмаза нужны: **настойчивость, упорство и постоянство.**

И все эти три вещи: настойчивость, упорство и постоянство, невозможны без **мотивации**, которая несет их на своих крыльях и помогает справиться с препятствиями на пути к цели, включая скуку, критику со стороны, несовершенство незаконченной вещи.

Скорое угасание мотивации и бросание дела на полпути – это история жизни Непоседы.

Со временем он усвоит многократно преподнесенный ему урок и постарается даже не начинать сколько-нибудь длительные проекты.

Хотя справедливости ради стоит сказать, что и кратковременные проекты он бросать тоже здоров...

Он часто делает то, что **хочет**, а не то, что **должен**, только из-за того, что в режиме «я хочу» мозг его работает в разы лучше, чем при «я должен».

Он не знает, что на самом деле это «в разы лучше» является нормой для человека без Синдрома.

Когда Непоседа приходит на **новую интересную** работу, то его интеллект и интуиция включаются на всю катушку. Он собран и мотивирован. Он все схватывает налету, у него куча идей, он в теме, дело спорится. Непоседа счастлив, начальство довольно. И кажется, что «все, как будто, под рукою, и все, как будто, на века».

Но увы... Мотивация медленно, но верно, сходит на нет, *мозг начинает буксовать*, скука заполняет сознание, элементарные рутинные задачи висят дамокловым мечом, появляется множество хвостов, работа вязнет, отношения с начальством портятся. Дело осложняется и социальной неуклюжестью, часто присущей Непоседе.

В итоге он уходит или его увольняют. И это – история каждой его работы... пока он не найдет себя или же не справится с СДВГ другим путем (например, психостимуляторами).

Если он не знает, что у него Синдром, то он вполне может винить в своих неудачах тупое начальство, равнодушных коллег, плохие условия работы, свой характер, судьбу – все, что угодно и кого угодно, но только не биологию своего мозга.

Вот характерная динамика отношений с начальством:

- Стадия 1: «Мы очень рады, что ты работаешь у нас!»
- Стадия 2: «У тебя все нормально?»
- Стадия 3: «Меня не устраивает, как ты стал работать.»
- Стадия 4 (после ухода или увольнения): Начальник: «Я даже не хочу о нем вспоминать.»

Таким образом, **профессиональные связи и репутация, которые накапливаются и несут человека по жизни, в случае с Непоседой не накапливаются и не несут.**

Кстати,

проблемы в школе и на работе могут быть вызваны еще и опозданиями, типичными для многих Непосед. Одной из причин опозданий является прокрастинация, и, в более широком смысле, проблемы с менеджментом времени.

Любой нормальный ребенок может нашкодить, набедокурить, совершить что-то опасное. У Непоседы есть дополнительный стимул для этих видов деятельности: **стресс от опасности и/или возможного разоблачения активизирует и фокусирует его мозг.**

Возможно, благодаря этому, Непосед привлекает экстрим в широком смысле этого слова.

Александр Сергеевич знал, о чем говорил:

Есть упоение в бою,
И бездны мрачной на краю,
И в разъяренном океане,
Средь грозных волн и бурной тьмы,
И в аравийском урагане,
И в дуновении Чумы.

Все, все, что гибелью грозит,

Для сердца смертного таит
Неизъяснимы наслажденья —
Бессмертья, может быть, залог!
И счастлив тот, кто средь волненья
Их обрести и ведать мог.

Как вы думаете, что может быть общего между врачом травмпункта, профессиональным преступником и фанатом парашютного спорта? Именно – драйв от опасности, даже если опасности подвергается не он сам.

Кстати,

приготовьтесь к шоку: От 21 до 45% заключенных имеют СДВГ. Этот диапазон был вычислен посредством 15 отцензированных (т.е. проверенных третьей стороной) научных исследований.

Стресс играет в жизни Непоседы двоякую роль:

– с одной стороны, стресс может активировать и сфокусировать мозг, дать возможность почувствовать себя мотивированным и собранным, включить драйв для свершений

– с другой стороны, стресс, особенно долго накапливаемый, может *потрепать* здоровье и привести к алкоголизму, наркомании или эмоциональному срыву.

Сверхчувствительность Непоседы к окружающей среде (звуки за окном, передвижение кого-то в комнате, энергетика места, и т.д.) проявляется так же и в его самооценке:

- он очень раним
- на него слишком сильно влияет чужое мнение.

Он вполне может принадлежать к породе «людей без кожи» – типу, который каким-то образом не умеет наращивать себе **эмоциональную броню** и все принимает за чистую монету.

Именно поэтому Непоседа плохо реагирует на критику – сам факт критики принимается слишком близко к сердцу и вызывает сильное эмоциональное переживание.

Отсутствие брони проявляется и в том, что он чуть ли не безоговорочно доверяет чужому мнению о себе/своей учебе/работе и... старается соответствовать данной ему ха-

рактистике.

Насмешка, критика, язвительное высказывание могут с легкостью сломать ему крылья.

Верно и противоположное: **от похвалы Непоседушка расцветает и получает всплеск энергии/мотивацию.**

Родители Непоседы должны следить за своим языком: **никакой токсичности** и как можно больше мотивирующих слов/выражений.

Пример:

Токсичность: *«Ты никогда не доводишь дело до конца! Вместо тебя будет Пушкин убирать Лего? Что мне с тобой делать, неумеха ты этакий?! Не в пример тебе, твой брат всегда был молодецом!»*

Пример:

Мотивация и позитивное подкрепление: *«Ты просто умничка! Ты старался и вот, смотри, все получилось: убрал свою комнату, как взрослый! Я тобой просто горжусь! Убери, пожалуйста, Лего, чтобы чтобы детальки не потерялись и пойдем пить чай. Сегодня будем есть твои любимые печенюшки!»*

Человеческая память – избирательна и фрагментарна. У Непоседы она может быть и того хуже – множество событий, даже периодов жизни, просто выпадают из нее.

Память Непоседы можно сравнить с бумажной мишенью, по которой вволю постреляли картечью из помпового ружья 12-го калибра – вся в дырах.

Воспоминания – это одна из основ нашего «Я» и, возможно, что их потеря является одной из причин, почему Непоседа ищет новизну.

Возможно, что именно из-за прорех в памяти Непоседа часто не усваивает уроки прошлого.

Когда он опять спотыкается *на той же самой* вещи и осознает, что это не впервой, то он сам себе самый жестокий судья.

Поэтому, когда вы в очередной раз захотите унижить своего ребенка-Непоседу, подумайте, ладно? **Мир** **итак жесток**, а тут еще самые близкие люди – суть, основа его маленького мира – то и дело кусают его.

Одним из парадоксов является *упертость и упрямство Непоседы*. То есть новизна как бы должна будоражить его, но порой Непоседа превращается в барана и не хочет выучить даже то, что будет для него действительно полезно. Эта «консервативность» идет от того, что **Непоседе бывает очень трудно учиться и его мозг в определенных ситуациях просто идет в отказ.**

С чем сравнить подобное отключение мозга, сопровождающееся дикой скукой и желанием убежать от уроков/работы/дел?

Пример:

Представьте, что вам дали для чтения книгу по квантовой механике в 100 страниц, из которых 10 написаны легким, понятным языком, а 90 могут быть понятны только ученому.

Вы быстро прочитали 10 страниц, затем смотрите на 11-ю, 12-ю и не понимаете НИЧЕГО, но вы обязаны читать и вникать.

Сначала идет осознание полного непонимания смысла текста, затем скука, зевота, затем желание забросить эту книжечку на дальнюю антресоль или же дать ее по голове благодетелю, который заставил вас ее прочитать.

Вот, примерно, в такой реальности живет Непоседа, когда он существует в несовместимой с ним среде, например, учится в обычной школе.

Из той же серии идет заикленность Непоседы на известных ему вещах.

Пример:

Он может бесконечно перечитывать ту же книгу, пересматривать тот же фильм, переслушивать ту же песню.

Он может отказаться носить новую модную одежду, предпочитая ей старую всю в заплатках, но привычную.

Он может иметь категоричные предпочтения в еде, например, есть яичницу, приготовленную исключительно на сливочном масле.

Представьте, что вы живёте в комфортном, светлом, без-

опасном городе. Но за стенами этого города царит полный хаос: банды, насилие, опасность с любой стороны. Что вы сделаете, чтобы обезопасить себя? Правильно – выстроите стену повыше и покрепче.

Так и мозг Непоседы, не желая, чтобы его хозяин лишний раз страдал, выстраивает **стены отрицания** для информации или жизненного опыта, которые Непоседе будет трудно изучить, принять, воспринять.

Что же остается внутри крепостных стен? То, что каким-то образом стало Непоседе привычным, а, следовательно, безопасным.

Непоседа неорганизован и плох в планировании. Проблема заключается в том, что он

- не чувствует времени и
- не видит связи между действием сейчас и наградой потом

У него есть интеллектуальное понимание того, что нужно делать определенные вещи себе же во благо, например, заниматься спортом. И спорт может даже доставлять ему удовольствие.

Проблема заключается в том, что **интеллектуальное понимание и механизм принятия решений у него в голове разделены.**

Это разделение, а также расплывчатое восприятие времени (о времени через минуту) и являются главными причинами **прокрастинации.**

Как соединить интеллектуальное понимание и механизм принятия решений? Через **стимул**, например, интерес Непоседы к некому предмету, опасность, или, например, через воздействие психостимулятора.

Кстати,

*организация и планирование относятся к так называемым **исполнительным функциям**, за которые отвечает **префронтальная кора** головного мозга.*

Из-за проблем с памятью и вниманием у Непоседы нарушено **восприятие времени**. Восприятие времени, т.е. осознание того, сколько времени прошло с какого-то момента и сколько времени осталось до какого-то момента, развивается примерно к 10 годам. Можно сказать, что *внутренние*

часы Непосед идут со сбоем.

Время для Непоседы – это не четкий ряд: минуты, часы, дни и т. д., а некая частица, парящая в вакууме, и поэтому ему бывает трудно:

– почувствовать, когда какое-то дело занимает больше времени, чем должно (например, сборы в школу)

– дать адекватную оценку времени для выполнения проекта

– воспринимать точные даты – праздники, дни рождения, как маркеры времени – для него это просто еще один день. Поэтому забываются не только свои, но и чужие дни рождения.

В дальнейшем мы поговорим о том, как можно облегчить эту и другие непоседские проблемы.

Если Непоседе повезло и у него есть своя комната, то самое подходящее слово для художественного описания сего места: **свинарник**.

Все навалено хаотично, как будто прошел Мамай: грязные носки перемешаны с учебниками, мятые джинсы брошены

на пол, десятки вещей: компас, постеры, диски, гантели, ракушки, зубочистки, сломанные авторучки, какие-то железяки, тетрадки, шнурки для ботинок и шнуры для компьютера – все находится в состоянии перманентного беспорядка.

Такой беспорядок образуется примерно через два дня после уборки и, если бы мама не прессовала Непоседу, чтобы тот хоть иногда убирался, то, возможно, однажды он бы погиб после обрушения многолетних слоев своего барахла.

Что характерно, Непоседа чувствует себя в этом хаосе, как рыба в воде – **полная гармония индивида и среды**. Необходимость поддерживать порядок, чистоту, опрятность – вот, что угнетает его.

Непоседе все интересно и у него куча увлечений: он и фотограф, и художник, и музыкант, и поэт в одном лице.

Когда *новое увлечение* начинает его *будоражить*, он основательно подходит к делу: заказывает книги, записывается на курсы, покупает дорогую технику, но, когда нужно вникнуть в детали, изучить что-то, последовать инструкциям, то начинается пробуксовка и... вскоре книги уже пылятся на полках, курсы бросаются, а дорогая техника мирно

обесценивается в своих коробках.

Через некоторое время эта техника уйдет за полцены и сей акт расставания может даже принести Непоседе некое облегчение, так как ее присутствие в доме напоминает ему о провале еще одного предприятия.

Так бывает, конечно, не всегда. Но это стандартная ситуация с Непоседой: **приходит начальный интерес, но затем энергия и мотивация разбиваются о трудности, когда нужно изучить предмет, углубиться в детали, следовать инструкциям.**

Творческая жилка и интуиция Непоседы работают на него. Трудности в изучении уже открытого работают против него.

Другими словами, **Непоседе проще изобрести вечный двигатель, чем изучить, как работает двигатель внутреннего сгорания**, если, конечно, двигатель внутреннего сгорания не входит в сферу интересов Непоседы.

В последнем случае, Непоседа может стать настоящим экспертом, который не просто знает нюансы, а **чувствует** те-

му нутром.

Несмотря на проблемы с вниманием, ему, как правило, легко даются логика и концепции.

У него хорошо развито абстрактное мышление.

Он способен мыслить нестандартно.

У него развита **интуиция** и именно она помогает ему выкручиваться в тех случаях, когда он не просек детали и/или не подготовился.

Непоседа сам не понимает, как работает его мышление и как он успевает то, что успевает.

Его путь – это не путь от цели к цели, как у «нормальных людей», а путь от одной вспышки (т.е. озарения, увлечения, интереса) к другой. А между вспышками – пробуксовка и протрация.

Если визуально представить себе мозг Непоседы и его

мысли, то это будет мегаполис, в котором автомобили несутся на огромной скорости, сталкиваются друг с другом, отскакивают друг от друга и от прочих препятствий, как **частицы в броуновском движении**, чтобы продолжить свою гонку неизвестно куда. И эти машины порой не останавливаются даже на время сна.

Когда же Непоседа занимается увлекающим его делом или принимает подходящий для него психостимулятор, то словно на дорогах мегаполиса появляются полицейские, а на перекрестках включаются светофоры. **Мысли идут стройным, гармоничным, последовательным потоком.**

Когда нужно готовиться к экзамену, Непоседа вдруг находит несколько новых увлекательных книг, в которые погружается с головой.

Когда до экзамена остается один день, он, наконец, принимается за учебу.

Стресс включает мозг. Экзамен сдается и интерес к этим увлекательным книгам подчистую утрачивается. Ни одна из них, скорее всего, не будет дочитана.

Непоседа может возвращаться *к одному и тому же вопросу снова и снова*, после того, как вопрос уже был закрыт.

Например,

он вносит рацпредложение, которое выслушали, покривали и он согласился, что не прокатит. Через две недели он снова приходит с тем же рацпредложением и снова начинает его проталкивать.

У Непосед нередко проблемы в общении: одна из причин заключается в том, что **он также непоследователен в своей социальной жизни, как и во всем остальном.**

По большому счету, он последователен только в одном: в своей непоследовательности.

Легко ли общаться с тем, у кого семь пятниц на неделе, и вкусы, и планы которого меняются чаще, чем окружающие могут с ними «смириться».

Зато если его что-то увлекло, то он будет делать это *до упора*.

«Нормальный человек» смотрит любимый сериал так: одна серия в день или в неделю – по мере показа по ТВ.

Непоседа же так не может: он дождется конца сезона, посмотрит все серии за одну ночь и будет клевать носом на работе.

Он путает расписание уроков и забывает, что нужно приготовить для того или иного урока, но **когда дело касается, скажем, рыбалки, но он будет предельно собран и организован.**

Эта предельная собранность и организованность, возникающая

– при стрессе (например, в случае опасности, новой работы) и/или

– искреннем интересе Непоседы к предмету,

называется **гиперфокус**. **Гиперфокус – это тайное оружие Непоседы и его палочка-выручалочка**. Без гиперфокуса Непоседе было бы невозможно достичь ничего значительного.

У американцев есть хорошее выражение для того, чтобы охарактеризовать человека в гиперфокусе – *be in the zone*, т.е. полное ментальное погружение в тему, существование на пике возможной результативности. Этот пик дарит Непоседе счастливые и продуктивнейшие мгновения жизни.

Мне кажется, что гиперфокус, более или менее устойчиво возникающий при определенном виде деятельности, служит знаком, что именно эта деятельность является призванием Непоседы.

Это очень важно. Если Непоседа увлечен, то Синдром через гиперфокус как бы даже работает на Непоседу.

Область, в которой Непоседа уникально плох – это *следование инструкциям*.

Неспособность следовать инструкциям – это одна из самых негативных вещей, связанных с дефицитом внимания.

По сути инструкция: это два вида деталей:

1. Что сделать и
2. В какой последовательности,

т.е. двойной удар по мозгу Непоседы.

На деталях мозг Непоседы стопорится и начинает буксовать.

Когда Непоседа читает инструкцию из 10 пунктов, то после 2-го пункта его внимание перескакивает на 9, 10 пункты, затем обратно на 2 и после прочтения пункта 3, он считает, что проще сделать по-своему, что он и делает. Кстати, иногда очень даже неплохо.

В итоге, из набора ЛЕГО для постройки самолета получается подводная лодка.

Ему проще придумать инструкции, чем следовать имеющимся. И его инструкции будут включать наиподробнее детали.

Непоседа приходит на курсы программирования. В то время, как все четко следуют указаниям преподавателя: устанавливают программы, скачивают файлы с примерами, сохраняют полезные ссылки, Непоседа уже пытается про-граммировать или другим образом начинает проявлять свои творческие способности.

А способностей у него навалом. Но одних способностей мало – нужно научиться следовать инструкциям преподавателя или учебника.

В итоге, он забросит курсы уже после 3-го занятия, так как отстанет и поймет, что ему уже не нагнать свою группу.

Он одинаково не любит планировать и следовать плану. Он – мечтатель и поэт, а, значит, следует мечте, а не методичному расписанию по ее достижению.

Кстати, с мечтами у него все в порядке. Каждый день появляется новая, да такая, лучше которой еще не было.

Планы сменяют друг друга, как будто это не планы, а волны – одна ушла, другая пришла.

У него проблемы с обучением. Здесь много аспектов: и внимание, и общение, и раскачка перед началом дела, и планирование, и память, и детали, и просто понимание материала.

Тупые ошибки, связанные с памятью и/или вниманием – постоянная проблема. *«Ах, я дурак! Опять! На том же самом месте!»*

Почерк Непоседы? Как курица лапой!

Он может постоянно делать какие-то странные ошибки, например, путать слова в песнях или стихотворениях.

Из-за своих проблем с общением *ему легче найти решение методом тыка*, чем просто спросить у окружающих.

Дислексия и прочие расстройства когнитивной функции прекрасно уживаются у Непоседы с неординарными способностями.

К слову об ошибках... Самое обидное – это то, что Непоседа, кажется, ничему не учится. **Те же** просчеты, **те же** тупые поступки, **те же** нерациональные траты, **те же** тупиковые отношения – **все это повторяется из раза в раз**. Возможное объяснение: Непоседа неспособен держать в **рабочей памяти** воспоминания о **последствиях**

- прошлых поступков и
- подходов к делу.

Непоседе приспичивает идти в туалет, когда нужно идти на занятия карате. Придя с занятий, он не силах снять форму и ходит в ней по дому, пока на него кто-то не гаркнет. Элементарные вещи, которые делаются за минуту, например, пойти и найти в шкафу зарядку для телефона, откладываются до последнего, пока уже не прижмет.

Нерационально долгая раскачка перед началом дела называется **прокрастинация**.

У марафонцев есть выражение: **«Столкнуться со стеной»**. Это состояние, когда психика не выдерживает нагрузки и марафонец останавливается, как вкопанный. Если не быть готовым ко встрече со «стеной» и не применить психологический прием, то выход один – сойти с дистанции.

Прокрастинация – это когда словно невидимая стена стоит между тобой и началом дела. Особенно, если это дело касается **рутины**.

Отложенные дела складываются в стопочку, стопочка растет, появляется вторая, третья, некоторые дела, отчаявшись быть сделанными, теряют актуальность, а до действительно важных руки если и доходят, то только в трех случаях:

1. **Когда клюнет жареный петух** (напр., до экзамена остается один день).
2. **Когда замучает совесть** («Ну сколько мне можно быть таким раздолбаем??»).
3. **Когда запрессует мама/жена/учительница/начальник**.

Естественно, что *прокрастинация не касается вещей, которые увлекают Непоседу*.

В этом случае он забывает обо всем и с головой ныряет

в пламя своей новой страсти (*которая, скорее всего, потухнет так же внезапно, как разгорелась*).

Иногда Непоседа делает работу по-своему не потому, что он хочет насолить или ему все равно, а потому, что он просто не понял, что от него требуется, и... ему стыдно в этом признаться.

Поэтому «Понял» из уст Непоседы может быть не следствием понимания или самообмана в понимании, а следствием элементарного стыда.

Стыда, что он не смог войти в тему так быстро, как того ожидали вы.

Возможной причиной этого стыда может быть тот факт, что поставленная задача является по сути простой, но **способ постановки задачи** не щелкнул что-то в голове Непоседы и он не понял сути того, что от него требовалось.

А без понимания сути Непоседа потерян.

В целом, голова у Непоседы варит неплохо, но как-то по-другому, чем у не-обладателей СДВГ...

То, что для других невозможно, для Непоседы – легко, а что для других – легко, для Непоседы скучно и неестественно.

У кого еще за завтраком будут вихрем проноситься мысли о философии, искусстве, политике, финансах, спорте, музыке? Только у Непоседы!

Рабочие совещания – это пытка для Непоседы. Внимание уплывает через несколько минут.

– Иванов, а ты что думаешь по этому вопросу?

Иванов: «Извините, по какому вопросу?»

Организованные активности вообще несовмести-

мы с Непоседой. Даже по семантике: Непоседливость и Организованность живут на разных полюсах.

Непоседа ненавидит быть частью стада не только физически, но и по менталитету, ценностям, мыслям. Он – конечный единоличник и впускает в свою жизнь только нескольких людей, которым доверяет.

Группа школьников пришла на экскурсию в Эрмитаж и где же через 5 минут наш Непоседа? Он уже отбилсЯ от коллектива и весь на своей волне и своих мыслях ищет египетские саркофаги.

Непоседа – турист-пакетник? Невозможно! Он – самостоятельный турист, которому милее аутентичные трущобы и забегаловки в которые ходят местные, чем вылизанные туристические гетто all inclusive.

Он будет пить ром с местными забулдыгами на Ямайке, искать белые трюфели со старичком-итальянцем в Пьемонте, ездить по индейским поселениям Юты в поиске лучшего ковра навахо или принимать аяуаску со своим другом-шаманом в джунглях Амазонки.

Но если он по глупости (или же пойдя на поводу у супруги) поедет, например, в круиз, то ох как его будет колбасить,

клинить и трясти от всех этих организованных толп и активностей!

Когда к Непоседе приходит новая идея, то мир загорается яркими красками, в голове тускнеет важность всех других вещей и планов, всем ходом идет внутренний мозговой штурм и вот уже кристаллизуются блестящие пути по превращению этой идеи в жизнь.

Но... как только Непоседа поделится с кем-то этой идеей и этот кто-то укажет на некий ее *изъян*, то словно ведро воды выливается в маленький костерок и от возбуждения, мотивации и энергии не остается и следа.

Непоседа может переходить от чувства наполненности жизнью и радости существования к унынию и чувству опустошенности в мгновение ока. И так несколько раз в день.

Одновременный просмотр телевизора, переписка

по СМС, игра на гитаре и перепалка с кем-то на Фейсбуке? Легко!

Его рай – **быть погруженным в дело с головой** (пусть даже это дело – видеоигра). **Тогда он будет сфокусирован и его вечное беспокойство на время отступит от него.**

Когда Непоседу накрывает скука, то **он просто обязан подняться, размяться, походить. Импульс, чтобы начать движение, контролируется с невероятным трудом.**

Движение помогает, так как после него может отпустить и Непоседа снова вернется к делу.

Взрослый еще ладно, у него больше самоконтроля, *его уже сломали и выдрессировали*. А что делать ребенку, которого поместили в садистскую школьную среду, где он должен сидеть за партой без права размяться, когда ему хочется?

Видео игры – это отдельная тема. Из-за:

- динамичности действия
- быстро приходящей награды
- постоянного элемента новизны
- и адреналина

Непоседа может проводить за видео играми часы, с полным погружением в виртуальную реальность, забросив все дела, которые нужно сделать: уроки, работу по дому, кружки/секции.

– *Витя, иди обедать!*

– *Сейчас, мама, сейчас, только пройду этот уровень.*

Через полчаса:

– *Витя, иди обедать, все уже остыло!*

– *Сейчас, мама, вот еще только этого монстра замочу...*

И так далее по кругу. Вечная история...

Если Непоседа найдет себе дело по душе, то он погрузится в него также глубоко, как в видео игру. И тогда **гиперфокус** поможет не только справляться с виртуальными монстрами, но и зарабатывать реальные деньги.

Непоседа зачастую врет не для выгоды, а чтобы угодить, избежать конфликта или оправдать очередной промах.

Еще одно из «благословений» Непоседы невнимательно-го – это **туман в голове** (англ., – brain fog).

Представьте себе, что вы выпили бутылку водки, потом получили по лбу книжкой по квантовой механике, потом задержали дыхание на 2 минуты и затем ритмично подышали еще 2 минуты. Попробуйте в таком состоянии сесть за работу/учебу.

Туман в голове – это состояние, когда мышление, восприятие, реакция утрачивают четкость, расплываются, как в тумане.

Это неуютное чувство мысленной невесомости – обычное дело для Непоседы.

Внешне это может выглядеть, как будто человек находит-

ся в прострации, витает в облаках, тупит или чем-то сильно загружен.

Кстати,

одной из причин тумана в голове может быть плохая диета. Так, например, Непоседам противопоказана еда с пищевой добавкой под названием «глутамат натрия» или E621 (на англ. MSG – monosodium glutamate), которую кладут всюду (в том числе, в ресторанах) и которая является нейротоксином.

Кстати,

если вы пришли домой после ресторана и чувствуете онемения языка, туман в голове, резь в желудке, другую нетипичную для себя реакцию после еды, то есть большой шанс, что ресторатор для усиления вкуса добавил глутамат натрия.

В меню ресторана Ming's в Пало-Альто есть даже специальная пометка: «Хотите без MSG, скажите нам об этом».

Другие причины тумана в голове: скука, усталость, стресс, перегрузка мозга, травма головы, депрессия и проч.

Например, когда лектор дает больше информации, чем может переварить студент-Непоседа («слишком много букофф»), или же информация сложна для понимания, мозг может перейти на режим «**Витание облаках**».

Но практика – великое дело: рано или поздно Непоседа овладеет искусством актера и тогда лицо его будет выражать интеллект, а голова кивать в нужные моменты даже при погруженном в туман мозге.

Литературный персонаж, подходящий под Тип 1, это Расеянный с улицы Бассейной (из стихотворения С. Я. Маршак).

Сел он утром на кровать,
Стал рубашку надевать,
В рукава просунул руки —
Оказалось, это брюки.

Надевать он стал пальто —
Говорят ему: не то.
Стал натягивать гамашы —
Говорят ему: не ваши.

Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду.
Вместо валенок перчатки
Натянул себе на пятки.

Тип 2. Непоседа

Импульсивно – гиперактивный

Основные черты этого типа – проблемы с бьющей через край неуправляемой энергией, бросания из огня да в полымя, открытый вызов социальным нормам, нетерпеливость и нетерпимость, импульсивность, максимализм.

Это Непоседа, у которого нет особых проблем с вниманием, но это ему особо не помогает, так как только он начинает делать домашнее задание, нелегкая тащит его во все тяжкие.

О таких говорят: *шило в заднице и хоть кол на голове теши.*

Если он не может улизнуть, напр. из класса, то начинает дрыгать ногами, ерзать или качаться на стуле, стучать ручкой по столу, крючиться.

Сидеть на одном месте для него – пытка.

Когда Непоседа поел, он выскакивает из-за стола и несет-

ся по своим неотложным делам, например, стрельбе из рогатки по воронам.

Долгие застольные бдения «нормальных людей» с их вечными перетерками за жизнь, обсуждением парничков-помидорчиков, армейскими байками и тупыми анекдотами – это пытка для Непоседы.

Не душите его, пусть бежит! Он ничего не потеряет, если не услышит о том, по каким дням у тети Клавы болит левый бок.

Но зато когда найдется интересный собеседник, то Непоседу от него за уши не оттащить!

Непоседа склонен к тому, чтобы **перебить учителя или ляпнуть что-то невпопад.**

Ребенок-Непоседа часто перебивает и/или пытается закончить мысль другого.

Учитель: *«Итак, сегодня мы поговорим о свободном...»*

Иванов: *«... времени?»*

– *О свободном...*

– *... полете?*

– *Иванов, можно я все-таки закончу?*

Когда на совещании обсуждается какой-то вопрос, что-то важное висит в воздухе и никто не решается озвучить это важное, то Непоседа будет первым, кто, даже *с ущербом для своей репутации*, не выдержит и выпалит, что он думает.

Непоседа НЕ может играть тихо, слушать долгую историю или ждать своей очереди.

Ему всегда нужно действовать: бежать, скакать, лазить, строить рожицы, доставать других.

Он говорит быстро, порой невнятно, может болтать часами без умолку.

Ему трудно контролировать свои эмоции и поступки. Он импульсивен, нетерпелив и неугомонен.

Непоседа бежит по своим делам? Представьте себе стадо бизонов, сметающее все на своем пути.

Так и Непоседа: шнурки развязаны, в глазах предвкушение новой шкоды, настольная лампа вдребезги, стулья с грохотом опрокидываются, дом трясется от ударов непоседских плеч о дверные косяки.

Кот оперативно забирается на шкаф, ибо он знает, что мимо него сейчас проносится не человек, а сгусток энергии.

Из-за своей несдержанности Непоседа постоянно влипает в одни и те же ситуации, например, бросая громкие реплики во время урока. Иногда кажется, что он *хронически не усваивает уроков прошлого*.

Непоседа переживает из-за своей импульсивности и может волевым усилием стать, *как все*, но через пару дней природа возьмет свое и вот снова он – гроза полей и огородов.

У многих Непосед может быть повышенная раздражительность до степени «Меня бесит!» – на звуки, запахи, прикосновение и другие вещи.

Например, когда кто-то чавкает, шмыгает носом или же всласть точит хрустящий огурчик.

Причем, когда **сам Непоседа** чавкает, шмыгает носом или же всласть точит хрустящий огурчик, то эти звуки не вызывают у него негатива.

Кстати,

*непереносимость определенных звуков называется **мисофонией**.*

Непоседа может понимать, что некоторые эмоции нужно просто подавить и не показывать окружающим, так как действуешь себе же во вред.

Взрослый Непоседа, естественно, будет лучше контролировать себя, чем ребенок, но эмоции могут быть настолько сильны, что все равно все видно.

Непоседа постоянно о чем-то беспокоится. Некая *дребез-*

жащая неустроенность, недовольство или раздражение сидят в его мозге, как заноза, и не дают ему расслабиться.

Алкоголь, табак и/или марихуана, с одной стороны, на время стимулируют мозг, а с другой, снимают это напряжение – именно поэтому среди злоупотребляющих так много Непосед.

Многим Непоседам *физически трудно проглотить таблетку*.

Непоседа скорее порвет отношения, чем будет вникать, в чем причина их ухудшений.

Он скорее разрубит узел, чем будет его распутывать.

Непоседа ни в чем не знает меры.

Кофе – так тройной экспрессо; сигареты, так по 2 пачки в день; алкоголь – так до nirваны.

«Один раз живем» – это его мотто.

«Любить, так любить, гулять, так гулять, летать, так летать».

Его бросает из крайности в крайность.

Он максималист. Для него не существует серого цвета.

Ему проще нырнуть в омут с головой сразу, чем потратить время, читая, что может быть в том омуте. И это не так плохо, как может показаться – миру нужны те, кто силой своего духа и безумия найдет или примет новые пути, новые идеи.

Кстати, о новых путях: именно Непоседа, которого, как правило, не устраивает все, что связано с толпой, будет одним из первых, кто подхватит новый тренд: политика, музыка, одежда, словечки, или же сам начнет его.

Непоседа может доставать окружающих, доводить их до крайности и срыва.

Он делает это **подсознательно и не планируя**.

Он словно чувствует *больную точку другого человека и давит на нее, пока тот не взорвется*.

Из-за подобных доставаний в семье, где совместно с Непоседой обитают и его братья/сестры, постоянно случаются скандалы.

Среди других последствий могут быть проблемы в школе, где Непоседа самозабвенно достает своих одноклассников и учителей.

Энергия скандала, как и опасность, стимулируют мозг Непоседы, помогают ему сконцентрироваться и успокоиться.

Непоседа может врать просто на импульсе. Как говорится: «Понесло».

Непоседе плевать на правила и условности. Он может воровать, рушить устои и нарушать закон чисто *из любви к искусству*.

Блатная лирика про вора-молодца является отражением такого мышления.

Он не понимает, как можно жить не порывом, а головой.

«Наша вера вернее расчета. Нас вывозит Авошь.»

Другие водители на дороге: дебилы, недоумки, лохи и права купившие чайники.

Непоседа нуждается в **скором и явном** результате своих действий.

Он с головой бросается в новое предприятие и быстро остывает после первой ямки на дороге.

Непоседа обожает быть хозяином-барином, иногда с замашками тирана. Он делает это не от злобы, а от *нетерпеливости и трудностей в понимании других*.

Он не против компромисса, как такового, но у него не хватает терпения компромисса достичь.

Непоседа без проблем навязывает правила другим и **не приемлет, когда правила навязывают ему.**

Он из тех, кто лезет со своим уставом в чужой монастырь.

Рай Непоседы – это находиться там, где его бьющая через край энергия будет востребована.

Непоседа может работать программистом, но все равно он будет знать, что его место среди бушующих волн, на горном перевале или же в inferно пожара.

Когда с ним кто-то заговаривает, и если предмет разговора или человек неинтересен, то Непоседа может выйти из себя, быть раздраженным и/или просто «уплыть», погрузиться в себя, кивая головой и не следя за сутью сказанного.

Непоседа не выносит разговоров ни о чем – того, что американцы называют «small talk». Ему непонятно, как можно встретиться и перетирать разную фигню, не касаясь важных, серьезных вещей, сути, квинтэссенции.

Это одна из причин, почему он по-быстрому сваливает из-за стола – он просто спасается бегством от словесного переливания из пустого в порожнее.

Финансовые неурядицы – обычная вещь у Непоседы, даже если к нему каким-то образом пришли существенные деньги: гонорар, наследство, удачная инвестиция.

Он вполне может вложить все свои деньги в одно рискованное предприятие, вместо следования мудрости веков о том, что нельзя класть все яйца в одну корзину.

Причем мудрость веков он знает, но жажда риска и желание сорвать куш оказываются сильнее здравого смысла. Он может импульсивно инвестировать все свои деньги в акции на пике и импульсивно же продать их, когда обрушится цена.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.