

СДВТ или гиперактивность

СДВГ: что это такое



СДВГ расшифровывается как «Синдром дефицита внимания и гиперактивности». Он характеризуется повышенной двигательной активностью и проблемами с вниманием и усидчивостью. Больше половины случаев сопровождается расстройствами поведения и эмоциональной нестабильностью (по данным медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им.Сербского).

СДВГ – это не просто диагноз, а целая группа нарушений, которые объединены на основании наличия признаков, не соответствующих возрасту. Гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность,

отсутствие устойчивой мотивации к деятельности, требующей волевых усилий – всё это СДВГ.

Дети с такими нарушениями плохо адаптируются в социуме:

- «плохое» поведение в садике;
- конфликты со сверстниками на детских площадках;
- проблемы с успеваемостью в школе;
- сложности с поведением на уроках (попробуй усиди на месте, сложи руки, целых 40 минут, когда за окном столько интересного, а в голове – туча мыслей, и все – не об учёбе);
- нежелание и неумение самостоятельно выполнять домашнюю работу и т.п.

Виды гиперактивности

СДВГ не проявляется у всех одинаково. При диагностике выделяют несколько типов синдрома. У детей может наблюдаться одновременно излишняя подвижность и расстройство внимания, а может быть дефицит внимания без гиперактивного компонента. Или наоборот – ребёнок очень импульсивный, с трудным поведением, которое сам не может контролировать, но задачи на внимание ему удаётся выполнять хорошо. Также существуют и смешанные типы. В любом случае, для того чтобы точно диагностировать расстройство, необходимы исследования (МРТ, ЭЭГ и др.) и наблюдение врача.

Причины появления СДВГ



Причины появления СДВГ до сих пор не установлены. Все, кто занимается этой проблемой, признают многофакторность их возникновения.

3 основных группы факторов, которые влияют на появление гиперактивности у детей:

1. Биологические факторы

Это церебрально-органические факторы, т.е., повреждения нервной системы. К факторам риска относятся:

- гипоксия плода во время беременности и родов;
- нарушения течения беременности и родов;
- недоношенность и переношенность;
- внутриутробная гипотрофия;
- беременность до 20 лет и после 40;
- употребление матерью алкоголя, лекарственных препаратов во время беременности, курение.

2. Генетические факторы

Наследственность СДВГ подтверждается у 50 % людей с этим синдромом.

3. Психосоциальные факторы

- Низкое социальное положение семьи
- Алкоголизм родителей
- Тяжелые разногласия между родителями

4. Экологические факторы (они скорее усугубляют состояние, но не являются определяющими)

Экология и сбалансированность питания также влияют на общее состояние здоровья детей и на развитие их нервной системы.

В зоне риска возникновения СДВГ дети, у которых:

- недостаток белков в рационе ;
- избыток легкоусвояемых углеводов, особенно в утренние часы;
- дефицит витаминов и микроэлементов (например, согласно исследованиям, у 70 % гиперактивных детей наблюдался недостаток магния).

Кто может поставить диагноз СДВГ ребёнку?

Только врач – психиатр или невролог.

Психолог, педагог или воспитатель могут только отметить трудности у ребёнка, высказать предположение и порекомендовать обратиться за консультацией к специалисту.

Врач разбирается с симптомами, ставит диагноз, прописывает лечение и в зависимости от особенностей проявления трудностей рекомендует занятия с психологом, дефектологом, логопедом.



Как отличить гиперактивность от активности: признаки



Признаки, по которым родитель может предположить данное расстройство у своего ребёнка:

1. Ребёнок более подвижен, чем сверстники – не сидит на месте, «бегает по потолку».
2. Общая расторможенность (излишние движения, все время раскачивается на стуле, вертится, болтает ногами) или речевая (болтает без умолку).
3. Ребёнок часто рассеян, забывает и теряет вещи, забывает инструкции, отвлекается при выполнении заданий.
4. Не слушает обращённую к нему речь.
5. При выполнении заданий, требующих усидчивости, ребёнок быстро устаёт. Чтобы выполнить задание хорошо (для школьников) требуется внешний контроль: часто необходимо в буквальном смысле сидеть рядом и контролировать выполнение.
6. Не может доводить дела до конца, чаще всего бросает всё на полпути, быстро передумывает и теряет интерес к деятельности.
7. Повышенная эмоциональность – ребёнок не может удерживать эмоции внутри, выплёскивает их на окружающих.
8. Часто отвечает, не подумав, перебивает других людей.
9. Ему сложно дожидаться своей очереди.
10. Не сдержан в поведении, может подраться, часто ссорится со сверстниками.
11. Может наблюдаться нарушение координации, часто получает травмы.

12. Существуют проблемы в поведении: не слушается, не выполняет правила, с ним сложно договориться (для детей старше 4 лет).

СДВГ или нет?



Инструкция для родителей, которые предполагают, что у ребёнка СДВГ.

Тревожиться стоит, если:

- перечисленные выше симптомы наблюдаются у ребёнка больше 6 месяцев и мешают адаптации ребёнка в социуме (в норме у здоровых детей тоже могут быть реактивные состояния, похожие на гиперактивность. Они могут быть вызваны болезнью или психологическими потрясениями. **Но если это кратковременные проявления, это не СДВГ**);
- симптомы проявляются везде: дома, в саду, на кружке – ребёнок везде так себя ведет;
- трудности в поведении проявляются не менее, чем в двух сферах деятельности ребёнка. Например, ему сложно выполнять графические задания в детском саду, и на занятии гимнастикой вы замечаете, что у него не получается выполнять инструкции и нарушена координация.ё
- трудности действительно нарушают обучение и общение ребёнка, несмотря на нормальный уровень его интеллекта.;

- трудности в поведении появились и развились в возрасте до 7 лет;
- исключены другие заболевания нервной системы и нарушения развития. Очень часто с СДВГ путают эмоциональные трудности, следствие перенесённых психологических травм, расстройства аутистического спектра (РАС) (хотя РАС могут сочетаться с СДВГ), тревожными расстройствами, эндокринными заболеваниями, некоторыми формами эпилепсии и шизофрении. Поэтому совершенно необходимо при подозрениях на СДВГ проводить тщательную диагностику специалистом.

Существует мнение (особенно у старшего поколения), что ребёнок свою расторможенность «перерастет». На самом деле по мере взросления ребёнка уходит только гиперактивный компонент. Например, у подростков гиперактивность и двигательная расторможенность становятся меньше, но они заменяются суетливостью и состоянием внутреннего беспокойства. Для них так же характерны безответственность, трудности в самоорганизации и планировании деятельности, конфликтность во взаимоотношениях и рискованное поведение.

Гиперактивный ребёнок: что делать?



1. Не паниковать

При правильно организованной реабилитации и коррекции трудностей состояние ребёнка значительно улучшается.

2. Лечиться

Поскольку нет единой причины, вызывающей СДВГ, то и подход к преодолению трудностей должен быть многофакторным.

Единственного эффективного метода лечения для преодоления СДВГ до сих пор нет (по крайней мере, в нашей стране), но при комплексном подходе к проблеме с ней вполне можно справиться.

Задача медикаментозной терапии – облегчить симптомы СДВГ в том случае, когда не получается справиться с поведенческими или когнитивными нарушениями при помощи поведенческой терапии, коррекционных занятий психолога или психотерапии.

В большинстве случаев целесообразно начинать с психологической консультации семьи ребёнка и психологической коррекции и желательно это всё сразу сочетать с лечением. Нужно понимать, что таблетки иногда бывают необходимы, но уповать только на них не стоит. Обязательно нужно посещать специалистов, занятых работой с такими детьми.

3. Заниматься с психологом, дефектологом

В зависимости от возраста и сложностей ребёнка психолог и дефектолог выстраивают программу профилактики или коррекции нарушений. Вся эта работа направлена на то, чтобы уменьшить нарушения, повысить обучаемость и улучшить общение ребёнка.

4. Пройти курс нейропсихологической коррекции

Это специальный комплекс психологических методик, которые способствуют переструктурированию функций мозга и созданию компенсаций у ребёнка, чтобы он мог лучше регулировать своё поведение и эффективнее обучаться.

Комплекс нейрокоррекции включает в себя растяжки, упражнения для языка и мышц челюсти, перекрёстные движения, упражнения для развития моторики, релаксации и др.

Минимальное количество занятий на курс – 16. Плюс обязательно необходимо между визитами к нейропсихологу выполнять упражнения дома.

5. Включение родителей и ближайшего окружения ребёнка в реабилитацию, разъяснение им особенностей воспитания гиперактивного ребёнка и общения с ним

Родителям детей с СДВГ важно научиться не взаимодействовать с ребёнком по типу гиперопеки и вседозволенности и при этом избегать завышенных требований, которые ребёнок не в состоянии выполнить.

Советы родителям гиперактивного ребёнка



1. Забота о себе

Позаботьтесь о собственных ресурсах и способах восстановления сил. Гиперактивный ребёнок требует много внимания и терпения. У родителей гиперактивных детей часто наблюдается повышенная тревожность, раздражительность и склонность к самообвинению.

В истощенном состоянии проявления СДВГ сложно выдерживать, поэтому важно выработать ряд действий и мероприятий, которые помогут вам восстанавливаться. Встречайтесь с друзьями, пройдите курс психотерапии, заботьтесь о полноценном сне и отдыхе.

2. Поддержка специалистов

Получите консультации специалистов, работающих с проблемой СДВГ: врача, психолога, дефектолога, логопеда (если он необходим). Договоритесь о коррекционных занятиях для ребёнка.

Без помощи специалистов справиться с СДВГ практически невозможно.

3. Принимающая среда

Объясните близким родственникам и педагогам, которые работают с вашим ребёнком, его особенности. Попросите их помогать в коррекции и объясните, как лучше общаться с ребёнком и как ему можно помочь.

4. Микроклимат в семье



Конфликты между взрослыми и неблагополучие в семье обычно усиливают симптоматику и усугубляют состояние ребёнка с СДВГ.

Количество разводов в семьях с ребёнком СДВГ выше в 2 раза, чем статистическое. Поэтому родителям важно поддерживать друг друга в усилиях по преодолению сложностей ребёнка, а не ссориться из-за методов воспитания.

5. Экологичность в воспитании

Избегайте криков и физических наказаний в воспитании гиперактивного ребёнка (впрочем, это относится ко всем детям).

Важно понять, что ребёнок не слушается и отвлекается не потому, что он не хочет поступать правильно, а потому что не может.

Предъявляя ребёнку завышенные требования, вы рискуете довести его до нервного срыва, спровоцировать эмоциональные трудности и другие заболевания. Крик, наказания и агрессия ситуацию точно не улучшат, а вот ухудшить состояние вполне могут.

Чаще хвалите ребёнка за его усилия, особенно, когда деятельность требует концентрации внимания.

6. «Обнимашки»

Физический контакт таким детям очень важен. Обнимайте ребёнка, прижимайте к себе в трудных ситуациях, когда он не может справиться с эмоциями или возбуждением.

7. Соблюдение режима дня



Чем чётче распорядок дня, тем легче справиться с симптомами СДВГ.

8. Полноценное питание

Ограничьте сладкое в рационе ребёнка, позаботьтесь о достаточном количестве в пище белка (мясо, рыба) и микроэлементов.

9. Организация пространства

Помогите ребёнку структурировать и удобно организовать пространство, в котором он живет.

Гиперактивным детям сложно всё убирать по местам и самостоятельно наводить порядок. Имеет смысл купить много разноцветных контейнеров, промаркировать их (для дошкольников можно наклеить соответствующие картинки), научить классифицировать и раскладывать вещи по местам (иначе в комнатах таких детей, как правило, царит бардак).

10. Маркировки и стикеры

Поскольку гиперактивные дети часто бывают рассеяны и забывают вещи, составляйте вместе списки (постоянные и временные), маркируйте, если это возможно, вещи, оставляйте стикеры-напоминалки.

11. Забота о здоровье

Заботьтесь о сохранении общего здоровья ребёнка, проводите профилактические оздоровительные мероприятия.

Дело в том, что заболевший ребёнок будет более расторможен и невнимателен. В некоторых случаях даже смена сезона может вызывать обострение симптоматики СДВГ.

Если наблюдаете обострение симптомов СДВГ, имеет смысл проконсультироваться с доктором и в сложных состояниях согласиться на лечение амбулаторно, в условиях дневного стационара или в стационаре, чтобы подобрать медикаментозную терапию.

12. Спорт



Подберите для ребёнка спортивную секцию. Детям с СДВГ обычно противопоказаны соревновательные виды спорта, также сложны для них те виды, где нужно играть в команде (из-за импульсивности и нарушений общения).

Отлично подойдут плавание, лыжи, теннис, ушу, конный спорт, ритмика.

13. Тренируйте внимание

Играйте с ребёнком в игры, способствующие развитию и тренировке внимания. Такие игры и упражнения можно найти в интернете или купить книгу.

14. Развитие навыков общения

Старайтесь развивать у ребёнка навыки общения. Обсуждайте неудачи в общении, разъясняйте правила в коммуникациях. С дошкольниками можно читать коррекционные сказки и истории.

15. Бережное отношение к психике



Оберегайте ребёнка с СДВГ от переутомления, большого скопления людей, массовых мероприятий. Все это приводит к нарастанию гиперактивности.

16. Релакс

Учите ребёнка расслабляться и сбрасывать напряжение. Это могут быть специально подобранные игры и упражнения или методы арт-терапии.

Детям с СДВГ показано работать с красками, глиной, заниматься творчеством.