



Как  
распознать

Международный  
бестселлер.  
Куплено более 1 млн.  
экземпляров  
во всем мире

синдром

Эдвард Хэлловэлл  
Джон Рэйти

дефицита



# ПОЧЕМУ Я ОТВЛЕКАЮСЬ

ВНИМАНИЯ  
у взрослых  
и детей

Революционное  
исследование,  
изменившее наше  
понимание СДВ

Обновленное  
и дополненное  
издание

И ЧТО С НИМ

делать



+18

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ГЛАВА

---

1

# Что такое синдром дефицита внимания

---

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

**Е**два поняв суть этого синдрома, начинаешь замечать его повсюду. Люди, которых обычно считают неорганизованными, беспокойными, слишком нервными, творческими, непредсказуемыми; люди, которые явно способны на большее, если «соберутся»; люди, которых в школе и профессиональной жизни бросает из стороны в сторону; люди, которые добрались до вершины, но по-прежнему чувствуют себя беспокойно и нестабильно, — все они, вероятно, страдают от синдрома дефицита внимания. Может быть, вы даже обнаружите некоторые симптомы в собственном поведении. Многие из них настолько привычны, что сначала СДВ надо дать точное определение.

Чтобы понять, что такое СДВ, лучше всего посмотреть, как он влияет на жизнь пораженных им людей.

В описанных ниже случаях и во многих других историях вы увидите, как люди пытаются справиться с фальшивыми ярлыками и несправедливыми оценками. Во время чтения у вас само собой сложится определение синдрома дефицита внимания.

## Случай 1. Джим

Было уже одиннадцать вечера, но Джим Финнеган не ложился спать. Он работал над своим исследованием. Джим часто проводил так вечера: в одиночестве ходил по комнате, пытаясь

собраться с мыслями. Первая половина жизни была почти прожита, и Финнегана начинало охватывать отчаяние. Он окинул взглядом беспорядок, царивший в комнате. Казалось, кто-то опрокинул тележку мусорщика: книги, бумаги, носки без пары, старые письма, недокуренные пачки сигарет и следы других неоконченных дел были повсюду.

[ 19 ]

Джим взглянул на список дел, приколотый к пробковой доске над столом. Последний из семнадцати пунктов был несколько раз обведен черной ручкой и помечен восклицательными знаками: «Предложение по реорганизации — вт., 19 марта!!!» Сегодня уже 18 марта, понедельник, а работа даже не начиналась. Несколько недель назад он рассказал руководителю, что придумал план повышения производительности и морального духа коллег. Босс ответил: «Прекрасно, составьте предложение в письменной форме, а там посмотрим», — и вскользь выразил надежду, что Джиму хватит «организованности» сделать все в срок.

С тех пор Финнеган думал над предложением. Он прекрасно понимал, что хочет сказать. Он знал это за много месяцев до разговора с руководителем. Офису нужна новая компьютерная система, а сотрудникам надо дать больше полномочий, чтобы они принимали решения на месте и не отвлекали себя и других. Эффективность улучшится, и моральный дух обязательно повысится. Это просто и очевидно. Идеи подробно расписаны на обрывках бумаги, которыми усеян пол.

Но Джим только нервно ходил по комнате. «С чего начать? — думал он. — Если ничего не выйдет, я буду выглядеть глупо, и меня, наверное, уволят. Что в этом удивительного? Почему эта работа должна стать исключением? Идеи прекрасные, но не хватает последовательности. В этом весь я». «Ладно, вдохни и выдохни», — сказал он себе. Потом сел за компьютер и уставился в экран. Через некоторое время он подошел к столу и начал на нем прибирать. Зазвонил телефон. Джим рывкнул ему: «Не видишь, я занят?!» Включился автоответчик, и послышался голос Полины: «Джим, я ложусь спать. Хотела узнать, как там дела с твоим предложением. Удачи завтра на презентации!» Снять трубку не хватило духа.

[ 20 ]

Ночь была похожа на кошмар. Джим пытался сконцентрироваться на поставленной задаче, но то и дело отвлекался и сбивался с мысли. На улице мяукнула кошка. Потом он вспомнил, как кто-то что-то сказал три дня назад, и задумался, что на самом деле имелось в виду. Карандаш в руке показался слишком тяжелым, и ему захотелось взять новый. Наконец, Финнеган написал: «Предложение по реорганизации офиса Unger Laboratories». И больше ни слова. «Ты просто напиши, что хочешь сказать», — вспомнился ему совет знакомого. Джим решил так и сделать, но ничего не вышло. Он подумал о новой работе. Может, просто лечь спать? Нет, нельзя. Как бы ни было плохо, дело надо закончить.

К четырем утра Джим совсем вымотался, но не сдался. В голове стали возникать нужные слова. Крайняя усталость каким-то образом победила скованность, и он обнаружил, что излагает мысли просто и красиво. К шести он был в кровати, чтобы немного выспаться перед назначенным на девять разговором с руководителем.

К сожалению, в девять Джим по-прежнему спал: он забыл включить будильник. Когда уже к обеду, запыхавшись, прибежал на работу, по лицу руководителя понял, что, несмотря на ценность новаторской идеи, его уволят. «Почему бы вам не поискать место с менее строгими правилами?» — сказал начальник и поблагодарил за предложение. «Вы генератор идей, Джим. Найдите работу, более подходящую вам».

— Не понимаю, — жаловался он Полине спустя несколько недель. — Я знаю, что способен на большее, чем вылетать каждые полгода с работы. Но всегда повторяется одно и то же. У меня отличные идеи, но воплотить их не получается. Даже в школе, представляешь? Школьный психолог сказала тогда, что у меня самый высокий IQ в классе, и ей совершенно не понятно, почему мне так сложно реализовать свой потенциал.

— Знаешь, что самое обидное? — произнесла Полина. — Они ведь внедрили твоё предложение. Прогресс колоссальный, все довольны. Это были твои идеи, Джим, а они тебя выгнали. Это несправедливо.

— Не понимаю, что со мной не так, — ответил Финнеган. — Не знаю, что с собой поделать.

\*\*\*

Джим был болен синдромом дефицита внимания. Он пришел ко мне, когда ему исполнилось тридцать два. Джим хронически не мог реализовать себя в жизни, не достигал целей ни в работе, ни в личной жизни. Из-за глубинной неврологической проблемы ему было трудно сосредоточиваться, систематически прилагать усилия, завершать начатое.

[ 21 ]

СДВ — неврологический синдром, у которого по классическому определению есть триада симптомов: *импульсивность*, *отвлекаемость* и *гиперактивность*, то есть избыток энергии. Сегодня им больны примерно восемнадцать миллионов американцев, и, хотя с момента выхода первого издания книги он стал достаточно широко известен, многие больные все еще не подозревают о своем диагнозе. Синдром встречается у детей и взрослых, у мужчин и женщин, во всех этнических группах и социальных слоях. Ему подвержены люди с любым образованием и уровнем интеллекта. Раньше считалось, что это детское заболевание и в подростковом возрасте исчезает само по себе. Теперь известно, что из СДВ «вырастают» лишь треть больных, а оставшиеся две трети страдают им и дальше. СДВ вовсе не нарушение обучаемости и языковых способностей и не дислексия. Он не связан с недостаточным развитием интеллектуальных способностей: многие обладатели СДВ очень умны. Дело в том, что их сознание запуталось, и умственные способности не могут проявиться в полной мере. Нужно куда больше терпения, настойчивости и системности, чем способны проявлять такие люди.

\*\*\*

Где заканчивается нормальное поведение и начинается болезнь? Что такое импульсивность? Что такое отвлекаемость? Сколько энергии можно считать избытком? Эти вопросы мы будем рассматривать главным образом на индивидуальных примерах — таких как история Джима. Можно распознать похожие симптомы в каждом из нас. Однако диагностика СДВ основывается не только на наличии этих симптомов, но и на их тяжести

и продолжительности, а также степени, в которой они мешают повседневной жизни.

[ 22 ]

Когда Джим пришел ко мне на консультацию, он был в отчаянии.

— Не знаю, с чего начать. Я даже толком не понимаю, что здесь делаю, — сказал он.

— Вам было сложно найти сюда дорогу? — поинтересовался я. Джим опоздал на двадцать минут, поэтому я подумал, что он заблудился.

— Да. Но вы ни при чем, вы правильно объяснили, как проехать. Просто я повернул налево, а надо было направо, потом я совсем запутался и вышел из себя. Удивительно, что я вообще сюда попал: меня занесло на какую-то заправку в Сомервилле\*.

— По дороге сюда и правда легко заблудиться, — согласился я, чтобы пациент немного расслабился. Добрая половина обращающихся за консультацией по проблемам с СДВ опаздывали на первую встречу или вообще не появлялись. Это было в порядке вещей, и я уже привык. Но им обычно бывало очень неловко, и практически все ожидали, что я начну их отчитывать. «Вы далеко не первый, кто не туда повернул, — уверил я.

— Правда? Это приятно слышать.

Джим набрал воздуха, чтобы что-то сказать, но слова будто застряли у него в горле. Он остановился, сделал долгий выдох, а мысли явно куда-то улетучились. Он попробовал еще раз, после чего я предложил ему спокойно собраться с силами, пока я запишу данные: имя, адрес, телефонный номер и т. д. Это, видимо, помогло.

— Хорошо, — сказал Джим. — Давайте приступим.

— Отлично.

Последовала еще одна долгая пауза, а потом еще один вздох.

— Я вижу, вам трудно начать. Может быть, расскажете о проблеме, которая вас сюда привела?

— Вы правы, — сказал Джим. — Хорошо.

И с небольшими подсказками, понемногу стал излагать свою историю. Нормальное детство. Так ему казалось. Когда я попросил

\* Сомервилл — пригород Бостона, примерно в 6 км от центра города. *Прим. ред.*

рассказать поподробнее, Джим признал, что был довольно шустрым учеником и любил пошалить. Он получал хорошие оценки, хотя никогда как следует не учился. «Школу я считал развлечением, игровой площадкой», — сказал он. В старших классах все оказалось сложнее. У Джима уже не выходило получать хорошие оценки за счет врожденной сообразительности, он начал отставать и выслушивать нравоучения от учителей и родителей. Самооценка упала, хотя жизнерадостный от природы характер не позволял ему терять оптимизма. Джим окончил колледж, а потом началась череда должностей в разных областях, связанных с компьютерами.

[ 23 ]

— Вы любите компьютеры? — спросил я.

— Удивляюсь, почему не я их придумал! — воскликнул он с воодушевлением. — Я их обожаю. Я просто их чувствую, понимаете? Я знаю, что у них «на уме», знаю, как выжать из них максимум. Жалко, что не могу рассказать другим, сколько я знаю. Почему я попадаю в глупое положение всякий раз, когда мне дают шанс?

— А как именно вы портите дело?

— Как именно? — переспросил Джим, а затем печально повторил вопрос в виде утверждения: — Как именно я порчу дело. Я обо всем забываю. Я пререкаюсь. Я откладываю на потом. Я могу заблудиться. Выйти из себя. Я ничего не довожу до конца. Да все что угодно. Я инициирую споры с начальником и чувствую, что прав. А потом не успеваю оглянуться, как называю его тупым бараном, потому что он не замечает моей правоты. Если назвать руководителя бараном, тебя, скорее всего, уволят. А еще бывает, придумываю идею, а потом не могу ее вспомнить. Она как будто потерялась где-то в кладовке. Я знаю, что она там, но никак не могу ее найти. Я хочу ее достать, пытаюсь, но не получается. Одна из моих бывших девушек заявила перед расставанием, что я неудачник и должен с этим смириться. Может, она и права.

— Вы за ней ухаживали? — спросил я.

— Довольно долго. Но потом ей надоело. То же самое, что с другими. Со мной, как бы сказать, жизнь напряженная.

— А откуда, по-вашему, берется эта напряженность?

— Понятия не имею. Но я всегда был таким.



\*\*\*

[ 24 ]

Чем дольше мы беседовали, тем яснее было, насколько Джим прав. Напряженность и энергичность были в его характере. Эти качества отчасти объясняют, почему так много больных СДВ трудятся в областях, требующих большой отдачи энергии, — от продаж, рекламы и биржи до любых профессий, связанных с сильным давлением и стимуляцией.

— Вы уже обращались к психиатрам? — спросил я.

— Пару раз, но это не помогло. Один посоветовал меньше выпивать.

— А вы много пьете?

— Запойми. Если надо как следует расслабиться, иду куда-нибудь и напиваюсь. Это у нас семейная традиция. У меня папа много выпивал. Наверное, вы назвали бы его алкоголиком. Я себя таким не считаю, но люди думают иначе. В любом случае, на следующий день у меня всегда страшное похмелье, и потом я некоторое время сдерживаюсь.

Больные СДВ часто практикуют самолечение алкоголем, марихуаной и кокаином. Действие кокаина схоже с эффектом от одного препарата из используемых при медикаментозном лечении синдрома.

Через какое-то время Джим начал ерзать на стуле.

— Если вы чувствуете беспокойство, можете во время беседы немного походить, — предложил я.

— Правда? Вы не против? Спасибо огромное. — Он встал, начал ходить по комнате и жестикулировать. — Это здорово. Мне легче думается, когда я хожу. Хотя большинство людей это нервирует. Это странное поведение? Неудивительно, что у меня не сложилось в школе. Знаете, это половина моей проблемы. Внутри я всегда весь в напряжении. Понятно, почему на работе все идет не так, раз мне то и дело хочется встать и походить.

— Может быть, вы просто пока не нашли правильную работу?

— То же самое говорили мои руководители. Существует ли вообще подходящая для меня работа?

Синдром дефицита внимания бывает всевозможных форм. У многих людей, особенно взрослых, его симптомы скрыты под более очевидными проблемами, например депрессией, игроманией

и склонностью к выпивке, поэтому первопричина остается не выявленной. В других случаях симптомы со временем подстраиваются под личность, и, в отличие от простуды или гриппа, их так и не замечают: «просто человек такой», и медицинское или психиатрическое вмешательство не требуется. Когда диагноз СДВ поставлен правильно, вариантов тоже много. Я начинал понимать, что в случае с Джимом синдром принял энергичную, гиперактивную форму. Но есть и другой тип СДВ, при котором никакой гиперактивности не наблюдается. Напротив, больной становится недостаточно активен. Это может быть ребенок, часто девочка, мечтающая на задней парте, или взрослый, который умиротворенно витает в облаках и постоянно как будто отсутствует.

[ 25 ]

— Сложно сказать, есть ли работа, подходящая для вас, — сказал я, возвращаясь к вопросу Джима. — Пока я просто хочу узнать вас поближе. Вы когда-нибудь подробно рассказывали о себе?

— Нет. Не нашел такого терпеливого слушателя. Все говорят, что я хожу вокруг да около.

— Ничего страшного, просто говорите, а я все соединю. Это моя работа.

Джим говорил долго, неделями. Он поведал много случаев недопонимания, недоразумений, угрызений совести, заниженных результатов, упущенных шансов, рассерженных собеседников и опасных поступков. Часто казалось, что он просто плохо соображает, как в двенадцать лет резюмировала его мама. Он делал глупости, все забывал и вечно колебался. Однако в его рассказе было много приключений, доброты, интуиции, обаяния, энергии, воодушевления. Джим рассказывал о мечтах, больших надеждах и крупных разочарованиях. Отчаявшийся, он не винил никого, кроме самого себя. Он был очень симпатичным парнем, хотя сам себя недолюбливал.

Такая картина характерна для многих больных СДВ. Это очень милые люди, которые попадают в сложнейшие ситуации. Они бывают ужасно несносными. Одна мама жаловалась, как ее больной СДВ сын нечаянно чуть не сжег школу. После этого ей

[ 26 ]

захотелось переехать его своим грузовиком. Но при этом те же самые люди могут проявлять необычайную сострадательность, интуицию и чувствительность. В хитросплетениях их мозга как будто есть особая способность видеть людей и ситуации.

Я узнал о многих взлетах и падениях Джима. В свое время он работал водителем автобуса. Однажды после обеда ехал по обычному маршруту, задумался о чем-то и после последней, как он посчитал, остановки направился в депо. Припарковавшись, обернулся и обнаружил пол-автобуса ничего не понимающих злых пассажиров. «Где мы? Вы куда нас привезли?!» Это был последний рейс Джима в этой компании: оказалось, последнюю остановку он просто не заметил. В другой раз, разговаривая с коллегой, назвал начальника безмозглым. Потом до него дошло, что коллега — жена шефа.

— Я же не специально, — оправдывался Джим. — Постоянно болтаю что-то не то и забываю, с кем говорю и где нахожусь. Может, на меня ополчилось подсознание?

— Не исключено, — ответил я. — Такие случаи бывают. С другой стороны, дело может быть совсем в другом.

Я начал рассказывать Джиму про СДВ.

— Понимаете, возможно, вы совсем не неудачник, и у вас нет подсознательного желания заниматься самосаботажем. Я все больше склоняюсь к мысли, что у вас неврологическое заболевание — так называемый синдром дефицита внимания. В этом нет ничего постыдного, это как, например, близорукость. Оно и правда чем-то похоже на проблемы со зрением: человек не может как следует сфокусироваться и должен напрягаться, чтобы видеть отчетливо. Людям с СДВ сложно заниматься одним делом. Вы, наверное, слышали о гиперактивных детях? Этот синдром сначала обнаружили как раз у детей. Теперь известно, что гиперактивностью дело не ограничивается, болезнь поражает и детей, и взрослых. Классические симптомы СДВ — сильная рассеянность, импульсивность, а иногда, но необязательно, гиперактивность, или переизбыток энергии. Эти люди всегда как заведенные. Личности типа А\*.

\* Для этого типа личности характерны соревновательность во всех аспектах жизни (работа, отдых, дружба и любовь) и агрессивность в случаях фрустрации (коротко говоря, при крушении надежд). *Прим. ред.*

Любители острых ощущений. Очень энергичные, нацеленные на действие, прагматичные, всегда на все готовы. У них множество проектов одновременно. Они всегда все смешивают, занимаются прокрастинацией, с трудом доводят начатое до конца. У них бывают резкие, беспричинные перепады настроения. Такие люди иногда раздражительны, даже впадают в ярость, особенно если их прервать или когда они перескакивают от одного к другому. У них плохая память. Они любят пометчать, обожают возбуждающие ситуации, души не чают в действии и новизне. Такая проблема в равной степени может помешать и работе, и близким отношениям. У их партнера может сложиться неверное впечатление, что они постоянно то отключаются, то ускоряются.

[ 27 ]

Рассказывая Джиму о синдроме дефицита внимания, я наблюдал за его реакцией. Он наклонился вперед, смотрел прямо на меня, а потом начал кивать при упоминании каждого нового симптома. Глаза — такие пустые во время нашей первой встречи — вспыхнули восторгом.

— Когда я был маленьким, — сказал он, — мне всегда твердили: «Джим, спустись с небес на землю!», «Джим, ты здесь?», «Джим, ну почему ты не можешь собраться?» Родители и учителя считали меня просто лентяем, поэтому наказывали и кричали. Я поначалу тоже кричал в ответ, но потом начал в чем-то с ними соглашаться. Что тут поделаешь? Когда я начинал огрызаться, папа мог дать пощечину. Если разобраться, он был достаточно резким человеком, так что я старался не задумываться. Меня удивляло только, почему я не сдаюсь. Я никогда не падал духом. Помню, как в шестом классе потерял домашнюю работу, и учительница заставила меня переписывать учебник по географии. Она сказала: если не буду врать и признаю, что просто не выполнил, не станет меня наказывать. Но я ведь сделал эту чертову работу! С какой стати мне говорить неправду? Она разозлилась, но отступать не собиралась. Ей казалось, что надо сильнее надавить, и я поддаюсь, поэтому она постоянно прибавляла мне страницы. Остановилась, когда дошла до сотни. Я всю ночь сидел за столом и переписал бы все сто страниц, если бы мама не застала меня за этим занятием посреди ночи. Она уложила меня спать,

[ 28 ]

а на следующий день пошла в школу и устроила скандал. Старой мисс Уиллмот пришлось передо мной извиняться. Передо мной! Это точно была самая лучшая минута за все время учебы, и я до сих пор благодарен маме за нее.

— Но родители и учителя не знали того, что вы мне сейчас рассказываете, — продолжил Джим. — Таких историй было много. Весь девятый класс я непрерывно воевал с родителями. У них началось то же самое, что у мисс Уиллмот: мама и папа принялись поднимать ставки. Поскольку все считали, что я мало стараюсь, придумывали все больше наказаний, но ничего не помогало. Даже не хочу об этом вспоминать. Родители не виноваты. Они не знали, в чем причина. Почему мне никто не сказал об этом раньше? — наконец спросил Джим со злостью.

— До совсем недавнего времени об этом заболевании было мало что известно, — ответил я.

\*\*\*

Сложно сказать, когда появился СДВ. Непоседливые, чересчур активные дети были всегда, и на протяжении всей истории с ними плохо обращались.

В прошлом отношение к детям вообще было отвратительным: поистине черное пятно лежит почти на всех эпохах развития человеческой цивилизации, хотя об этом стараются не упоминать. Взрослые редко хотели разобраться, почему ребенок «плохо» себя ведет. Часто их просто били, в некоторых случаях даже убивали. В нашей природе есть бесчеловечная черта — наслаждение страданиями более слабых существ, особенно если от нас что-то требуют или чем-то нас раздражают. Рассказ о насилии в отношении детей, которым запятнана человеческая история, выходит за пределы нашей книги. Я упоминаю об этом потому, что именно дети с СДВ страдали больше всех. Лишь недавно дети получили больше прав, чем животные, и в их непослушании стали видеть нечто большее, чем одержимость дьяволом или заслуживающие наказания моральные пороки.

Учитывая все это, не удивлюсь, если СДВ существовал многие века и его не отделяли от других разновидностей «плохого

поведения». Лишь в прошлом столетии в нем начали признавать медицинскую проблему. Точно не известно, кто впервые определил синдром дефицита внимания, но пальму первенства обычно отдают британскому педиатру Джорджу Стилли. Цикл лекций, прочитанных Королевской коллегии врачей в 1902 году, он посвятил описанию случаев из своей медицинской практики: речь шла о сложно контролируемых детях, которые проявляли признаки «беззакония», недостатка «сдерживающей воли» и в целом непокорных, нечестных и порочных. Стилл выдвинул гипотезу, что подобное состояние не результат плохого воспитания и не аморальность, а, скорее, генетическая проблема или следствие травм, полученных при рождении.

[ 29 ]

Тема родовых травм и повреждений головного мозга получила развитие в 1930–1940-е годы, когда была выдвинута концепция «ребенка с повреждением головного мозга». Неконтролируемое поведение объясняли именно повреждениями мозга, даже когда фактических признаков неврологического нарушения найти не удавалось. Именно в эти годы был успешно опробован стимулирующий препарат амфетамин\*, который помогал укротить некоторых подобных пациентов.

Начали появляться другие термины, одни довольно описательные, например «органическая энергичность», другие — скорее аморфные и блеклые, например «минимальная мозговая дисфункция». Приходилось гадать, то ли сам мозг минимальный, то ли дисфункция минимальная, хотя минимальным было прежде всего понимание происходящего.

В 1960 году Стелла Чесс отделила симптомы гиперактивности от мозговых повреждений, а другие ученые примерно в то же время начали писать о «синдроме гиперактивного ребенка». Чесс видела в этих симптомах психологическую гиперактивность, причины которой коренятся в биологии, а не влиянии окружения.

К 1970 году изучением синдрома гиперактивности занимались многие крупные ученые. Канадский исследователь

\* Постановлением Правительства РФ № 486 от 30 июня 2010 г. амфетамин был внесен в список наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, оборот которых в РФ запрещен (Список I). *Прим. ред.*

[ 30 ]

Вирджиния Дуглас шире взглянула на связанные с гиперактивностью симптомы и обнаружила четыре главные черты, составляющие клиническую картину: 1) дефицит внимания и усилий, 2) импульсивность, 3) проблемы с управлением степенью возбуждения и 4) потребность в немедленном подкреплении. Во многом благодаря ее труду в 1980 году заболевание было переименовано в «синдром дефицита внимания».

За прошедшие десятилетия число исследований росло. Возможно, самое актуальное и исчерпывающее повествование об истории и текущей ситуации в этой области дал Рассел Баркли, один из крупнейших специалистов по этой проблематике. Сейчас вышло уже третье издание его книги, а называется она просто: Attention Deficit Hyperactivity Disorder («Синдром дефицита внимания и гиперактивности»).

\*\*\*

— Так что же именно значит этот диагноз? — спросил Джим. — Я глупый?

— Совсем нет. Но давайте не я буду об этом говорить. Скажите, вы сами считаете себя глупым?

— Нет. Я уверен, что нет, — сказал он твердо. — Просто всю жизнь имею проблемы с выражением того, что у меня в голове.

— Именно так, — согласился я. — Это бывает по самым разным причинам, но в вашем случае, я думаю, виноват СДВ.

— Этот синдром встречается у многих?

— В США, вероятно, у пятнадцати миллионов детей и взрослых. Мужчин он поражает чаще, чем женщин, в соотношении где-то три к одному. Точно не известно, почему возникает СДВ, но самые убедительные доказательства говорят в пользу генетики. Другие факторы, например проблемы при родах, иногда тоже влияют, но главная причина — генетика. Среда может привести к развитию болезни, но дело не в ней.

— Вы намекаете, что это не мама меня испортила? — спросил Финнеган, усмехнувшись.

— Нет, это не тот случай. Может быть, в другом отношении и испортила, кто знает. Вам хочется ее обвинить?

— Нет-нет. Но хочется свалить вину на кого-нибудь. Если никто не виноват, я просто сойду с ума. Меня выводит из себя, что никто раньше про это не сказал. Если дело в том, что я просто так устроен...

[ 31 ]

— ...То, — перебил я, — нечего себя винить.

— А я как раз постоянно обвиняю себя. Это ведь из-за меня, правда? И не важно, СДВ у меня или АБВГД: если я что-то испортил, значит, испортил. В моем возрасте никто, кроме меня, отвечать за это не будет, верно?

— В какой-то степени вы правы, — сказал я. — Но какая польза от этих обвинений? Я дам вам фундамент, чтобы разобраться в ситуации, простить себя и двигаться дальше.

— Хорошо, — согласился Джим. — Я, кажется понимаю, о чем вы говорите. А где финишная черта? Можно как-нибудь устранить проблему?

— Люди с СДВ обожают все подытоживать, — рассмеялся я. — Это всегда так: «Перейдем к делу», «Что там дальше по телевизору?», «Куда делись котлеты?»

— Да, вы правы, — сказал Финнеган. — Я не очень отличаюсь от большинства и тоже хочу достичь цели. Разве это плохо?

— Я не хотел вас пугать. У меня самого СДВ, и я знаю, что это такое.

— У вас СДВ? — изумился Джим, явно потрясенный. — Но вы же так спокойно себя ведете!

— Практика, — пояснил я, улыбаясь. — Я уверен, что и у вас бывают минуты, когда вы хорошо концентрируетесь и расслаблены. Мне такие моменты дарит работа, но без тренировки не обойтись, и мы о ней поговорим.

С этого момента я приступил к лечению Джима Финнегана. Откровенно говоря, оно началось раньше. Само то, что человек узнает о синдроме и о том, что у его проблем есть название, — это нередко главная часть лечения.

— Что со мной не так? — спросил Джим на одном из сеансов. — Я не хотел грубить, но он мне звонит и утверждает, что я отправил ему неверные материалы. Я-то прекрасно знаю, что все было как



[ 32 ]

надо, а он не понял и с чего-то решил, что я ошибся. Это быстро начало действовать мне на нервы, даже не столько сама ситуация, сколько его тон. Представляете? Как только он начал говорить, у меня сразу возникло желание броситься на него и побить.

— У вас была своеобразная реакция ярости, — предположил я.

— Это точно. Но теперь я об этом вспоминаю и снова выхожу из себя. Я попытался поступить так, как вы советовали: сделать паузу и подумать о последствиях. Это был хороший клиент, мне совершенно не хотелось его терять, а еще — чтобы он плохо отзывался обо мне в разговорах со знакомыми. Поэтому я остановился, но чем дольше я молчал, тем больше он говорил, так, знаете, медленно и глухо. Он все бубнил и бубнил, и мне хотелось крикнуть: «Давай уже к делу!» Вместо этого я просто тактично покашлял, но он вдруг заявил: «Не перебивайте, я еще не закончил». Тут я не выдержал и рявкнул, что он не закончит до Нового года, а у меня есть дела поважнее, и повесил трубку. Представляете?

Я рассмеялся:

— По-моему, вы хорошо справлялись с задачей, по крайней мере до тех пор, пока терпение не лопнуло. Он просто топтался на вашей больной мозоли. Скажу прямо: периодически вы будете выходить из себя и терять самообладание. Лечение СДВ этого полностью не исправит, да вы ведь и сами этого не хотите, правда?

— Наверное, не хочу. Но эта реакция ярости, как вы ее назвали, тоже элемент СДВ?

— Совершенно верно. Это элемент импульсивности. Если рассматривать СДВ как фундаментальную проблему контроля над собой, можно объяснить, почему такие люди быстрее выходят из себя. Они просто хуже других подавляют свои порывы. Им не хватает маленькой паузы между позывом и действием, во время которой большинству удается подумать над ситуацией. Лечение помогает снять проблему, но полностью ее не устраняет.

— Знаете, что самое смешное? Тот клиент перезвонил на следующий день, извинился, сообщил, что мы неправильно друг друга поняли, и предложил еще раз все обсудить. «Неправильно поняли», представляете? Я ответил, что не вижу проблем, но на этот раз первым говорить буду я. И за десять секунд объяснил, почему

ему нужно как раз то, что я отправил; он все понял и поблагодарил. А я возразил: «Нет, благодарить должен я! Простите, что вчера так вышло». И мы расстались лучшими друзьями.

[ 33 ]

Джим хлопнул себя по коленям.

— Замечательно! Похоже, ваш ангел-хранитель не дремал.

— А откуда вообще берется гнев?

— Может быть, вы сами мне расскажете?

— Кажется, он копился во мне годами. В совсем маленьком возрасте я был очень непоследовательным, но не сердился. Наверное, гнев начал зреть еще в школе из-за всех этих неудач. Из-за отчаяния.

Джим, сам того не замечая, сжал кулаки.

— Я злился, так как наперед знал, что ничего не получится. Мне оставалось только упорствовать и не сдаваться. Но ради чего все это было, если все мои усилия ни к чему не приводили?

\*\*\*

Джим вплотную подошел к очень важному элементу СДВ, который, строго говоря, не входит в неврологический синдром как таковой. Он затронул вторичные психологические проблемы, развивающиеся, как правило, вследствие первичных неврологических проблем СДВ.

Из-за постоянных неудач, непонимания, навешивания ярлыков и всевозможных эмоциональных всплесков у детей с СДВ обычно возникают проблемы с самооценкой и образом самого себя. В детстве им дома и в школе постоянно говорят, что они неполноценные. Их называют тупыми, бестолковыми, ленивыми, упертыми, непослушными и надоедливыми. Они вечно слышат, что « витают в облаках », « слишком много фантазируют », « забываются ». Их обвиняют в беспорядке на столе и в испорченном отпуске. Их отчитывают за всевозможные шалости в школе. Родителей постоянно вызывают в школу. В очередной раз потерявший терпение учитель встречается с нервным родителем, и ребенок очень хорошо ощущает последствия. « Знаешь, что мне сказала учительница? Ты знаешь, как нам с мамой за тебя стыдно? » А в школе: « Я вижу, ты себя не контролируешь ни дома, ни на уроке. Нам обязательно надо над тобой поработать ».

[ 34 ]

Месяц за месяцем, год за годом накапливается негатив. «Ты плохой, — звучит на все лады. — Ты глупый. Ты не справишься. У тебя нет шансов. Ты просто жалкий». Этот лейтмотив тянет самооценку ребенка все ниже и ниже, в глубины подросткового самобичевания, куда уже не дотянется рука помощи. Любить себя в таком возрасте вообще непросто, но детям с СДВ приходится особенно тяжело.

— Вы старались, но, наверное, было трудно, — посочувствовал я.

— Это точно, — ответил Джим с невероятной тоской в голосе, говорившей, что я и наполовину не понимаю его.

— Расскажите об этом, — попросил я.

— Даже не знаю, с чего начать. К старшим классам меня почти убедили, что я просто глупый. Я не знал, в чем дело. Нормально понимал урок. Следил за нитью рассуждений. Даже мог мысленно забегать вперед. Но как только доходило до сочинений или организованного выполнения заданий либо тестов, все просто улетучивалось. Поверьте мне, я старался! Я постоянно выслушивал, что мало стараюсь, но это не так. Я запирался в комнате, но надолго меня не хватало: я начинал заниматься чем-то еще: читать или слушать музыку. Потом ловил себя на этом и пытался снова взяться за уроки, но ничего не получалось, — голос Джима стал резким, а лицо покраснело.

— Все повторялось раз за разом, правда? — сказал я.

— Да. Мне говорили, чтобы я больше старался. Снова и снова. «Старайся больше». И я пытался изо всех сил, но все никак. Через какое-то время решил, что я глупый. И при этом знал, что это неправда. Но ничего не выходило.

— И поэтому вы все время нервничали. Неудивительно, что накапливался гнев.

— Как вы думаете, я поэтому начал выпивать? После нескольких глотков мне становилось легче. Разве у других не так?

— Так, конечно. Но, видимо, у вас был особый повод. Для вас и для многих больных СДВ это сродни лекарству. Люди часто прибегают к алкоголю, марихуане, кокаину. Каждый из этих наркотиков по-своему успокаивает, но ненадолго, а в итоге от них один вред.

— Мне кажется, я это чувствовал и именно поэтому никогда не допускал, чтобы пристрастие к алкоголю вошло в привычку. Я понимал, что это станет настоящим началом конца.

[ 35 ]

Джим замолчал.

— А почему кокаин? Мне казалось, что он, скорее, возбуждает.

— В большинстве случаев да. Но больным с СДВ он помогает сосредоточиться, поэтому, сами того не подозревая, они принимают кокаин для самолечения.

— Странно. В любом случае, хорошо, что узнал об этом раньше, чем моя жизнь окончательно пошла под откос.

— Как ваше состояние повлияло на отношения с окружающими? — спросил я.

— Тогда я об этом не думал, но все, о чем мы говорили, мешает общаться с друзьями и девушками. Я не слушаю.

— Не можете слушать, — поправил я его.

— Хорошо, не могу. Но все-то думают, что *не хочу!* Я опаздываю на встречи или вообще забываю прийти. Я могу чего-то не слышать и ответить невпопад — знаете, как это бывает. Люди считают меня заносчивым и эгоцентричным. А еще я вспыльчивый. Когда кто-то делает мне замечание, просто отправляю его куда подальше. Это не добавляет популярности. Но у меня все равно есть друзья, а самое главное — меня не бросает Полина. Иногда и сам удивляюсь, почему она со мной. Я вечно что-то забываю, куда-то не прихожу, без повода злюсь и впадаю в депрессию. Во время разговора могу задуматься о чем-нибудь и «отключиться». Иногда обещаю что-нибудь сделать, а потом забываю. Но она почему-то все равно со мной. Ей наверняка непросто. Постоянно есть ощущение, что мы вот-вот должны поругаться. Когда я совершал ошибки на работе, она меня подбадривала, но я-то знаю, она думала: «Что с ним не так?» Я думал о том же самом. Мне кажется, без Полины я бы долго не протянул. Она невероятная девушка, но наши отношения для нее ужасно тяжелые. Я сложный человек. И сам это знаю. Понимаю, что со мной невозможно ужиться. Я сам мучаюсь. Как же хочется, чтобы было по-другому! Поверьте, я не специально такой. Наверное, в глубине души Полина тоже так считает, иначе разве была бы со мной рядом?

[ 36 ]

— Наверное, вы правы. Но вы хороший человек, Джим. Люди мирятся с вашими неприятными чертами, потому что у вас много такого, ради чего стоит потерпеть.

Важным, но часто игнорируемым элементом нарушений обучаемости и СДВ оказываются социальные последствия этих заболеваний. СДВ может мешать межличностным отношениям не меньше, чем учебе и работе. Чтобы завести друзей, надо уметь сосредоточиваться. Чтобы создать гармоничные отношения в группе, надо прислушиваться к тому, что говорят другие. Язык знаков бывает едва заметным: слегка прищуриться, приподнять брови, немного изменить интонацию, наклонить голову. Больные СДВ не улавливают таких сигналов, и это может привести к серьезным ошибкам в обществе и чувству неуместности. Особенно это выражено в детстве, когда социальные взаимодействия происходят быстро, а с нарушителями обращаются безжалостно: проступки, совершенные по рассеянности и импульсивности, могут закрыть человеку путь в группу и привести к непониманию между друзьями.

— Иногда я задумываюсь, почему меня до сих пор не убили, — рассмеялся Джим. — Может быть, мне просто везет, как всем ирландцам.

— Все может быть, — согласился я. — Но, вероятно, вы, сами того не подозревая, постепенно освоили маленькие хитрости. В каком-то смысле СДВ тоже элемент вашей национальности. Он не меньше, чем ирландское происхождение, определяет, какой вы человек, просто немного иначе.

Лечение Джима продолжалось около года и включало еженедельные психотерапевтические сеансы и небольшие дозы лекарств. Занятия больше напоминали тренировки, чем традиционную психотерапию: они были познавательными, содержательными, находилось место и инструктажу, и поддержке. Я «болел» за Джима со стороны, помогал ему выстраивать новые отношения с самим собой, учитывая СДВ; помогал организовывать и структурировать его жизнь, чтобы заболевание не очень мешало. Лекарства давали возможность сосредоточиться и доводить начатое до конца. Как он выразился, «убирали помехи из эфира».

Мы подробно рассмотрим лечение в восьмой главе, но в качестве введения предлагаю познакомиться с кратким обзором наиболее эффективных методик. Обратите внимание, что лекарства помогают очень хорошо, но лечение СДВ ни в коем случае ими не ограничивается. Лучше всего комплексная программа.

[ 37 ]

## Обзор терапии синдрома дефицита внимания

- 1. Диагноз:** первый этап лечения — постановка диагноза. Часто уже это приносит большое облегчение, потому что человек чувствует: «Наконец-то для моего состояния есть название!» Все начинается с диагноза.
- 2. Просвещение:** чем больше человек знает об СДВ, тем успешнее будет лечение. Если разобраться, в чем суть заболевания, будет легче понять, где именно оно мешает жить и что с этим делать. Это также позволяет сделать важный шаг: объяснить ситуацию окружающим.
- 3. Структурирование жизни:** больным СДВ остро необходимы внешние рамки и контроль. Конкретные, практические инструменты — списки, напоминания, простые системы учета, записные книжки, целеполагание, ежедневное планирование и тому подобное — значительно уменьшают хаотичность жизни с СДВ, улучшают результативность и возвращают ощущение власти над своей судьбой.
- 4. Тренинги и/или психотерапия:** больным с СДВ очень полезно иметь «тренера» со свистком на груди, который будет подбадривать, подсказывать, напоминать и вообще помогать идти к цели. Благодаря такого рода структурированной поддержке человек расцветает, а без нее теряет. Великолепный вариант — групповая терапия. При депрессии, заниженной самооценке и других внутренних проблемах помогает и классическая психотерапия.
- 5. Лекарственные средства:** ряд препаратов способны скорректировать многие симптомы СДВ. Лекарства работают, как

[ 38 ]

очки: помогают человеку сфокусироваться и уменьшают внутреннее смятение и тревожность, которые так распространены при СДВ. Механизм их действия заключается в коррекции дисбаланса нейротрансмиттеров, возникающего при этом синдроме в отделах мозга, которые отвечают за внимание, настроение и контроль над побуждениями. Хотя лекарства — это далеко не все, они могут принести человеку огромное облегчение и при правильном приеме совершенно безопасны.

В случае Джима лечение оказалось довольно успешным. К моменту нашего расставания его жизнь преобразилась: за восемь месяцев он открыл собственную компанию по компьютерному консультированию и начал специализироваться на какой-то операции с программным обеспечением, которую мне никогда не понять, но она очень нужна и востребована. Поскольку Финнеган стал сам себе хозяином, исчезли преследовавшие его проблемы с руководством. Конечно, нужно было правильно выстроить отношения с клиентами, и Джим над этим работал. К обоюдному удовольствию, наладились и отношения с Полиной. Он придумал целый ряд методик «управления собой», как он их называл, перестал вредить самому себе и начал пользоваться творческими способностями, которыми всегда был одарен.

## Случай 2. Каролина

Каролина Довилль пришла ко мне во второй половине дня, «просто поговорить». Записываясь на прием из другого города, она сказала с сильным южным акцентом: «Голубчик, я знаю, что со мной. Я просто хочу посидеть, покивать и послушать».

Каролина оказалась дамой под метр восемьдесят, в пастельно-оранжевом шифоновом платье, белом шарфе и бежевой широкополой шляпе. Губы были накрашены персиковой помадой, а приятный тонкий аромат ее духов сразу наполнил помещение. Как и духи, Каролина быстро заполнила собой все пространство.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

