

# Подростки с СДВГ

*По материалам статьи*

<http://www.adhdclinic.co.il/catava2full.htm>

*Автор - доктор Дица Цхор, специалист в детской медицине  
(невропатология и детское развитие)*

**Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) у подростков.**

В подростковом возрасте дети переживают сильные изменения в разных областях. С одной стороны, меняются размеры тела, его формы и внешний вид. В то же время подростки чувствуют изменения в своих познавательных способностях, социальных отношениях, в своем положении в семье и в требованиях, которые предъявляют к ним в школе.

Половое созревание влечет за собой определенные психологические перемены. Но главным образом процесс взросления характеризуют особые психосоциальные перемены, которые переживают подростки.

Родителям важно надеяться, что они поймут физиологические перемены и справятся с ними. Родители должны подготовить своих детей к физическим изменениям, которые происходят с их телом, и научить их соответствующей гигиене (менструальный период у девушек) или пользованию бритвенным прибором (юноши). С психологическим и социальным взрослением дела обстоят сложнее. Придумано много ерунды о том, как странно ведут себя подростки, и вымыслы эти не всегда соответствуют действительности.

Взрослые по-разному относятся к проказам молодости: от терпимости и понимания и до гнева и потери контроля.

Подростковый возраст – это проблемный период, для которого характерны резкие смены настроения, противоречащее общепринятым нормам поведение и появление у подростка суицидных мыслей.

Если взглянуть на этот период сквозь более розовые очки, то можно заметить также поразительный расцвет умственных и социальных способностей, которые приводят подростка к психическому взрослению. Появляется абстрактное мышление, идут сложные процессы в развитии и понимании речи. Постепенно это приводит к увеличению интереса подростка к чтению и письму. Он также начинает задумываться над такими понятиями, как "будущее" и "что будет если...".

В этот период надо обратить особое внимание на взаимоотношения между родителями и детьми. Следует сохранять чуткое равновесие между уважением потребности в независимости, которую подросток демонстрирует, и тем, что он по-прежнему сильно зависим от родителей в других сферах. Понять его потребность быть таким, как все его друзья, однако требовать ответственного поведения в коллективных рамках.

В этот период меняются и школьные требования. В старших классах усиливаются учебные требования, они включают анализ материала и написание аналитических работ. Кроме того, от ученика требуется ежедневный порядок и организованность, способность переходить из класса в класс и справляться с учебным расписанием, в котором присутствуют разные учителя с разными требованиями. Вдобавок возрастает учебная нагрузка, от ученика ждут

самостоятельного выполнения работ и оригинального мышления, тогда как при таком расписании учителя менее доступны.

Что характерно для нормального развития подростка?

1. Желание быть самостоятельным человеком и освободиться от родительской зависимости.
2. Ощущение себя как личности.
3. Умственное взросление.
4. Формирование системы глубоких взаимоотношений со сверстниками.
5. Открытие себя как сексуальной личности.
6. Планирование будущего, размышления о дальнейшей учебе, профессиональной карьере и т.п.

Чтобы достичь этих целей, подросток зачастую восстает против родителей или других внешних авторитетов. Иногда он противопоставляет ценностям семьи ценности группы своих сверстников и пробует в той или иной мере различные виды непривычного и даже безответственного поведения.

Подростковый период со множеством характерных для него перемен труден для всех детей этого возраста и их родителей. Подростки, которые вдобавок к этому имеют с детства диагноз СДВГ или же были диагностированы только сейчас, сталкиваются с дополнительными проблемами, которые мы обсудим дальше.

### **1. Что происходит с детьми с СДВГ, когда они достигают подросткового возраста?**

Многочисленные исследования показывают, что у большинства детей с СДВГ (78%) симптомы, характерные для СДВГ, наблюдаются и в подростковом возрасте. Проблема внимания и импульсивность (не думают о последствиях) выражены ярче повышенной двигательной активности, которая была присуща им в более раннем возрасте.

#### Симптомы СДВГ в соответствии с возрастом

#### **Симптомы гиперактивности и импульсивности:**

<b>Раннее детство</b>	<b>Младший и средний школьный возраст</b>	<b>Подростковый возраст</b>
* Бегает по дому и всюду лазит	* Много говорит, мешает	* Беспокоен, подвижен во время спокойных видов деятельности
* Прыгает по мебели	* Часто встает со стула	* Раздражает, докучает другим
* Встает со стула во время еды или когда ему читают книгу	* Очень подвижен	* Мешает в разговоре
* Натыкается на предметы	* Шумлив	* Попадает в неприятные ситуации

	* Отбирает вещи	* Душевно неспокоен, менее гиперактивен
--	-----------------	---

### Расстройство внимания:

Младший возраст	Подростковый возраст
* Поведение не соответствует возрасту	* Ярко выражены учебные и социальные проблемы
* Легко отвлекается на раздражители	* Легко отвлекается на раздражители
* Ему трудно играть в соответствии с нормами	* Быстро бросает разные занятия
* Трудно удерживаться на чем-то одном долгое время	* Быстро меняет разные виды деятельности
* Трудно доводить до конца начатые задания	* Трудно доводить до конца начатые задания
* Концентрация внимания низка по сравнению со сверстниками	* Несобран, беспорядок в тетрадях
* Не обращает внимания на детали: правила игры, последовательность и т.д.	* Не слушает инструкции
* Незрел в плане самостоятельности: не может самостоятельно одеваться, убирать и т.п.	* Не слушает, кажется, что находится где-то далеко
* Есть проблемы в разных сферах жизни	* Заметны проблемы организации
	* Не любит задания, которые требуют внимания
	* Забывчив

В подростковом возрасте основной особенностью СДВГ является отвлекаемость. Проблема подростка не в том, что он не слушает, а в том, что он обращает внимание на слишком многое одновременно или на то, чему вообще не должен бы уделять внимание (вместо того, чтобы слушать учителя, прислушивается к автомобильным гудкам на улице). Кроме того, остается проблема начать и закончить задание, обратить внимание на детали. Дополнительные проблемы - медленный темп работы или иногда слишком быстрый, например, в выполнении домашних заданий, что приводит в конечном результате к многочисленным ошибкам; со временем - душевная усталость и снижение качества работы.

### У подростков с СДВГ наблюдается усугубление поведения, характерного для подросткового периода

1. Стремятся к свободе и независимости.
2. Непослушны, становятся причиной семейных конфликтов.
3. Инфантильны.

4. Импульсивны: говорят и делают не подумав, не хранят секреты, живут настоящим моментом, не умеют отложить удовольствие, не всегда говорят правду, расточительны.
5. Не слушают, что им говорят.
6. Забывчивы, не выполняют свои обязанности.
7. Теряют важные вещи, неорганизованны, не ощущают время.
8. Не умеют планировать заранее и соответствовать временному графику.
9. Возникают проблемы домашней дисциплины: не учатся на своих ошибках; наказание не всегда эффективно.
10. Легко разочаровываются, легко меняется настроение.
11. Спорят, не берут на себя ответственность за свои поступки и т.д.

## **2. Есть ли дети, которым диагноз СДВГ ставится впервые в подростковом возрасте?**

Для подростков, которых направляют на обследование только в этом возрасте, обычно характерно следующее:

1. В основном проблемы внимания без гиперактивности
2. Больше душевное беспокойство, чем физическое
3. Они обладают высокими интеллектуальными способностями, поэтому проблемы не были заметны, пока не возросли требования
4. Большая поддержка со стороны семьи, что помогло ребенку справиться с трудностями в более раннем возрасте
5. В этой группе выше процент девочек

## **3. Как помочь подростку с СДВГ?**

Если проблема проявилась впервые только в подростковом возрасте, один из необходимых этапов – это всестороннее обследование у детского врача, специализирующегося и имеющего опыт в области невропатологии, возрастного развития или психиатрии. Обследование должно включать обстоятельную беседу с родителями и ребенком, использование вопросников по поведению, по необходимости - психологические и дидактические тесты, неврологическую проверку или оценку развития. Важно исключить такие факторы, как предшествующее повреждение мозга, проблема сна, эндокринные проблемы, воздействие токсичных веществ, аллергия, спазмы, астма, проблемы щитовидной железы и т.д.

Каким бы ни было лечение, важно уважать подростка и его потребности. Это означает, что при планировании лечения необходимо приспособить его к потребностям подростка, а не вынуждать его приспособиться к программе лечащего специалиста.

Надо вовлечь подростка во все этапы лечения и во все решения, принимаемые вместе с родителями. Больше разговаривать и меньше поучать, не читать нотации и позволить принятие демократических решений, а также относиться к подростку на равных и менее властно. Этот подход должен соблюдаться врачом во время объяснения ребенку, что такое СДВГ, планирования лекарственного

лечения и инструктажа родителей и учителей относительно ситуаций в школе и дома.

О чем важно, чтобы врач поговорил с ребенком?

- Объяснить, что диагноз СДВГ не означает, что подросток "ненормальный" или "больной".
- СДВГ – это хроническая проблема, которая длится всю жизнь, однако ее признаки с возрастом меняются.
- Физическое беспокойство превращается в душевное беспокойство, но проблемы внимания и склонность к импульсивности остаются без изменений.
- СДВГ влияет на все сферы жизни, не только на школьную деятельность, но и на отношения с друзьями, с родителями, на самооценку, настроение и даже на физическое здоровье.
- Человек не виноват в том, что у него есть СДВГ. Это неврологическая проблема, которая связана с химической деятельностью мозга. По всей видимости, это генетическая проблема, которая передается по наследству.
- СДВГ создает проблемы подростку, но нельзя использовать его как оправдание. Подросток по-прежнему несет ответственность за свои действия, несмотря на то, что у него есть объективные трудности. Особые условия, предоставляемые ученику в школе (т.н. соответствия в Израиле), не должны привести к изолированности ребенка и отношению к нему, как к особенному или ненормальному ребенку, напротив - они дают подростку возможность справляться с учебными заданиями на равных с его соучениками.

#### **Лекарственное лечение:**

Одного лекарственного лечения недостаточно для подростка с СДВГ.

Разумеется, без биологической коррекции, которая становится возможной благодаря лекарству, подростку трудно преодолевать проблемы как в учебе, так и в социальной сфере, в семье, в плане самооценки - и вообще достичь успехов, связанных с развитием в подростковом возрасте, о чем говорилось в начале статьи.

Многие подростки отказываются принимать лекарства из-за естественного возрастного стремления в этом возрасте препятствовать любому внешнему контролю над их поведением, а также из-за их потребности чувствовать, что с ними все в порядке. Этот протест достигает пика в возрасте 12-15 лет, а затем стихает к 16-18 годам.

Долг врача – побеседовать с подростком и серьезно отнестись к его взглядам и опасениям. Иногда имеет смысл дать подростку почувствовать, что у него есть право наложить вето на прием лекарства, потому что парадоксальным образом подросток будет лучше взаимодействовать, если ощутит, что он контролирует ситуацию. Очень важно объяснить подростку, что такое СДВГ и каковы цели лечения, в отсутствие родителей, обратить внимание на те изменения, которые вызывает лекарство в неврологическом состоянии, а также на то, что оно не влияет на изменение личности. Можно объяснить ребенку, что стимулирующие лекарства обеспечивают мозг недостающими химическими веществами, что помогает лучше концентрировать внимание и добиваться больших успехов во всех областях.

Многие подростки стесняются, что над ними будут смеяться одноклассники, если узнают о лечении. Или же им неловко принимать лекарство от учителя в присутствии друзей. Или они опасаются, что лекарство изменит их личность, что они почувствуют себя странно или пристрастятся к нему. Некоторые видят в лекарстве часть контроля их жизни взрослыми.

В подростковом возрасте рекомендуется применять лекарства, действующие продолжительный период (8-12 часов).

### **Поддержка и консультация:**

Родители нередко испытывают необходимость в консультации и инструктаже по поводу нормального взросления, СДВГ, родительского статуса и семейной динамики. Важно обсудить следующие вопросы:

- что значит быть родителями подростка с СДВГ, какие методы надо знать и применять;
- ожидания от ребенка должны соответствовать ситуации;
- как эффективно добиваться дисциплины и правильно решать школьные проблемы.

Поскольку основной интерес подростка – независимость от родителей, стоит избегать как слишком авторитарного, так и слишком либерального родительского отношения, и ввести более демократический подход в семье. Смысл состоит в том, что подросток постепенно получает больше свободы в обмен на проявление ответственного поведения.

### **Рекомендации родителям:**

- Поддерживайте и поощряйте ответственное поведение, в качестве награды за успехи предоставляйте ребенку больше свободы.
- Разделите правила домашней дисциплины на то, что можно обсуждать, и на то, что обсуждению не подлежит (жестокость, наркотики, алкоголь).
- Будьте последовательны в применении наказания и санкций, когда нарушается одно из этих правил.
- Привлекайте подростка к участию в принятии решений по тем вопросам, которые можно обсуждать.
- Поддерживайте постоянную связь с подростком и выслушивайте его, когда у него есть потребность выговориться.
- Соблюдайте контроль и границы, когда это необходимо, например, по отношению к домашним заданиям и домашним обязанностям.
- Как можно чаще хвалите ребенка.
- Поощряйте ребенка строить свое "я" на своих плюсах и меньше акцентировать внимание на минусах.

### **Вмешательство в школе**

Самые распространенные школьные проблемы в подростковом возрасте:

- Трудно закончить уроки
- Трудно готовиться к экзаменам; проваливаются на экзаменах
- Имеют проблемы организации
- Имеют проблемы в понимании изучаемого материала
- Не принимают участия в уроке, не просят помощи или объяснения от учителя
- Мешают в классе

- Пропускают уроки
- Иногда имеют трудности обучения

Эти проблемы приводят к низкой учебной успеваемости, конфликтам с учителями и родителями. Предоставление особых условий в классе (т.н. соответствия), адаптированная учебная программа и - по мере необходимости – коррекционное обучение могут улучшить эту сферу жизни подростка.

### **Какие проблемы сопутствуют СДВГ у подростков?**

- В первую очередь – учебные проблемы
- Поведенческие расстройства
- Депрессия
- Страхи
- Наркомания
- Осложнения, связанные с хаотичными половыми отношениями и/или без противозачаточных средств (нежелательная беременность, венерические болезни)
- Тики (реже)
- Пищеварительные расстройства (реже)

Неоходимо выяснить все эти вопросы и в случае необходимости направить ребенка на обследование (психо-дидактическое или эмоционально-душевное обследование, семейная терапия, лечение антидепрессантами, психиатрическое обследование и т.д.).

### В заключение:

Симптомы, характерные для СДВГ, продолжают проявляться в подростковом возрасте. СДВГ может повлиять на школьную успеваемость и самооценку, семейные взаимоотношения, втянуть подростка в рискованные действия и поступки.

Часть подростков диагностируется в более раннем возрасте, другим в силу разных причин диагноз ставится впервые только в подростковом возрасте.

Окружение (родители, педагоги, врачи и терапевты) должны быть чуткими к возрастным изменениям в физической и эмоциональной сферах и в мировоззрении. Необходимо привлечь подростка к активному участию в лечебной программе, чтобы повысить степень взаимодействия.

Детям, принимающим лекарства, в подростковом возрасте рекомендуются лекарства продолжительного действия. Поддержка и инструктаж родителей и школы относительно дисциплины и учебных проблем могут очень помочь в этих областях.

Подростковый возраст считается трудным периодом для детей и их родителей вообще и намного труднее для подростков с СДВГ.

**Правильное понимание, знание, лечение и помощь могут облегчить и улучшить жизнь подростка и его семьи.**