

# Свет в хаосе

Путь к гармонии с СДВГ



Артем Демиденко

# Артем Демиденко

## Свет в хаосе: Путь к гармонии с СДВГ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73009297](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73009297)*

*SelfPub; 2025*

### Аннотация

«Свет в хаосе: Путь к гармонии с СДВГ» – это ключ к пониманию и гармонии для тех, кто живёт с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Книга раскрывает истинную природу расстройства, помогает распознать симптомы и преодолеть повседневные трудности. Практические стратегии по управлению вниманием, эмоциональной регуляции, сну и социальным взаимодействиям открывают новые горизонты для жизни в балансе. Здесь вы найдёте поддержку, вдохновение и советы по образованию, питанию, спорту и творчеству. Эта книга – свет в хаосе, который ведёт к внутренней гармонии и раскрытию сильных сторон, напоминая, что СДВГ – не приговор, а уникальный путь роста и развития. Обложка: Midjourney – Лицензия

# Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Свет в хаосе СДВГ: Понять природу расстройства         | 4  |
| Симптомы СДВГ: Как распознать и диагностировать        | 8  |
| Жизнь с СДВГ: Проблемы, вызванные расстройством        | 12 |
| Эмоциональные аспекты СДВГ: Как они влияют на жизнь    | 16 |
| Управление вниманием: Практические стратегии и техники | 21 |
| Повышение концентрации: Идеи для улучшения фокуса      | 25 |
| Расстройства сна и СДВГ: Рекомендации по коррекции     | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 33 |

# **Артем Демиденко**

## **Свет в хаосе: Путь к гармонии с СДВГ**

### **Свет в хаосе СДВГ: Понять природу расстройства**

Понять, что такое СДВГ, – это не просто запомнить список симптомов или прочесть множество научных статей. Это значит заглянуть внутрь механизмов, которые заставляют мозг работать иначе – на уровне нейронных связей, биохимии и даже социальных взаимодействий. Представьте себе мозг как дирижёра оркестра, который ведёт множество инструментов одновременно. У человека с СДВГ разные секции оркестра начинают играть с разной скоростью, а иногда и вовсе не в унисон. В результате внутри возникает настоящий хаос, который на первый взгляд выглядит как непослушание или невнимательность.

Главный механизм СДВГ связан с нарушением работы так называемой «системы исполнительных функций» – набора умственных навыков, помогающих планировать дела, сдерживать импульсы, переключать внимание и управлять эмо-

циями. Исследования показывают, что у людей с СДВГ активность префронтальной коры мозга – области, отвечающей за эти задачи, – снижена. Чтобы лучше понять, можно представить, что префронтальная кора – это процессор компьютера, который при СДВГ работает в замедленном режиме, а программы часто «зависают». **Осознание этой биологической основы снимает чувство вины и разочарования – СДВГ – это не «леность» и не «плохое поведение», а особенность работы мозга.**

Что это значит на практике и как с этим справляться? Люди с СДВГ часто испытывают трудности с «переключением внимания»: мозг ловит множество раздражителей одновременно, и сосредоточиться на одном деле становится настоящим испытанием. Представьте, что вы читаете книгу в шумном кафе, а в голове постоянно мелькают посторонние мысли, словно переключаешь каналы телевизора. Здесь помогает метод, известный как «помидор»: 25 минут полной концентрации, затем короткий перерыв. Это не просто модный приём – такие интервалы соответствуют естественным ритмам мозга при СДВГ, позволяя избежать переутомления и снизить тревожность.

Другой важный шаг – организация внешней поддержки и структурирование. Например, стоит завести визуальные напоминания, расписания или пользоваться приложениями с простым интерфейсом, которые сами помогают выстраивать рутину и расставлять приоритеты. Сроки и уведомления в

календаре становятся своего рода «стимулом», который помогает мозгу переключиться в режим «фокус». Главное – подобрать именно те инструменты, которые подходят вам. Кто-то лучше воспринимает аудиозаписи или голосовые заметки, кому-то удобны цветные метки и стикеры. Иногда полезно начать с малого – например, оставить телефон в другой комнате, чтобы снизить количество отвлекающих факторов.

Понимание природы СДВГ невозможно без учёта эмоциональной сферы. Эмоции у людей с этим расстройством часто более яркие и переменчивые. Это похоже на внутренний эмоциональный шторм, который может внезапно изменить настроение и подорвать мотивацию. В таких случаях помогают техники управления эмоциями – глубокое дыхание или метод «остановки и переосмысления». Когда чувствуете, что эмоции захлёстывают, стоит сделать паузу и спокойно понять, что именно их вызвало. Ведение личного дневника помогает выявлять эти повторяющиеся ситуации, делая их менее пугающими и более контролируемыми.

Для более глубокого понимания стоит познакомиться с исследованиями нейropsychологов, которые с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) показывают, как у людей с СДВГ и без него по-разному активируются мозговые центры внимания и вознаграждения. Этот научный подход помогает создавать индивидуальные стратегии: например, использовать систему поощрений и разбивать большие задачи на маленькие цели, что-

бы побеждать прокрастинацию. Важно помнить – у каждого свой уникальный «мозговой рельеф», и универсальных рецептов не существует. Здесь огромное значение имеет внимательное наблюдение за собой.

В итоге, понимание СДВГ – это не строгий свод правил, а шанс взять под контроль те сферы жизни, которые раньше казались хаотичными и непредсказуемыми. Следите за тем, как меняется ваше внимание в течение дня, какие ситуации вызывают рассеянность или импульсивность. Ведите дневник, пробуйте метод «помидора», настраивайте внешние напоминания. Помните: **осознанность и порядок – это не ограничения, а ваши помощники в управлении внутренним беспорядком.** Из этого хаоса может родиться свой неповторимый ритм и гармония, основанные на вашем собственном опыте и возможностях.

# Симптомы СДВГ: Как распознать и диагностировать

Когда говорят о распознавании СДВГ, многие мысленно ограничиваются простым списком симптомов: «невнимательность», «гиперактивность», «импульсивность». Но настоящая задача – увидеть, как эти проявления отражаются в повседневной жизни человека и отличить их от похожих состояний. Начнём с того, что симптомы СДВГ – это не набор статичных признаков, а живая, меняющаяся картина, зависящая от ситуации, возраста и индивидуальных особенностей.

Возьмём для примера невнимательность. Это не просто «не может сосредоточиться», а повторяющиеся трудности с удержанием внимания на деталях, что ведёт к ошибкам в работе или учёбе. Один мой знакомый преподаватель рассказывал, как студент с СДВГ часто пропускал важные инструкции – не из-за лени, а потому что его внимание отвлекали внешние раздражители – шум с улицы, движение листьев за окном. Важно не просто заметить невнимательность, а понять, **в каких именно обстоятельствах она проявляется – при каких задачах, в каком настроении и при каком уровне напряжения.**

Гиперактивность тоже очень разная – это не обязательно-

но постоянная беготня или неумная суета. Порой это внутреннее беспокойство, проявляющееся в мелких движениях: подёргивании ног, постукивании пальцами, частом моргании. Например, одна женщина, занимая руководящую должность, рассказывала, что на длительных совещаниях ей нужно что-то теревить руками, чтобы сохранить концентрацию и бодрость. **Понимание контекста и формы проявления гиперактивности помогает не спутать СДВГ с обычным нервным напряжением.**

Импульсивность часто сводят к быстрым необдуманным поступкам, но здесь глубже – это затруднение в своевременной остановке на уровне внутреннего контроля. Один подросток, с которым я работал, постоянно перебивал учителя с вопросами и комментариями, которые казались окружающим неуместными. Однако за этим стоял не нежелание слушать, а особенность обработки информации в данный момент – характерная для СДВГ. Советуем смотреть не только на сами действия, но и на чувства и мысли, которые им предшествовали – так картинка станет яснее.

Для точной диагностики важно собрать **разносторонние данные**: дневники внимания и активности, беседы с близкими и коллегами, наблюдения в разных условиях. Например, при работе с детьми и подростками интервью с родителями должно включать вопросы о поведении в школе, дома, на улице, а также о том, как меняются проявления в разное время суток или при смене нагрузок. Взрослым полезно ве-

сти дневники концентрации и эмоций в течение пары недель, чтобы самому обнаружить закономерности и триггеры.

Нельзя забывать, что СДВГ иногда маскируется под другие состояния – тревожность, депрессии, нарушения сна. Поэтому полагаться на простые списки симптомов без учёта контекста ни в коем случае нельзя. Кроме того, это расстройство часто сочетается с другими диагнозами, что усложняет клиническую картину. Современные методы диагностики включают **комплексное обследование с помощью структурированных опросников (например, шкала для взрослых ASRS), прямое наблюдение и нейропсихологическое тестирование.** Это помогает выявить, какие именно функции мозга нарушены – замедленную реакцию, проблемы с рабочей памятью, затруднения с исполнительными функциями.

Первый шаг для тех, кто подозревает у себя или близких СДВГ, – начать внимательно наблюдать: записывать конкретные ситуации, когда возникают трудности с вниманием, импульсивностью или гиперактивностью. Это не просто дневник симптомов, а подробный отчёт, который помогает выявить закономерности и связь с внешними факторами. Такой подход не только облегчит разговор со специалистом, но и приведёт к лучшему пониманию себя.

Если проявления мешают учёбе, работе или отношениям, стоит обратиться к специалисту – психиатру, неврологу или психологу, знакомому с СДВГ. Но не ради «выставления ди-

агноза», а чтобы получить **конкретный план действий**, основанный на индивидуальной ситуации. Диагностика – не конечная цель, а начало пути к выстраиванию своей стратегии взаимодействия с собственным мозгом.

В итоге распознавать СДВГ – значит уметь видеть не просто симптомы, а целостную динамику работы мозга, учитывать контексты и особенности человека. Без этого диагностика похожа на попытку настроить музыкальный инструмент, не услышав мелодию. Но если подойти осознанно, без упрощений и догм, именно такая «тонкая настройка» даст ключ к гармонии, о которой мы говорили в прошлых главах.

# Жизнь с СДВГ: Проблемы, вызванные расстройством

Один из самых непростых моментов жизни с синдромом Дефицита Внимания и Гиперактивности – это неожиданность повседневных ситуаций, которые мгновенно могут превратиться в источник стресса и неуверенности. Представьте квартиру человека с СДВГ: он решил убрать кухню, но пока составлял план, отвлёкся на уведомление в телефоне, пообедал, вспомнил о забытом письме. Утром, во время важного звонка, он снова видит вокруг беспорядок – постоянный раздражитель, который разрушает концентрацию. Этот пример показывает, как мелочи не просто сбивают с толку, а ещё и усиливают тревогу. **Понимание того, что хаос вокруг – не просто беспорядок, а отражение особого устройства мозга при СДВГ, помогает искать системные решения.**

Одна из причин накопления проблем – сложности с управлением временем. Исследования выявляют у людей с СДВГ специфические нарушения во временном восприятии и планировании, что приводит к страху опоздать или провалить задачу – иронично, но именно этот страх усугубляет прокрастинацию. Помогает метод «мини-планирования»: разбивать дело на сегменты по 5–10 минут и работать по

таймеру, например по технике Помодоро. Вместо «написать отчёт» – расписать «собрать данные – 10 минут», «написать введение – 10 минут» и так дальше. Это не только снижает психологический барьер начала, но и даёт ощущение результата даже после коротких промежутков работы.

Общение часто становится камнем преткновения для людей с СДВГ. Из-за импульсивности и сложностей с контролем эмоций привычное «передумал в последний момент» превращается в цепочку неловких моментов. Вот пример: Иван договорился встретиться с другом в кафе, но перед выходом заметил, что забыл дома наушники, и решил вернуться. Такая смена планов за пару часов до встречи вызвала раздражение друга и вызвала недопонимание, которое стало причиной отдаления Ивана от близкого окружения. Работа над эмоциональной регуляцией, в том числе с методами когнитивно-поведенческой терапии, помогает лучше понимать свои импульсы и их последствия. Ведение подробного дневника настроения, где отражаются ситуации и эмоции, позволяет выработать новые способы реагирования без самокритики, принимая свою уникальность.

Часто страдает самооценка. Постоянные мелкие неудачи запускают цепочку внутренней критики. Например, Марина искренне старалась на работе, но постоянные забывчивые моменты с дедлайнами заставляли её думать: «Я не справляюсь». Вместо того чтобы принять, что мозг устроен иначе, она воспринимала это как личный провал. Важно вырабаты-

вать привычку «замечать успехи»: фиксировать хотя бы три положительных достижения за день, чтобы видеть свой рост и не заикливаться на ошибках. Полезно вести внутренний диалог: «Это не провал, а знак, что нужна другая стратегия».

Сложности с переключением между задачами и удержанием внимания часто приводят к перегрузкам и усталости. В нашем быстром мире с постоянным потоком информации мозгу с СДВГ необходим чёткий «вход-выход» данных. Практическое решение – использование специальных инструментов: цифровые приложения для списков задач с приоритетами и напоминаниями. Хорошо помогает деление рабочего места на зоны: «уголок для писем», «место для творчества», «зона для отдыха». Такая организация сокращает время на переключение и уменьшает внутренний шум.

Особое значение имеет влияние СДВГ на сон. Многие сталкиваются с трудностями засыпания из-за гиперактивности мозга и неспособности «выключить» мысли. Создание стабильного ритуала перед сном – отказ от экранов за час, лёгкая растяжка или медитация – улучшает качество сна и снижает дневную усталость, которая усиливает симптомы СДВГ. Исследования показывают, что сон менее семи часов повышает проявления симптомов на 30–40%.

Кроме того, стресс и среда влияют на состояние при СДВГ. Повышенная чувствительность к множеству стимулов требует адаптировать рабочее и жилое пространство. Шумоподавляющие наушники, упрощённая цветовая гам-

ма и минимизация визуального беспорядка – это не просто средства комфорта, а эффективные способы повысить концентрацию. Один из героев истории обустроил рабочее место с помощью зелёных растений и мягкого света, что снизило тревожность и повысило продуктивность.

И, наконец, главный совет – не оставаться с этим в одиночестве. Помогают психотерапевты, специалисты по СДВГ, группы поддержки, онлайн-сообщества. Например, лидер одного локального сообщества проводил регулярные встречи и вводил ежедневные контрольные списки, помогая десяткам людей наладить режим и уменьшить хаос в жизни. **Самое сильное изменение происходит, когда понимаешь: СДВГ – не приговор, а особый способ существовать, который требует своих подходов и связей.**

В итоге проблемы с организацией, временем, эмоциями, самооценкой, переключением, сном и окружающим миром переплетаются в сложный клубок, который можно распутать. Правильные практические шаги – разделение задач на маленькие части, создание ритуалов, организация пространства и поиск поддержки – превращают каждый день не в борьбу с хаосом, а в танец с ним. И этот танец – самый личный и ценный путь к гармонии.

# Эмоциональные аспекты СДВГ: Как они влияют на жизнь

Эмоциональные особенности при СДВГ – важная, но часто упускаемая из виду сторона, которая влияет на качество жизни не меньше, чем привычные симптомы невнимательности и повышенной двигательной активности. Для человека с СДВГ эмоции – это не просто фоновый фон, а живой поток, одновременно вдохновляющий и нарушающий привычный ритм. Давайте разберёмся, как именно эмоциональный мир при СДВГ меняет восприятие и что с этим делать.

Одно из главных отличий – **эмоциональная повышенная чувствительность**. Представьте, что даже небольшой упрёк коллеги или близкого человека воспринимается как серьёзный удар по самооценке. Моя знакомая с СДВГ рассказывала, как после простого замечания руководителя по её отчёту она несколько часов проходила в состоянии тревоги, мешающей работать. Это не признак слабости – её мозг устроен так, что эмоциональные сигналы воспринимаются с усиленной силой. Поэтому порой даже нейтральная реакция окружения вызывает настоящую бурю внутри, затрудняя сосредоточенность. Полезный приём здесь – научиться замечать начало эмоционального всплеска и проговаривать его («Я чувствую обиду» или «Мне тревожно»). Это помогает

отстраниться и вернуть контроль над собой.

Ещё одна сторона – **резкая смена настроения**, которая мало связана с внешними причинами. В отличие от обычной эмоциональной реакции, здесь чувства меняются словно по щелчку: радость сменяется раздражением, а потом апатией. Человек с СДВГ утром полон энергии и планов, а спустя пару часов без видимых причин ощущает упадок настроения. Чтобы лучше понимать эти перепады, стоит вести простой дневник настроения – время, обстоятельства, ощущения. Этот инструмент помогает уловить собственный эмоциональный ритм и даёт специалистам полезную информацию для подбора поддержки.

Ещё одна трудность – **управление эмоциями в стрессовых ситуациях**. Для многих с СДВГ гнев или фрустрация – не просто чувства, а своего рода «перегрузка», которая часто ведёт к импульсивным поступкам. Например, подросток с СДВГ, ощущая непонимание со стороны родителей или учителей, может резко вспылить, не найдя слов, чтобы объяснить свои переживания. В таких моментах важно использовать паузу: когда раздражение нарастает, полезна «стратегия трёх глубоких вдохов» – медленное и осознанное дыхание меняет физиологическое состояние, снижая напряжение. Чтобы это стало привычкой, можно заранее тренироваться в спокойной обстановке, записав короткие напоминания о необходимости сосредоточиться на дыхании.

Часто эмоциональный мир при СДВГ сопровождается

**чувством внутренней изоляции.** Нередко ошибочно думают, что люди с этим расстройством просто не хотят строить отношения. На самом деле многочисленные эмоциональные «волны» создают ощущение непредсказуемости и недоступности для общения. Один знакомый мужчина рассказывал, что часто ощущал себя «непонятым» даже среди близких друзей, потому что его реакции выходили за рамки привычного. В таких случаях могут помочь групповые занятия или социальные тренинги, где люди с похожими переживаниями делятся опытом и поддерживают друг друга. Осознание, что ваши чувства – не ошибка или слабость, а особенность, с которой можно работать, значительно уменьшает чувство одиночества.

Особое внимание стоит уделить связи между эмоциональным состоянием и **проблемами со сном**, свойственными при СДВГ. Эмоциональная возбудимость и стресс часто затрудняют засыпание, что на следующий день усиливает рассеянность и раздражение. Чтобы разорвать этот порочный круг, рекомендую простую, но действенную вечернюю рутину: минимум за час до сна отвлечься от экранов, заняться расслабляющим делом – чтением или легкой растяжкой, практиковать технику «мышечного расслабления», когда поочерёдно напрягаются и расслабляются мышцы. Ещё полезно вести дневник благодарности, записывая три приятных события дня – это снижает тревожность и настраивает на спокойный отдых.

Наконец, важна роль самопринятия. Для многих с СДВГ эмоциональные переживания становятся источником внутреннего напряжения: хочется испытывать радость и покой, но «эмоциональные бури» часто сбивают с курса. Принятие того, что эмоции – не враги, а сигналы тела, помогает превращать трудности в путь для развития. Например, практики осознанности помогают не бороться с чувствами, а наблюдать их без осуждения и сопротивления. Это снижает стресс и позволяет принимать себя более легко и открыто.

### **Главные советы по работе с эмоциями при СДВГ:**

- Признавайте и проговаривайте свои чувства, чтобы не накапливать напряжение.
- Ведите дневник настроения – это помогает распознавать закономерности и лучше контролировать себя.
- Используйте дыхательные упражнения и техники расслабления в острые моменты.
- Поддерживайте общение с теми, кто понимает ваш эмоциональный мир.
- Разработайте вечерние ритуалы для улучшения сна и эмоционального баланса.
- Практикуйте осознанность и самопринятие, чтобы

уменьшить внутренние конфликты и стресс.

Эмоциональная жизнь с СДВГ – это одновременно вызов и источник силы. Понимание и работа с этими аспектами позволяют не просто справляться с трудностями, а создавать уникальный опыт, который может стать основой для личного роста и гармонии.

# Управление вниманием:

## Практические стратегии и техники

Управлять вниманием при СДВГ – задача далеко не простая. На первый взгляд кажется: «просто сосредоточься» или «не отвлекайся», но на самом деле всё гораздо сложнее. Всё дело в работе нейронных цепей, которые отвечают за переключение между задачами и удержание фокуса. Поэтому успех достигается только системным подходом, основанным на конкретных приёмах и регулярной практике.

Первый шаг – создать внешние ориентиры. Мозг при СДВГ быстро теряет нить, если рабочее пространство беспорядочное или нет чётких визуальных напоминаний. Например, я знаю человека, который для облегчения рутинных домашних дел использует цветные бумажки с простыми указаниями, приклеенные прямо к полкам и шкафам. Это не просто список дел, а визуальные сигналы, которые мгновенно активируют умственные процессы и помогают не отвлекаться на посторонние мысли. **Сделайте задания наглядными и максимально конкретными – так снижается нагрузка на мозг и легче следить за деталями.**

Хороший помощник – метод «помидора», но тут есть момент, который стоит помнить. Для многих с СДВГ классические 25 минут работы и 5 минут отдыха – идеал. Но некото-

рым эффективнее другой ритм: 15 минут работы и 3 минуты перерыва или чередование интенсивной работы с активным движением. Один мой знакомый, например, сидит на фитболе вместо стула – так во время работы у него больше движения, и мозг остаётся в тонусе. **Главное не шаблон, а то, чтобы подстроить ритм под свои биоритмы и уровень энергии.**

Чтобы отвлечься от эффекта усталости внимания, очень полезно делать короткие паузы с физической активностью – это не просто отдых, а способ восстановить химический баланс в мозге. Например, несколько упражнений на растяжку и пару минут дыхательной гимнастики для многих – настоящая спасительная мера от «застывания» мозга, когда он будто замер и не хочет работать дальше. Исследования показывают, что аэробные упражнения повышают уровень дофамина, который у людей с СДВГ часто ниже нормы. **Регулярные даже небольшие движения значительно улучшают концентрацию.**

Второй важный приём – разбивать большие задачи на маленькие конкретные шаги с чёткими критериями успеха. «Начать проект» – слишком неопределённо, а «написать первый абзац за 15 минут» – конкретно и выполнимо. При этом важно подстраивать план под реальные возможности: если после 10 минут обычно отвлекаешься, не ставь сразу 30 минут. Один из моих собеседников отмечает: фиксация маленьких побед и позитивный внутренний отклик (напри-

мер, отметка «я сделал это!» в приложении) создают волны растущей мотивации. **Чёткий план и поддержка самого себя – две опоры для удержания внимания.**

Ещё один неожиданный, но действенный способ – использовать голосовой диктовка вместо обычного письма или мысленного планирования. Люди с СДВГ часто замечают, что устная речь помогает чётче сформулировать мысли, чем попытки всё записать. По собственному опыту могу сказать: во время подготовки отчёта я диктовал себе ключевые моменты, которые потом служили своего рода контрольным списком. Большинство могут записывать голосовые заметки на телефон – это помогает быстро зафиксировать идеи без долгих пауз и внутреннего сопротивления. **Позвольте мозгу выражать мысли более естественно и свободно.**

Не менее важно создать комфортные внешние условия. Свет, уровень шума, температура – всё это может как поддерживать концентрацию, так и разрушить её. В опыте многих людей с СДВГ есть чёткие закономерности: нейтральное освещение, минимальный фоновый шум (часто помогает классическая музыка без слов или белый шум), комфортная температура – всё это уменьшает внешние отвлекающие факторы. На практике советую провести эксперимент: в течение недели менять условия вокруг рабочего места и записывать, при каких обстоятельствах продуктивность максимальна. **Системное изучение своей среды – ключ к созданию «живого» пространства для мозга.**

И, наконец, обратите внимание на цифровые инструменты, но не увлекайтесь их количеством. Программы вроде task-менеджеров и таймеров полезны для структурирования задач и отслеживания прогресса. Но для многих с СДВГ сложное и многофункциональное ПО становится ловушкой прокрастинации. Лучший вариант – начать с простого: календарь с напоминаниями, ежедневный список дел, пара простых таймеров. Главное – стабильный ритм и работа с конкретными триггерами, а не постоянное добавление функций. **Лучший инструмент – тот, который не создаёт хаос, а помогает сосредоточиться.**

В итоге управление вниманием при СДВГ – это тщательная индивидуальная работа и готовность пробовать разные подходы. Главное, чтобы каждое действие – настройка среды, адаптация временных блоков или способ записи мыслей – не просто «сработало», а вошло в устойчивую систему, органично вписавшуюся в повседневную жизнь. Именно в этой постоянной работе рождается настоящая сила, превращающая хаос в свет.

# Повышение концентрации: Идеи для улучшения фокуса

Повышение концентрации при СДВГ – это не просто вопрос силы воли или очередного стимула «соберись». Механизмы внимания работают у каждого по-своему, и чтобы улучшить фокусировку, нужно разработать стратегию с учётом индивидуальных «узких мест». Давайте рассмотрим несколько проверенных методов с конкретными примерами и практическими советами.

Первое, что стоит пересмотреть – **рабочее окружение**. Часто говорят: «уберите все помехи», но не уточняют, какие именно. Для человека с СДВГ абсолютная тишина не всегда бывает полезной. Исследования и личный опыт показывают: лёгкий фоновый шум – белый шум или инструментальная музыка без слов – помогает удерживать внимание и снижает раздражение из-за разбросанности мысли. Так, одна студентка с СДВГ полностью изменила своё привычное место учёбы: библиотека, где царила полная тишина, вызывала тревогу и раздражение, а в кафе с фоновым гулом и тихой музыкой она смогла работать гораздо продуктивнее. Совет – **пробуйте разные уровни фонового шума и освещения**, используя приложения вроде Noisli или Brain.fm. Главное – подобрать формат под себя, а не стремиться к универсаль-

ному решению.

Следующий важный момент – разделение времени на небольшие циклы. Метод «Помодоро» знаком многим, но для людей с СДВГ классические 25 минут работы и 5 минут отдыха часто слишком длинны. Значительно эффективнее определить свой максимум – 10–15 минут интенсивной работы, после которых требуется не просто отдых, а смена деятельности: короткая прогулка, несколько прыжков, дыхательные упражнения. Ключ в том, чтобы **чётко зафиксировать свой порог и планировать активные перерывы**. Один мой знакомый экспериментировал с разными таймерами и пришёл к оптимуму – 12 минут работы и 7 минут активного отдыха. Это удвоило его продуктивность и помогло избежать усталости.

Очень важно правильно формулировать задачи. Они должны быть конкретными и достижимыми. Вместо расплывчатого «сделать презентацию» лучше разбить дело на более простые шаги: «составить план из 5 пунктов», «найти иллюстрации к первому слайду». Это не формальность, а способ снизить тревогу и прокрастинацию, которые часто сопровождают СДВГ. Хороший приём – адаптировать методику «SMART», учитывая не только реальные временные ресурсы, но и эмоциональное состояние. Например, если к вечеру внимание падает, то на это время лучше запланировать более простые задачи.

Не забывайте про тело: физическая активность играет

ключевую роль в улучшении внимания. Аэробные упражнения стимулируют выработку дофамина и норадреналина – тех самых химических веществ, которых при СДВГ часто не хватает. Исследования подтверждают: 20 минут интенсивной зарядки перед умственной работой значительно повышают концентрацию на ближайший час. Если вас ждёт важный день – лучше начать утро с пробежки или комплекса упражнений, а не с просмотра новостей в телефоне. В течение дня короткие перерывы на активные движения (подъем по лестнице, растяжка) помогают держать тонус и не дают мозгу уставать.

И наконец, не стоит недооценивать силу **визуальных подсказок и внешних ориентиров**. Людям с СДВГ сложно удерживать ход мыслей в голове, поэтому наглядные напоминания становятся настоящей опорой. Используйте цветные маркеры, стикеры или электронные доски, например Trello, с заметными карточками. Особенно это полезно, когда проект длится несколько месяцев: разделение на этапы, визуализация прогресса и сроки помогают избежать ощущения хаоса. Один знакомый менеджер с СДВГ рассказал, что каждое утро выделяет три главных дела, которые помечает зелёным, и точно фокусируется на них. Это экономит нервные силы и уменьшает откладывание дел.

Поддерживать концентрацию – значит уметь восстанавливаться. Мозг при СДВГ часто перегружается из-за высокого уровня рассеянности и эмоциональной нестабильности.

Медитация, дыхательные практики или короткие осознанные паузы помогают снизить стресс и вернуть ясность. Важно найти свой ритм: кто-то предпочитает дыхание по схеме «4-7-8», кто-то – упражнения на напряжение и расслабление мышц для снятия зажатости.

**Итог:** улучшить концентрацию – значит играть по своим правилам, экспериментировать и нащупывать свои способы. Создайте комфортное пространство, поймите свой ритм работы и отдыха, разбивайте задачи на маленькие шаги, не забывайте про движения, визуализируйте планы и регулярно восстанавливайте психоэмоциональное состояние. Такой подход – ключ к тому, чтобы превратить хаос СДВГ в управляемое пространство, где фокус – достижимая реальность.

# **Расстройства сна и СДВГ: Рекомендации по коррекции**

Сон... Казалось бы, самый естественный и доступный способ восстановить силы. Но для многих людей с СДВГ он превращается в серьезное испытание – яркий пример того, как мозг, который в остальном работает живо и непрерывно, вдруг не может вовремя отключиться. Понимание того, как именно СДВГ влияет на сон, – ключ к созданию действенной стратегии для улучшения ночного отдыха и, как следствие, общего качества жизни.

Начнём с биологических основ. У людей с СДВГ нарушение регуляция нейромедиаторов, таких как дофамин и норадреналин – тех самых, что отвечают за бодрствование и внимание. Представьте, что мозг «привык» к постоянному выбросу этих веществ, а когда наступает время для сна, ему сложно переключиться на пониженную активность. В итоге возникают проблемы с засыпанием, частые пробуждения и поверхностный сон. Это не просто предположение: исследования показывают, что у 50–70% взрослых и детей с СДВГ отмечаются разные нарушения сна – от сдвига фаз до активного бодрствования ночью.

Важно понимать: нехватка качественного сна не только ухудшает симптомы СДВГ – снижает концентрацию, прово-

цирует импульсивность, ухудшает память – но и создаёт замкнутый круг. Чем хуже сон, тем тяжелее контролировать эмоции и поведение, а это, в свою очередь, мешает расслабиться и погрузиться в сон. Поэтому работа над сном – словно основание, на котором строится вся коррекция СДВГ.

Первый шаг – выстроить строгий, но гибкий ритуал отхода ко сну. Тут не подойдёт сухая рекомендация «ложись вовремя». Гораздо важнее последовательность и предсказуемость: выключить цифровые экраны за 60–90 минут до сна, смягчить свет, заняться чем-то спокойным – например, прочитать книгу на бумажных страницах, сделать дыхательные упражнения или медитацию. Возьмём пример Сергея, взрослого с СДВГ, который мучился с засыпанием. Он решил минимизировать время перед экранами вечерами и заменил сериалы на аудиокниги. Через пару недель он заметил, что стал засыпать на 40 минут быстрее и сон стал глубже.

Второе – обустроить идеальную среду для отдыха. Температура в комнате, тишина и удобная постель критичны. Люди с СДВГ остаются очень чувствительны к внешним раздражителям даже во сне, поэтому звукоизоляция, плотные шторы и ортопедический матрас – совсем не прихоть, а разумное вложение. Например, Ксения, мама девятилетнего мальчика с СДВГ, заметила: после включения белого шума на ночном увлажнителе сын стал просыпаться реже.

Третий часто забываемый момент – физическая активность. Да, движение важно, но **когда и как именно** – име-

ет решающее значение. Умеренные нагрузки в течение дня – прогулки, плавание, йога – помогают избавиться от лишнего адреналина. А вот интенсивные тренировки под вечер могут иметь обратный эффект, раздражая нервную систему. Обязательно учитывайте индивидуальные особенности: ведите дневник активности и самочувствия, чтобы подобрать оптимальное время и вид нагрузок.

Четвёртый момент – питание и стимуляторы. Кофеин, который некоторые принимают для улучшения внимания, может сильно осложнить ночной отдых, даже если употреблен во второй половине дня. Тем, кто пытается справиться с СДВГ с помощью диеты, стоит обратить внимание на влияние сахара, искусственных добавок и возможных непереносимостей продуктов. Организация ужина без раздражающих компонентов и небольшая порция белка перед сном (например, творог с орехами) помогут стабилизировать уровень глюкозы и способствуют более ровному сну.

Пятнадцатиминутные техники расслабления – будь то прогрессивная мышечная релаксация или дыхательные упражнения с вытяжкой – могут стать вашим ежедневным «якорем» для плавного перехода к состоянию, необходимому для засыпания. Главное – делать это регулярно, чтобы навыки успокоения закрепились и стали автоматическими. Это особенно важно для мозга с СДВГ, который быстро прыгает от одной мысли к другой.

Если собственных усилий недостаточно, стоит обратить-

ся к специалисту по сну и попробовать поведенческие методы, например, когнитивно-поведенческую терапию при бессоннице. Она не только облегчает симптомы, но и меняет глубинные убеждения и привычки, вызывающие проблемы со сном. Для людей с СДВГ часто помогает методика «ограничения сна» – постепенное сокращение времени в постели ради более глубокого и эффективного отдыха.

# 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.