





# Оглавление



Предисловие .....	7
Глава 1	
Что же такое СДВГ? .....	11
Глава 2	
Пробуждение сонного менеджера мозга .....	29
Глава 3	
Выработка устойчивых привычек .....	51
Глава 4	
Как быть услышанным: овладение коммуникацией .....	75
Глава 5	
Как сохранять спокойствие, справляясь с эмоциями .....	89
Глава 6	
Ориентация в сложном социальном мире .....	101
Глава 7	
Управляйте временем, пока оно не стало управлять вами .....	121
Глава 8	
Как добиться успеха в школе с меньшим стрессом .....	139

**Глава 9**

**Забота о здоровье** ..... 161

**Глава 10**

**Стремитесь в будущее, которое вы выбрали** ..... 185

**Благодарности**..... 190

**Об авторах** ..... 192

**Примечания**..... 194





## Г Л А В А

# Пробуждение сонного менеджера мозга



*Все думали, что я ленивая и мне все равно. Я все делала в последнюю минуту, всегда забывала обо всем и бежала обратно в школу. Мои оценки были не очень хорошими, и я считала себя глупой. Потом выяснилось, что у меня СДВГ. Я стала получать более высокие оценки и перестала винить себя за то, что мне трудно следить за происходящим.*

.....  *Мариса, 17 лет*

**Е**сли вы хотите достичь своих целей, вы должны знать, как именно СДВГ влияет на ваши планы. Как только вы увидите, как расстройство мешает вам делать то, что вы хотите, то сможете принять необходимые меры.

Прежде всего, СДВГ — это не только невнимательность или гиперактивность. Да, он сбивает с толку. В конце концов, это синдром дефицита внимания и гиперактивности. Но это лишь наше привычное понимание. Сейчас лучше

помнить, что СДВГ влияет на набор умственных способностей, называемый управляющими функциями. Это навыки, которые помогают нам идти к целям, строить долгосрочные планы и получать лучшие оценки.

Рассматривайте управляющие функции как менеджера мозга. Это как тренер в спортивной команде, который заставляет всех игроков хорошо играть. Или, например, дирижер в оркестре, который руководит музыкантами во время концерта. Даже если все члены группы хороши, ей все равно нужен сильный лидер.

Точно так же менеджер мозга (то есть управляющие функции) отвечает за управление тем, как мы достигаем целей. Когда он работает не в полную силу, вам может быть трудно сосредоточиться, даже если вы знаете, что «должны» что-то сделать. Или вы можете действовать импульсивно, даже понимая, что так поступать нельзя. Или вы не можете найти лучшего решения долгосрочной проблемы и вместо этого хватаетесь за первую идею, которая пришла в голову.

Итак, рассмотрим все, чем вы и ваш менеджер мозга должны управлять. Разумеется, это учеба. А также социальная жизнь и разговоры. И эмоции. Ваши планы, здоровье и ситуации, такие как вождение автомобиля. К сожалению, СДВГ может повлиять на все, что связано с управлением жизнью.

Однако этот факт ничего не говорит о том, кто вы. Как и у всех, у вас есть умения, которыми вам легко овладеть. Вы можете быть хороши в математике, отзывчивы или креативны. И, как и у всех, у вас есть другие навыки, которые вырабатываются труднее. При СДВГ это обычно «управление» планами.

Итак, посмотрим, как работает ваш уникальный менеджер мозга. Как только вы поймете это, вы будете знать, как лучше довести до конца то, что хотите сделать.

## Описание менеджера мозга<sup>4</sup>



У менеджера мозга много дел. Здесь мы рассмотрим те, на которые часто влияет СДВГ. Вероятно, у вас нет всех тех проблем, которые описаны ниже, поскольку СДВГ у всех проявляется по-разному, но отметьте то, что может иметь отношение к вам. Это знание поможет вам вернуть к работе менеджера мозга.

## Управление вниманием



Внимание, или осознание того, что происходит в любой данный момент, — это сложный для понимания навык. Когда вы хорошо управляете вниманием, то слышите, что говорит учитель; например, записываете все, что вам задано, и работаете, не отвлекаясь. Вы плавно переключаете внимание (например, с того, что вы читаете, на слова учителя о том, что нужно переходить к следующим этапам). СДВГ не всегда связан с плохой концентрацией внимания; речь идет о том, чтобы использовать внимание правильно.

**Что это может означать для вас.** Когда у вас СДВГ, вы можете переводить внимание на некоторые вещи (особенно забавные) и увлекаться ими до такой степени, что в итоге теряете счет времени. А когда возникают трудности, вам вообще сложно сосредоточиться. Именно тогда взрослые думают, что вам все безразлично. Но это не безразличие; просто вам трудно сосредоточиться и довести дело до конца. В других же случаях вам бывает непросто переключать внимание (например, между телевизором и разговором мамы), и поэтому люди могут считать, что вы их не слушаете.



## Управление поведением

Это обычный стереотип СДВГ — ребенок, который не может усидеть на месте или который действует и говорит не думая. Тем не менее у половины людей с СДВГ нет гиперактивности или импульсивности. Если вы действуете или говорите, прежде чем думать, это проявляется как угодно: от нарушения порядка (например, говорите без разрешения на занятиях) до опасных действий (например, первые прыгаете с высокой стены).

**Что это может означать для вас.** Ужасно осознавать, что вы были импульсивны, сразу после того, как это произошло. «Мне не следовало этого говорить». «Мне не надо было есть все пончики». Иногда это качество заставляет нас скрывать то, что мы сделали, или злиться на кого-то другого. И тогда мы чувствуем себя еще хуже!



## Управление задачами

СДВГ затрудняет самоорганизацию, составление планов и отслеживание времени. Когда вы станете старше, это может стать самым трудным проявлением СДВГ.

**Что это может означать для вас.** Вот ключ к СДВГ: не думайте о нем только как о сложностях с вниманием. Обычно это проблема управления временем и отслеживания целей.



## Управление информацией

На компьютере есть два типа памяти: жесткий диск и оперативная память. Жесткий диск хранит факты, а оперативная память координирует действия в реальном времени. В мозге происходит нечто подобное. Вы можете многое знать, например, запомнить руководство для сдачи

экзамена на вождение. Менеджер мозга — это оперативная память, использующая эту информацию, когда при движении вы видите дорожные знаки, указатели, людей и другие автомобили. В случае с СДВГ это означает, что вам, например, трудно делать заметки во время лекций или запомнить список того, что вам нужно сделать.

**Что это может означать для вас.** Жизнь станет легче, если вы начнете придерживаться установки «Либо я делаю это прямо сейчас, либо я напомню себе сделать это прямо сейчас». Избегайте дополнительной нагрузки, пытайтесь все держать в своей голове. Записывайте.

## Управление усилиями



Усердная работа, которую вы, вероятно, уже делаете, отличается от постоянных усилий, таких как выполнение задачи или сдача проекта без отвлечений и потери интереса. Это как спринтеры и бегуны на длинные дистанции. Для людей с СДВГ поддерживать бег на длинные дистанции не так просто. С СДВГ трудно оставаться мотивированным от начала до конца при решении долгосрочной задачи.

**Что это может означать для вас.** Вы стремитесь продолжать работать и, несмотря ни на что, обнаруживаете, что отвлекаетесь от дела, и это может совершенно обескураживать. Но вы можете научиться поддерживать бдительность и сосредоточенность менеджера мозга. Позже в этой книге мы покажем вам, как это сделать.

## Управление эмоциями



Конечно, эмоции — это часть жизни, и всем нам нужно учиться хорошо управлять ими. При СДВГ эмоции очень быстро берут над нами верх. Люди с СДВГ быстро рас-

страиваются, злятся или сдаются, пока не научатся справляться с эмоциями.

**Что это может означать для вас.** Когда эмоции захлестывают мышление, они снижают психологическую устойчивость («Я ухожу!») или даже мешают отношениям («Я ненавижу вас!»). Происходит вспышка эмоций, и вы почти сразу приходите в себя, в то время как все остальные остаются ошеломленными. Но есть разница между эмоциями, которые вы испытываете, и тем, что вы делаете дальше. Обратите внимание на свои привычки, и со временем вы сможете их изменить.

Как вы понимаете, СДВГ влияет не только на учебу. Какие проблемы с управляющими функциями вам знакомы? Менеджер мозга играет важную роль почти во всем, что вы делаете.

Вы можете исследовать практически любую проблему в поисках того, какую роль в ней выполняют управляющие функции. Как вы увидите далее, как только вы сделаете это, к вам тут же придут новые решения (бланк, который позволяет вам исследовать решение проблем с учетом управляющих функций, доступен по адресу <https://www.newharbinger.com/46394>). Рассмотрите шесть аспектов управляющих функций, перечисленных выше, посмотрите, какие из них наиболее приемлемы для вас, а затем работайте над новым планом, используя эту информацию.

К счастью, однажды настанет момент, когда вы не будете чувствовать, что находитесь во власти СДВГ. Во-первых, управляющие функции сами по себе созревают и улучшаются вплоть до вашего двадцатилетия. И поскольку вы уже читаете эту книгу, то вы в выигрышной позиции. Вы сделали огромный шаг к тому, чтобы облегчить жизнь, узнав о себе и СДВГ. Поздравьте себя!

Вы уже много прочитали о СДВГ. Так что давайте немного отдохнем, прежде чем идти дальше. В следующем

упражнении на осознанность вы узнаете эффективный способ успокоить свой занятый ум и осознать, что происходит в данный момент.

## НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: «ТРИ ОСОЗНАННЫХ ВЗДОХА»

Эта практика отлично подходит для того, чтобы успокоиться, если вы чувствуете себя раздраженными или не в себе. Вы можете выполнять ее в любое время, когда почувствуете себя немного взволнованными, расстроенными, подавленными или скучающими. Всего три медленных вдоха, чтобы установить контакт с происходящим и решить, что делать дальше. Это займет меньше десяти секунд.

Сейчас, где бы вы ни находились, найдите место в теле, в котором дыхание ощущается легче всего. Это может быть кончик носа или рот. Это может быть ощущение в груди или животе в моменты, когда легкие расширяются и сжимаются с каждым вдохом.

Теперь сделайте один вдох и почувствуйте, как движется тело.

Обратите внимание на небольшую паузу между вдохом и выдохом, а затем в конце выдоха, перед началом следующего вдоха.

Делайте так в течение трех вдохов.

Если вы заметите, что отвлекаетесь, спокойно переключайте внимание на ощущение дыхания.

В дальнейшем вы сможете выполнять эту практику в любое время, когда почувствуете беспокойство.





*Я пытался написать эссе по истории. Тема была такой скучной — о том, почему, по моему мнению, ученые хотели заниматься исследованиями. Ну кого это волнует и откуда мне знать? Я не мог ни о чем думать, кроме того, что мои друзья хотели пойти на улицу, чтобы покататься на велосипедах. Я был готов порвать домашнюю работу. Поэтому я сделал три вдоха. Затем я решил сделать еще три. Я смог вернуться к эссе, по крайней мере, на некоторое время.*



..... Джейк, 12 лет



## Управление СДВГ благодаря заботе о себе

Когда у вас СДВГ, то менеджер мозга, ответственный за контроль и происходящее, работает не в полную силу. Из-за этого вы можете столкнуться с некоторыми проблемами, ситуациями, когда вы видели, что должно произойти или что вы должны делать, но не сделали этого.

Как мы уже упоминали в предыдущей главе, многих из нас, когда мы совершаем ошибку, сразу же посещают самокритичные мысли: «Я снова все испортил(а). Я такой неудачник(ца)». Такого рода негативные мысли мешают прийти в себя и выяснить, что делать дальше.

Мы биологически запрограммированы уделять больше внимания негативным вещам, которые могут причинить нам вред, чем позитивным и безопасным. Отрицательные мысли, как правило, остаются в сознании, когда все идет не так, как мы хотим. «Я всегда все порчу. Я никогда не смогу сделать своих родителей счастливыми». Это называется негативной предвзятостью. Давным-давно, когда мы

жили в дикой природе, мы должны были помнить о хищниках, которые могли причинить нам вред.

Конечно, мы уже не живем в первобытном лесу. То, что наш мозг считает вредным, например опоздание на занятия или критика со стороны взрослых, обычно не представляет угрозы для жизни. Тем не менее, когда это происходит, мозг ведет себя так, как будто мы все еще находимся в лесной глуши, и внутренний критик говорит нам, что мы сделали что-то неправильно, или могли бы сделать лучше, или должны были подумать, но не сделали этого. И со временем все это оказывает огромное влияние на нашу уверенность в себе и самооценку.



*Я намерена содержать свою комнату в чистоте. На самом деле. Я начинаю, и следующее, что я осознаю, это то, что я лежу на полу и просматриваю какую-то случайную книгу. Потом мне становится неудобно, потому что я пообещала отцу, что буду убираться, и вдобавок ко всему теперь мне нужно срочно делать домашнее задание. Я пытаюсь делать то, что должна, а у меня ничего не получается. Мне часто стыдно за себя.*

.....  *Рокси, 14 лет*

Вот в чем дело: когда вы заметите, что ругаете себя, сделайте паузу. А затем решите вести себя добрее к себе. Это не означает, что вы «освобождены» от исправления своих ошибок, но вам не нужно усугублять ситуацию, наказывая себя. Вместо этого вы можете напомнить себе, что у всех бывают неудачи, вы делаете все, что в ваших силах, и нет необходимости быть такими самокритичными.

Вам также может помочь сострадание к себе. На самом деле вы уже работали с этим в практике «Момент для меня». В трудные моменты вы практикуете доброту к себе,

что позволяет вам сосредоточиться на том, чтобы в следующий раз делать что-то лучше.

Далее вы узнаете еще один способ борьбы с распространенной привычкой к самокритике: помнить о том, что у вас хорошо получается. Так вы можете сохранять психологическую устойчивость в условиях стресса.

### ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:

#### «ЧТО Я УМЕЮ ХОРОШО ДЕЛАТЬ»<sup>5</sup>

Это отличное упражнение для ежедневного выполнения, его можно делать, когда вы просыпаетесь или ложитесь спать. Оно занимает всего пару минут и помогает помнить обо всем, что вы хорошо делаете, даже в те дни, когда вам тяжело. Вы найдете аудиозапись этой практики по адресу <https://www.newharbinger.com/46394>.

Найдите удобное место, сядьте или лягте.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы расслабиться.

Теперь переключите внимание и подумайте о том, что вы цените в себе. О том, что в глубине души вам нравится в себе. Может быть, это то, как вы рисуете, или играете в видеоигры, или как потрясающе катаетесь на скейтборде. Вам не придется никому рассказывать об этом, так что будьте честны.

Иногда нам легче ценить себя, если мы помним, что обязаны своими лучшими качествами положительному влиянию других людей в нашей жизни. Возможно, вы научились видеоиграм у друга или хорошо рисуете, потому что кто-то в семье поощряет вас. Подумайте о людях, которые оказали на вас положительное влияние, возможно, это родители или те, кто заботится о вас, учителя, друзья или даже авторы книг. Представьте, что благодарите их.

Теперь позвольте себе насладиться моментом хорошего отношения к себе. Прочувствуйте его. Помните, что вам

не нужно быть лучшими в чем-либо или совершенными, чтобы ценить что-то в себе.

Занимайтесь этой практикой столько, сколько захотите, а когда будете готовы, спокойно откройте глаза.

Найдите минутку, чтобы сравнить, как вы себя чувствуете прямо сейчас и как чувствовали себя до того, как выполнили это упражнение. Возможно, вы уже немного лучше относитесь к себе.

То, что у вас СДВГ, не отменяет ваших хороших качеств, даже если вам кажется, что их еще никто не видит. Хотя помнить о негативном легко, мы можем завести привычку вспоминать и позитивные факты. Когда мы это сделаем, то будем чувствовать себя менее тревожно и более непринужденно. Мы создаем что-то реальное, за что можно уцепиться и что поможет нам справиться с трудностями.

Итак, выделите время, чтобы напомнить себе о чем-то хорошем в себе. Наслаждайтесь этим, и цените, и возвращайтесь к этому, когда жизнь становится тяжелой. Это не так просто, поэтому мы рекомендуем практиковаться как можно чаще!

## Осознание того, как СДВГ заставляет вас думать



Когда у вас СДВГ, можно применять одну хитрость: подходить к любой трудности, как будто она связана с менеджером мозга. То есть бросьте вызов любому убеждению, что все сложно, потому что вы недостаточно хороши, или что вы никогда не изменитесь. Ни то ни другое неверно, но СДВГ может заставить вас чувствовать себя именно так.

Что, если трудная ситуация возникает *исключительно* из-за СДВГ? Вы можете предположить, что это просто вы такие и что нет никакого способа лучше подготовиться к тесту по математике или помнить обо всех домашних заданиях. Вы можете услышать, как взрослые говорят вам что-то вроде: «Да ладно, если бы тебе было не все равно, ты бы записал(а), что тебе задали. Что в этом сложного?» Или вы можете сказать себе что-то вроде: «Это должно быть легко. Не могу поверить, что я снова забыл(а), какие книги принести домой». Однако даже просто записать домашнее задание сложнее, чем кажется, особенно при СДВГ.

На самом деле менеджеру мозга требуется много шагов, чтобы записать задание на дом. Помните, что СДВГ связано не только с вниманием и поведением. Оно также влияет на отслеживание времени и всех деталей жизни. Итак, для якобы простой задачи записи домашней работы мозг делает следующее:

- > управляет эмоциями и сохраняет спокойствие;
- > обращает внимание, когда учитель говорит что-то важное;
- > избегает отвлекающего разговора или игнорирует желание пообедать, из-за чего вы пропустите то, что сказал учитель;
- > знает, где находятся ежедневник и ручка;
- > быстро переходит к нужной странице для записи задания, прежде чем вы выйдете из класса;
- > избегает желания записать его позже;
- > не забывает записать детали.

В действительности вы, вероятно, *знаете*, как записать домашнее задание и выполнить его, ладить с другими и оставаться здоровыми. Но СДВГ иногда направляет вас не в ту

сторону. Даже когда вы обещаете себе лучше справиться со школьными заданиями, менеджер мозга ошибается, и вы снова обо всем забываете. Рассматривая это как проблему с управляющими функциями, вы можете найти для себя новые решения.

Часть вас, связанная с СДВГ, может посоветовать вам отложить выполнение домашнего задания до последней минуты или вообще забыть о нем. В дополнение к тому, что вам и так трудно сосредоточиться, СДВГ еще говорит: «Домашнее задание — это скучно, а я устал(а). Оно может подождать». Вместо того чтобы винить себя или предполагать, что вы не можете измениться, как насчет того, чтобы сказать: «А... это говорит мой СДВГ... Но я не обязан(а) слушать. Я могу сделать правильный выбор». Симптомы СДВГ реальны и могут повлиять на ваш выбор.

Один из способов подумать об этом заключается в том, что только часть вас, страдающая СДВГ, откладывает дела, а не ваше мудрое «я». Вы можете ненавидеть списки дел, управление временем и организацию только потому, что все это у вас еще не получается. Вы можете думать: «Да, я не веду календарь. Это не мое». Но причина того, почему эти инструменты не работают и кажутся неудобными, заключается в том, что у вас СДВГ.

СДВГ иногда разрушает четкие планы, необходимые для управления им. Это похоже на то, что он одновременно делает что-то трудным для вас, а затем представляет самое простое решение неправильным. На самом деле вы *можете* завести список дел или ежедневник или найти способ отслеживать свою жизнь. Подумайте, как менеджер мозга может усложнить эти задачи (но это не значит, что они невыполнимы). На данный момент это может показаться слишком сложным или абстрактным. Не беспокойтесь, в остальной части этой книги говорится о том, как это сделать.