**Синдром дефицита ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

**Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)** — по­веденческое расстройство, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации вни­мания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

Актуальность СДВГ опре­деляется частотой и соци­альной значимостью. СДВГ встре­чается от 2,2 % до 18 % у детей школьного возраста, у мальчи­ков в два раза чаще, чем у дево­чек. Практически в каждом клас­се есть ребёнок с данным заболе­ванием. Считается, что некоторые дети «перерастают» этот синдром либо приспосабливаются к нему во взрослой жизни.

Диагностировать СДВГ можно начиная с позднего дошкольного или школьного возраста, посколь­ку для выполнения требований постановки диагноза необходи­ма оценка поведения ребёнка как минимум в двух условиях (до­ма и в школе). К тому же мно­гие признаки СДВГ проявляются лишь время от времени, что за­трудняет диагностику.

Существуют генетические и физиологические причины дан­ного состояния. Некоторые ис­следователи настаивают на вли­янии климатических факторов в его развитии. В семьях детей с синдромом дефицита внимания есть близкие родственники, имев­шие аналогичные нарушения.

Наряду с генетическими вы­деляют семейные, пре- и пери­натальные факторы риска разви­тия синдрома. К семейным фак­торам относят низкое социальное положение семьи, наличие кри­минального окружения, разногла­сия между родителями. Особен­но значимы нейропсихиатрические нарушения, алкоголизация и отклонения в сексуальном по­ведении у матери. Пре- и пери­натальные факторы риска вклю­чают асфиксию новорождённых, употребление матерью во время беременности алкоголя, некото­рых лекарственных препаратов, курение.

Синдром дефицита внимания может быть как первичным, так и возникать в результате других за­болеваний: генетические и психи­ческие заболевания, последствия инфекционных поражений цен­тральной нервной системы.

Дети с синдромом дефици­та внимания имеют нормальный или высокий интеллект, но, как правило, плохо учатся в школе. Помимо трудностей обучения синдром дефицита внимания про­является двигательной гиперак­тивностью, дефектами концентра­ции внимания, отвлекаемостью, импульсивностью поведения, про­блемами во взаимоотношениях с окружающими.

**Как диагностировать СДВГ?**

наличие дефицита внимания и/или гиперак­тивности;

раннее (до 7 лет) появление симптомов и длительность (более 6 месяцев) их суще­ствования;

симптомы наблюдаются дома и в школе;

симптомы не являются проявлением других заболеваний;

нарушение обучения и социальных функ­ций.

**Дефицит внимания проявляется, если ребёнок:**

не обращает внимания на детали и допускает ошиб­ки в работе;

с трудом поддерживает внимание в работе и игре; не слушает то, что ему говорящ­ие следует инструкциям;

не может организовать игру или деятельность; имеет сложности в выполнении заданий, требующих длительной концентрации внимания;

часто теряет вещи; часто и легко отвлекается; бывает забывчив.

Часто клинические проявления синдрома возникают в возрасте до 5-6 лет, а иногда уже и на пер­вом году жизни. Дети первого го­да жизни, у которых впоследствии отмечаются явления гиперактивно­сти, часто страдают нарушениями сна и гипервозбудимостью. В даль­нейшем они становятся непослуш­ными и гиперподвижными, их по­ведение с трудом контролируется. Дети, имеющие в дальнейшем син­дром дефицита внимания без гипе­рактивности, в младенчестве могут умеренно отставать в двигательном (начинают переворачиваться, пол­зать, ходить на 1-2 месяца позже) и речевом развитии. По мере роста у ребёнка становятся очевидными нарушения внимания, которые не всегда заметны родителям.

Нарушение внимания и/или явления гиперактивности импульсивности приводят к тому, что ребёнок школьного возраста при нормальном или высоком интел­лекте имеет нарушения навыков чтения и письма, не справляет­ся со школьными заданиями, со­вершает много ошибок в выпол­ненных работах. Ребёнок явля­ется источником постоянного беспокойства, так как вмешивает­ся в чужие разговоры, берёт чу­жие вещи, ведёт себя непредска­зуемо, неадекватно реагирует на внешние раздражители. Такие де­ти с трудом адаптируются в кол­лективе. В силу своей нетерпе­ливости и импульсивности они часто вступают в конфликты. Ре­бёнок не способен предвидеть по­следствия своего поведения, не признаёт авторитетов, что мо­жет приводить к антиобществен­ным поступкам. Подростки с дан­ной патологией чаще склонны к раннему началу курения и приё­му наркотических препаратов, у них чаще наблюдаются черепно­мозговые травмы. Родители ре­бёнка, страдающего синдромом дефицита внимания и/или гипе­рактивности, иногда отличаются резкими сменами настроения и импульсивностью.

СДВГ - это заболевание. С по­мощью лечения можно улуч­шить учёбу, социальную адап­тацию ребёнка, способность за­водить друзей и поддерживать дружбу. Правильное лечение может снизить напряжённость в семье, нормализовать жизнь дома. Важно, что эффективное лечение повышает шансы ре­бёнка на здоровое, счастливое и плодотворное будущее.

Прогноз относительно благо­приятен, так как у многих детей симптомы исчезают в подростко­вом возрасте. По мере роста ребён­ка нарушения в нейромедиаторной системе мозга компенсируются, и часть симптомов регрессирует. Од­нако в 30-70 % случаев клиниче­ские проявления синдрома дефи­цита внимания/гиперактивности могут наблюдаться и у взрослых.

**Как вести себя дома, если у ребёнка СДВГ?**

1.     **Вырабатывайте позитивное отношение.**Де­ти с СДВГ болезненно реагируют на критику. Вместо критики обратите замечания в позитивную сторону и скажите ребёнку что ему следует делать. Например, вместо «не бросай свою одежду на пол» попробуй­те сказать «давай я помогу тебе убрать одежду». По­могите ребёнку развивать привычку к позитивным мыслям. Например, вместо мысли «я не могу это сде­лать», помогите ему настроиться на то, что ему сде­лать по силам: «я могу сделать это!».

2.     **Не скупитесь на похвалу.**Дети расцветают, ког­да родители их хвалят. Например, «ты сегодня сделал домашнюю работу хорошо и быстро» или «я горжусь тобой». Вместо того чтобы сердиться, когда ваш ре­бёнок что-то испортил, скажите: «не переживай, это можно починить».

3.     **Помогите ребёнку не волноваться.**Спокой­ные игры, прослушивание приятной музыки, приня­тие ванны помогут успокоиться, когда ребёнок раз­дражён или разочарован.

4.     **Составьте простые и ясные правила.**Детям ну­жен определённый распорядок. С ним они чувствуют себя спокойнее. Выполняйте ежедневные дела з одно и то же время. Помогите ребёнку не откладывать де­ла, которые обязательно нужно сделать. Ведите список важных дел. Учите планировать свой день. Начните со­бирать школьные принадлежности заранее.

5.     **Больше общайтесь.**Обсуждайте с ребёнком разные темы: что случилось в школе, что он видел в кино или по телевизору. Узнайте, что он думает. Зада­вайте вопросы, которые предполагают рассказ, а не односложный ответ. Когда задаёте вопрос, дайте ре­бёнку время подумать. Не отвечайте за него. Слушай­те, когда он говорит с вами, давайте позитивные ком­ментарии. Пусть ребёнок почувствует, что он и его дела вам интересны.

6.     **Ограничьте количество отвлекающих факто­ров и контролируйте работу ребёнка.**Когда ребёнку необходимо сосредоточиться на выполнении задания, ему необходимы особые условия. Уменьшение отвле­кающих факторов поможет лучше сконцентрироваться. Убедитесь, что у ребёнка достаточно возможности «вы­пустить пар». Часто детям требуется передышка между школой и домашней работой. Некоторые задания нуж­но разбить на несколько частей, чтобы сделать их вы­полнимыми. Регулярные перерывы позволят ребёнку отдохнуть и затем снова сосредоточиться.

7.     **Правильно реагируйте на плохое поведе­ние.**Объясните, что именно вас рассердило. Избе­гайте обобщений (вместо «ты никогда меня не слуша­ешь», скажите «я сержусь, потому что ты сейчас меня не слушал»). Наказание должно быть справедливым и соответствовать совершённому проступку. Не всту­пайте с ребёнком в споры. Будьте непреклонны в ре­шениях, но не прибегайте к тактике угроз.

8.     **Отдыхайте сами.**Иногда вам тоже нужен от­дых. Пригласите кого-нибудь посидеть с ребёнком или отправьте его к заслуживающему доверия другу.