

тема:

СДВГ у детей: как отличить обычного непоседу от ребёнка с диагнозом

новость:

Врач — о симптомах, диагностике и лечении СДВГ

Каждый ребёнок время от времени может быть непоседливым, не слушаться взрослых и пропускать мимо ушей их советы и наставления. Однако, когда это превращается в систему, мешает учёбе и доводит до белого каления родителей и педагогов, можно заподозрить, что он страдает синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Как отличить здоровую активность от патологической, как лечить ребёнка и к каким врачам обращаться, редакция «Родительского университета» выяснила у психиатра Ивана Кузьменкова.

Какие особенности поведения указывают на СДВГ

Иван Кузьменков поясняет, что СДВГ — это генетически обусловленное расстройство нейроразвития, которое характеризуется следующими симптомами:

1. Нарушение внимания, при котором ребёнок часто:

не уделяет должного внимания деталям или допускает ошибки по невнимательности в учёбе;

с трудом удерживает внимание при выполнении заданий или в игре;

не слушает, когда с ним разговаривают напрямую, витает в облаках;

не выполняет инструкции;

не заканчивает начатое;

испытывает трудности при самостоятельной организации выполнения заданий и привычных действий (например, при поддержании вещей в порядке);

плохо распоряжается временем;

уклоняется от выполнения задач, которые требуют постоянных умственных усилий (например, работа на уроке или домашняя работа);

теряет нужные каждый день вещи — карандаши, ключи, очки, телефоны;

легко отвлекается на посторонние стимулы;

забывает о повседневных делах.

2. Гиперактивность, при которой ребёнок часто:

суетится, стучит руками и/или ногами, извивается на сидении;

покидает место в ситуациях, когда нужно на нём оставаться (например, оставляет место в классе);

бегает или лазает в ситуациях, когда это неуместно;

не может спокойно играть в настольные игры;

пребывает в движении, делает что-то на ходу, ведёт себя как взвинченный;

не может усидеть на одном месте в течение длительного времени (например, в транспорте);

слишком много говорит.

3. Импульсивность

Она сопряжена с гиперактивностью и проявляется в том, что ребёнок часто:

действует спонтанно, без учёта последствий и рисков;

выдаёт ответ до того, как вопрос завершён, договаривает фразы вместо людей;

испытывает трудности в том, чтобы дождаться своей очереди (например, в разговоре);

прерывает других или вмешивается в их дела (например, вступает в разговоры, игры или действия; может начать использовать вещи других людей без спроса и разрешения).

«При постановке диагноза врач опирается на МКБ-11 и руководство DSM-V, которые включают в себя вышеперечисленные симптомы. О том, что у школьника СДВГ, можно говорить в том случае, если у него в течение полугода наблюдается совокупность шести и более симптомов, которые впервые проявились в дошкольном или младшем школьном возрасте. При этом они должны присутствовать в разных жизненных ситуациях, а не в какой-то определённой».

Иван Кузьменков

Психиатр, автор Telegram-канала «Психиатр Мунка», врач специалист «Клиники Щербатовой» и сети клиник «МедАспект»

Как выявить СДВГ на ранней стадии

Иван Кузьменков сообщает, что начальные признаки СДВГ можно заметить уже в первые годы жизни ребёнка. «Он особо не задерживает внимание на новой игрушке, часто и необоснованно плачет, не хочет находиться в плотной одежде, которая ограничивает движения, у него плохой сон и аппетит», — говорит эксперт.

При этом он подчёркивает: всего этого ещё недостаточно, чтобы выявить расстройство.

«Основные симптомы проявляются в возрасте 4–12 лет, когда ребёнок идёт в детский сад или школу. Они связаны с нарушением самоконтроля, чаще всего в виде гиперактивности. Даже если педагог рассказывает, что ребёнок быстро учится читать и писать и у него хороший старт для развития тех или иных навыков, летание в облаках приводит к невысоким результатам. Кроме того, такому ребёнку трудно найти общий язык со сверстниками и взрослыми, и он чувствует себя не таким, как все», — говорит Иван Кузьменков.

Помимо наблюдения за поведением ребёнка, распознать СДВГ могут помочь специальные методы диагностики. Иван Кузьменков рекомендует использовать тест М. Алворда и П. Бейкера, который охватывает основные виды нарушений, характерных для детей с СДВГ: дефицит активного внимания, двигательную расторможенность и импульсивность.

Как отличить обычного непоседу от ребёнка с СДВГ

Обычные люди, которые не являются врачами, по-разному воспринимают тему СДВГ: одни уверены, что всё это выдумки, а ребёнку положено быть непоседой, другие начинают водить малыша по врачам, стоит ему в каких-либо мелочах проявить излишнюю активность или невнимательность.

По словам психиатра, главное отличие здорового активного малыша от ребёнка с СДВГ заключается в том, что первый понимает, что бывают ситуации, когда нужно вести себя «нормально».

Обычный непоседа может:

самостоятельно успокаиваться;

сдерживать эмоции;

без проблем сосредотачиваться даже на неинтересном занятии;

поддаваться контролю со стороны взрослых.

К каким врачам обращаться и как лечить СДВГ

Иван Кузьменков сообщает, что при подозрении на СДВГ в первую очередь следует обратиться к педиатру. Если беспокойство родителей обосновано, тот направит к более узким специалистам — неврологу или психиатру. Эти врачи работают в альянсе, чтобы помочь ребёнку.

«Кроме назначения медикаментозной терапии, важно привлекать к процессу нейропсихолога. Он проведёт психокоррекционную работу, направленную на то, чтобы развить у ребёнка навыки саморегуляции и самоконтроля. Применяются нейропсихологические упражнения, а также когнитивно-поведенческая терапия, которая позволяет формировать новые адаптивные модели поведения», — рассказывает эксперт.

Родителям и педагогам важно обеспечить ребёнку поддержку, понимание и стабильность в окружающей среде, предоставить ему возможности для саморазвития и самовыражения и при необходимости проводить дополнительные коррекционные мероприятия.

Иван Кузьменков отмечает: вылечить СДВГ полностью нельзя, но можно снизить его проявления настолько, чтобы это перестало быть проблемой. Успешная адаптация среди сверстников, обучение в обычной школе без специальных классов и программ, коррекция поведенческих особенностей помогут ребёнку принять себя таким, какой он есть, и реализоваться в учёбе, межличностных отношениях и карьере.