

СДВГ: Современный подход к диагностике и коррекции

Кузьмина Алевтина Валерьевна

Клинический психолог, нейропсихолог

Определение СДВГ по МКБ-10

- ▶ Гиперкинетические расстройства (F90)
- ▶ Группа расстройств, характеризующихся ранним началом (обычно в первые пять лет жизни), отсутствием упорства в деятельности, требующей умственной сосредоточенности, и склонностью к перескакиванию с одних дел на другие без доведения их до конца. Одновременно с этим отмечается неорганизованная, нерегулируемая и чрезмерная активность.

Часто можно наблюдать:

- ▶ - взаимоотношения со взрослыми часто социально расторможены, без обычной предусмотрительности и сдержанности (нарушение субординации);
- ▶ - не пользуются любовью других детей и могут оказаться в изоляции;
- ▶ - недостаточность познавательных функций является распространенным явлением;
- ▶ и специфические задержки моторного и языкового развития несоразмерно часты;
- ▶ Вторичные осложнения включают диссоциальное поведение и низкую самооценку.

Определение СДВГ по МКБ-11

- ▶ СДВГ (код 6A05)
- ▶ Все требования к определению синдрома дефицита внимания и гиперактивности подходят для описания этого вида расстройства, при этом симптомы гиперактивности и импульсивности доминируют в клинической картине.
- ▶ Гиперактивность означает чрезмерную двигательную активность и трудности с усидчивостью и покоем, наиболее очевидными в структурированных ситуациях, которые требуют поведенческого самоконтроля.
- ▶ Импульсивность - это склонность действовать в ответ на непосредственные стимулы, без обсуждения или рассмотрения рисков и последствий. Некоторые симптомы невнимательности также могут наблюдаться, но они клинически не значимы относительно симптомов гиперактивности и импульсивности.

Ключевые характеристики:

- ▶ Симптомы проявляются в нескольких сферах жизни (дом, школа, работа)
- ▶ Приводят к значительным нарушениям в социальном, академическом или профессиональном функционировании
- ▶ Начало симптоматики: в детском возрасте

Критерии диагностики

- ▶ Что такое критерии диагностики?
- ▶ Это набор объективных признаков и характеристик поведения, которые должны присутствовать для постановки диагноза. Критерии позволяют отличить СДВГ от возрастных особенностей или других расстройств.

Основные требования:

- ▶ Симптомы присутствуют минимум 6 месяцев
- ▶ Проявляются в 2+ ситуациях (школа, дом, другие)
- ▶ Не соответствуют уровню развития
- ▶ Вызывают функциональные нарушения

Классификация СДВГ по МКБ-11

- ▶ Типы СДВГ:
- ▶ 1. Преимущественно невнимательный тип (6A05.0)
- ▶ Доминируют симптомы невнимательности
- ▶ Рассеянность, забывчивость, трудности с организацией
- ▶ Избегание длительных задач

- ▶ 2. Преимущественно гиперактивно-импульсивный тип (6A05.1)
- ▶ Преобладают гиперактивность и импульсивность
- ▶ Неусидчивость, чрезмерная активность
- ▶ Прерывание других

- ▶ **3. Комбинированный тип (6A05.2)**
- ▶ Выражены обе группы симптомов
- ▶ Невнимательность И гиперактивность-импульсивность
- ▶ **4. Другие и неуточненные формы (6A05.Y, 6A05.Z)**

Обратить внимание!!!



► Не произошло существенных изменений в классификации 11 пересмотра!

Симптомы невнимательности

- ▶ **8 основных проявлений:**
- ▶ Не удерживает внимание на деталях
- ▶ Не слушает обращенную речь
- ▶ Не доводит дела до конца
- ▶ Трудности с организацией
- ▶ Избегает длительных задач
- ▶ Теряет вещи
- ▶ Легко отвлекается
- ▶ Забывчив в повседневной деятельности

Симптомы гиперактивности и импульсивности

- ▶ Гиперактивность:
- ▶ Ерзает, крутится на месте
- ▶ Покидает место в неподходящих ситуациях
- ▶ Бегает, лазает неуместно
- ▶ Не может тихо играть
- ▶ Постоянно в движении
- ▶ Чрезмерно разговорчив

Возможные причины возникновения СДВГ

- ▶ Возможные причины возникновения СДВГ
- ▶ 1. Генетические факторы (70-80%)
- ▶ Наследственная предрасположенность
- ▶ Гены дофаминовой системы
- ▶ 2. Нейробиологические факторы
- ▶ Нарушения в префронтальной коре
- ▶ Дисфункция нейромедиаторов (дофамин, норадреналин)

- ▶ **3. Перинатальные факторы**
- ▶ Осложнения беременности/родов
- ▶ Недоношенность, гипоксия, низкий вес при рождении
- ▶ **4. Экологические факторы**
- ▶ Воздействие токсинов (свинец)
- ▶ Курение/алкоголь матери при беременности
- ▶ **5. Психосоциальные факторы (усугубляют)**
- ▶ Неблагоприятная семейная обстановка
- ▶ Стress, травмы

С чем часто путают СДВГ?

- РАС (на фоне фрагментарности восприятия внешнего мира)
- психогенные расстройства (ПТСР, расстройства адаптации)
- педагогическая запущенность (нежелание родителей помогать ребенку присваивать социальные нормы поведения и взаимодействия)

Клинические различия между гиперактивностью и СДВГ

- ▶ СДВГ-синдром у детей - медицинский диагноз, характеризующийся невнимательностью, импульсивностью и гиперактивностью.
- ▶ Ключевое отличие в том, что при СДВГ симптомы являются стойкими, проявляются в различных ситуациях и значительно нарушают социальную и академическую жизнь ребенка.
- ▶ Для постановки диагноза необходимо, чтобы симптомы наблюдались как минимум в двух разных средах (например, дома и в школе) и значительно ухудшали повседневное функционирование. Важно понимать, что также синдром может проявляться самостоятельно, без других симптомов этого расстройства.

Обратить внимание!

► Согласно статистике, только 20% детей с СДВГ получают своевременную помощь, остальные 80% остаются без правильного диагноза и лечения....

Работа с родителями - Основные принципы

- ▶ **1. Псиhoобразование**
- ▶ Объяснение природы СДВГ (опираемся на научные исследования)
- ▶ Развенчание мифов (“он перерастет”, “у тети соседки у ребенка так было и все хорошо....”, “нужен только психолог”, “таблетки сделают из ребенка овощь” и т.д)
- ▶ Информирование о прогнозе и методах помощи (Ребенок, конечно, перерастет. Вопрос только- с чем? И что ему делать пока не перерос?)
- ▶ **2. Эмоциональная поддержка**
- ▶ Снижение чувства вины
- ▶ Нормализация переживаний

- ▶ **3. Обучение стратегиям (КПТ имеет преимущество)**
- ▶ Поведенческие техники
- ▶ Структурирование среды (все участники воспитательного процесса активно включаются в рамках своих зон ответственности). Никто из участников в одиночку ответственности нести не может!
- ▶ Система поощрений(использование “жетонной системы” как метода КПТ)
- ▶ **4. Регулярная обратная связь (без нее коррекционный процесс не имеет смысла).**
- ▶ Мониторинг прогресса
- ▶ Корректировка стратегий
- ▶ Поддержание мотивации

Рекомендации родителям - Структура среды

- ▶ ✓ Четкий распорядок дня (так мозг привыкает к порядку и учится самоконтролю, живет в режиме предвкушения) Постоянное время для еды, уроков, сна
- ▶ ✓ Визуальные напоминания Расписание, чек-листы, таймеры, стикеры, песочные часы.
- ▶ ✓ Организация пространства Минимум отвлекающих факторов, постоянное место для вещей
- ▶ ✓ Дробление задач Разбивка на маленькие шаги, короткие периоды работы с перерывами
- ▶ ✓ Система поощрений Немедленное подкрепление желательного поведения, жетоны, похвала

Упражнения для развития внимания

- ▶ 1. "Корректурная проба" Вычеркивание определенных букв/символов в тексте. Время: 5-10 минут. Развивает концентрацию и устойчивость внимания.
- ▶ 2. "Найди отличия" Сравнение двух похожих картинок. Усложнение: увеличение количества отличий, ограничение времени. Развивает избирательность внимания.
- ▶ 3. "Слушай хлопки" Ребенок выполняет действия по сигналу: 1 хлопок – остановиться, 2 – прыгать, 3 – идти. Развивает слуховое внимание и контроль импульсивности.
- ▶ 4. "Лабиринты" Прохождение лабиринтов разной сложности. Развивает концентрацию и планирование.

Упражнения для снижения гиперактивности

- ▶ 1. "Черепаха" Медленное выполнение движений (ходьба, рисование). Обучение контролю над телом и темпом действий.
- ▶ 2. "Море волнуется раз..." Подвижная игра с замиранием по команде. Тренировка контроля импульсов и умения остановиться.
- ▶ 3. Дыхательные упражнения "Надуй шарик", "Свеча" – глубокое дыхание животом. Снижает возбуждение, учит саморегуляции.
- ▶ 4. "Запрещенное движение" Повторение движений за взрослым, кроме запрещенного. Развивает контроль импульсивности.

Упражнения для развития самоконтроля

- ▶ 1. "Светофор эмоций" Распознавание состояния: красный – стоп (злость), желтый – подумай (волнение), зеленый – действуй (спокойствие). Обучение эмоциональной регуляции.
- ▶ 2. "Говори наоборот" На слово психолога отвечать антонимом. Тренировка торможения импульсивных реакций.
- ▶ 3. Техника "Стоп-подумай-действуй" Перед действием: остановиться, обдумать последствия, выбрать решение. Когнитивный самоконтроль.
- ▶ 4. "Разговор с собой" Проговаривание вслух этапов выполнения задачи. Развивает планирование и самоинструктирование.

Заключение

- ▶ ✓ СДВГ – нейроразвивающее расстройство. Требует комплексного подхода и длительной поддержки
- ▶ ✓ Диагностика по МКБ-11. Четкие критерии и классификация по типам проявления
- ▶ ✓ Работа с родителями критична. Психообразование, поддержка, обучение стратегиям
- ▶ ✓ Коррекция через игру и упражнения. Регулярная практика развивает внимание и самоконтроль
- ▶ Успех работы зависит от согласованности действий специалистов, родителей и педагогов