

# TAKING CHARGE of ADULT ADHD

PROVEN STRATEGIES TO SUCCEED AT WORK,  
AT HOME, AND IN RELATIONSHIPS

**RUSSELL A. BARKLEY, PhD**

with **CHRISTINE M. BENTON**

The Guilford Press

# СОВЛАДАНИЕ С СДВГ У ВЗРОСЛЫХ

ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА НА РАБОТЕ, ДОМА  
И В ОТНОШЕНИЯХ

**РАССЕЛ А. БАРКЛИ,**

д-р философии

**Кристина М. Бентон**

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2022

# Оглавление

Об авторах	17
Благодарности	18
Введение	19
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ, ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	21
Глава 1. Действительно ли у вас СДВГ	23
Глава 2. Можете ли вы справиться с проблемой самостоятельно?	33
Глава 3. Куда можно обратиться за помощью?	39
Глава 4. Вопросы, которые следует задать перед тем, как вам назначат встречу	43
Глава 5. О чем расскажет диагностика?	49
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ</b>	65
Глава 6. Изучите свой СДВГ	69
Глава 7. Противодействие импульсам	81
Глава 8. Самоконтроль	89
Глава 9. Исполнительные функции	97
Глава 10. Природа СДВГ и как с ним справиться	123
Глава 11. Совладайте со своим СДВГ	129
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ</b>	141
Глава 12. Почему имеет смысл попробовать лекарство	143
Глава 13. Стимуляторы	153

Глава 14. Нестимулирующие препараты	169
Глава 15. Чего ожидать от лечения	177
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>	189
Глава 16. Правило 1. Остановите действие!	193
Глава 17. Правило 2. Смотрите в прошлое... а затем в будущее	199
Глава 18. Правило 3. Говорите о прошлом... а потом о будущем	203
Глава 19. Правило 4. Экстернализация ключевой информации	209
Глава 20. Правило 5. Ощущайте будущее	217
Глава 21. Правило 6. Разбивайте задачи на части и мотивируйте себя	223
Глава 22. Правило 7. Сделайте проблему внешней и осязаемой	231
Глава 23. Правило 8. Относитесь ко всему с юмором!	237
<b>ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЮ СИТУАЦИЮ</b>	241
Глава 24. Образование	243
Глава 25. Работа	257
Глава 26. Денежные средства	275
Глава 27. Отношения	285
Глава 28. Вождение, здоровье и риски, связанные с образом жизни	297
Глава 29. Другие психические и эмоциональные проблемы	315
Глава 30. Наркотики и преступность	323
Приложение. Более пристальный взгляд на симптомы СДВГ	333
Ресурсы	345

# Содержание

Об авторах	17
Благодарности	18
Введение	19
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ, ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	21
<b>Глава 1. Действительно ли у вас СДВГ</b>	23
Как вы можете описать свои проблемы?	23
Как долго вы живете с этими проблемами	26
Какие у вас симптомы?	28
Как эти симптомы влияют на вашу жизнь?	29
Что дальше	31
<b>Глава 2. Можете ли вы справиться с проблемой самостоятельно?</b>	33
Ваши симптомы вызываются чем-то другим, например медикаментозной проблемой?	34
Объясняется ли СДВГ все, что вы делаете?	35
Самый эффективный метод лечения — медикаментозный — требует предварительной консультации врача	36
Каковы ваши сильные и слабые стороны	36
<b>Глава 3. Куда можно обратиться за помощью?</b>	39
Как найти профессионала, имеющего большой опыт работы с СДВГ	39
Вопросы, которые нужно задать перед тем, как записаться на прием	41

<b>Глава 4. Вопросы, которые следует задать перед тем, как вам назначат встречу</b>	43
Подготовьтесь, зная, чего ожидать и что взять с собой	43
Будьте объективны	44
Сосредоточьтесь на получении ответов	46
Психологические тесты, обычно проводимые во время обследования	47
<b>Глава 5. О чем расскажет диагностика</b>	49
Соответствуют ли ваши симптомы критериям СДВГ?	50
Похож ли этот диагноз на ваш?	52
Как эти симптомы на самом деле влияют на вашу жизнь?	53
Можете ли вы принять выводы специалиста?	55
Миф о “симптомах СДВГ у всех”	55
Когда ваше поведение не совсем соответствует картине СДВГ	58
Что делать, если вы все еще не согласны с выводами специалиста?	60
Когда требуется второе мнение	61
Последняя проверка на истинность	61
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ</b>	65
<b>Глава 6. Изучите свой СДВГ</b>	69
Что психологически происходит не так, когда у вас СДВГ	69
Пять областей, вызывающих затруднения при управлении повседневной деятельностью	72
Проблемная область 1. Плохой самоконтроль относительно времени, планирования и целей	72
Проблемная область 2. Плохие самоорганизация, решение проблем и оперативная память	74
Проблемная область 3. Слабая самодисциплина (торможение)	75
Проблемная область 4. Низкая самомотивация	77
Проблемная область 5. Плохие самоактивация, концентрация и внимательность	78
СДВГ у взрослых — это не просто тривиальная проблема расстройства внимания!	80

<b>Глава 7. Противодействие импульсам</b>	81
Отвлекающие факторы	82
Слишком быстро срабатывает триггер	84
Односторонний ум	85
<b>Глава 8. Самоконтроль</b>	89
Шесть компонентов самоконтроля	91
<b>Глава 9. Исполнительные функции</b>	97
Невербальная оперативная память: использование “зрения разума”	102
Как невербальная оперативная память руководит человеком	102
Как СДВГ влияет на невербальную оперативную память	104
Вербальная оперативная память: использование “голоса разума”	108
Как вербальная оперативная память помогает людям	108
Как СДВГ влияет на вербальную оперативную память	110
Саморегуляция эмоций: использование “сердца разума”	113
Как саморегуляция эмоций руководит человеком	114
Как СДВГ мешает саморегуляции эмоций	117
Планирование и решение проблем: использование “игрового поля” разума	119
Как способность планировать и решать проблемы руководит человеком	119
Как СДВГ мешает планированию и решению проблем	120
<b>Глава 10. Природа СДВГ и как с ним справиться</b>	123
Близорукость по отношению к будущему	123
Работа с вашим СДВГ: большая задача	124
Подгоните решение под конкретную проблему	124
<b>Глава 11. Совладайте со своим СДВГ</b>	129
Объяснение, а не оправдание	130
СДВГ — не ваша вина... Но принятие его — ваша ответственность	131
Формирование своего окружения поможет вам справиться с СДВГ	133

<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ</b>	141
<b>Глава 12. Почему имеет смысл попробовать лекарство</b>	143
Почему эти лекарства так эффективны	144
Какой выбор лекарств у меня есть?	148
<b>Глава 13. Стимуляторы</b>	153
Каким образом действуют стимуляторы	154
Безопасны ли стимуляторы	156
Приводят ли стимуляторы к злоупотреблению наркотиками	156
Вызывают ли стимуляторы сердечные приступы или инсульты	157
Каковы возможные побочные эффекты?	158
Что выбрать	162
Таблетки	162
Помпа	162
Гранулы	163
Пластырь	164
Про-лекарство	165
<b>Глава 14. Нестимулирующие препараты</b>	169
Атомоксетин (“Страттера”)	170
Безопасен ли атомоксетин	172
Бупропион (“Велбутрин”)	174
<b>Глава 15. Чего ожидать от лечения</b>	177
Медицинский осмотр и собеседование	177
Поиск подходящего лекарства	178
Стимулятор или атомоксетин	178
Подбор правильной дозировки	180
Мониторинг лечения	182
Не всегда причина в СДВГ	184
Оказание медицинской помощи	185
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>	189
<b>Глава 16. Правило 1. Остановите действие!</b>	193
Выясните, когда импульсивность больше всего причиняет вам боль	194

<b>Глава 17. Правило 2. Смотрите в прошлое... а затем в будущее</b>	199
Выявите свои слабые места в невербальной оперативной памяти	200
<b>Глава 18. Правило 3. Говорите о прошлом... а потом о будущем</b>	203
Определите самые большие проблемные зоны своей вербальной оперативной памяти	204
<b>Глава 19. Правило 4. Экстернализация ключевой информации</b>	209
У вас все еще много проблем, независимо от того, сколько умственных усилий вы прикладываете?	210
<b>Глава 20. Правило 5. Ощущайте будущее</b>	217
Выясните, в какой сфере деятельности у вас наименьшая мотивация	219
<b>Глава 21. Правило 6. Разбивайте задачи на части и мотивируйте себя</b>	223
Что заставляет ваши пункты назначения казаться такими далекими	223
<b>Глава 22. Правило 7. Сделайте проблему внешней и осязаемой</b>	231
Выясните, когда в вашей жизни возникают самые серьезные проблемы	232
Определите, какие виды внешней помощи нужны вам больше всего	233
<b>Глава 23. Правило 8. Относитесь ко всему с юмором!</b>	237
<b>ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ИЗМЕНИТЕ СВОЮ СИТУАЦИЮ</b>	241
Овладение СДВГ в конкретных сферах вашей жизни	241
<b>Глава 24. Образование</b>	243
Выясните, с чем вы столкнулись	244
Страдаете ли вы СДВГ с детства	244
Есть ли у вас нарушения обучаемости	245
Заложите основу для обучения	247

Ваше право на разумные средства социальной реабилитации	247
Изучение восьми повседневных правил успеха	248
Лекарства	248
Выберите коуча или наставника	249
Найдите ответственного по СДВГ в колледже	249
Получите инструменты, которые помогут вам не сбиться с пути еще до начала работы	249
Советы для достижения успеха	250
Умное планирование	250
Извлекайте максимальную пользу из занятий	251
Выполнение домашнего задания	252
Сдача теста	253
Дополнительный импульс	255
<b>Глава 25. Работа</b>	<b>257</b>
Поиск подходящей для вас работы	259
Виды работы	261
Рабочая обстановка	265
Порядок работы	266
Люди	267
Заложите основу для успеха на рабочем месте	269
Возвращение преимуществ, которые пытается отнять СДВГ	271
<b>Глава 26. Денежные средства</b>	<b>275</b>
Почему денежные вопросы так сложны для вас. И что вы можете с этим сделать	277
Деньги и “мысленный взор”	277
Ваши финансы и “голос разума”	278
“Сердце разума” в мире денег	278
Финансовое планирование и решение проблем в уме	279
Обеспечение контроля над своими деньгами	279
Новый подход к управлению финансами	280
Ограничение расходов	283
Контроль над кредитами	284
<b>Глава 27. Отношения</b>	<b>285</b>
Когда эмоции отнимают у вас контроль	287
Когда СДВГ лишает вас самооценки	287
Когда СДВГ разрушает жизненные сценарии	288

Интимные отношения: супруги и партнеры	289
Не дайте СДВГ разрушить ваши самые близкие отношения	290
Родительство	291
Правильное воспитание детей с СДВГ	293
Дружба	296
<b>Глава 28. Вождение, здоровье, и риски, связанные с образом жизни</b>	297
Безопасное вождение автомобиля	299
Стратегии безопасности	303
Предотвращение травм	305
Сделайте секс менее рискованным делом	307
Снижение рисков для здоровья и образа жизни	309
<b>Глава 29. Другие психические и эмоциональные проблемы</b>	315
Оппозиционно-девиантное расстройство	317
Расстройство поведения/антисоциальное расстройство личности	319
Тревожные состояния	320
Депрессия	321
<b>Глава 30. Наркотики и преступность</b>	323
Что вы получаете от употребления психоактивных веществ	325
Алкоголь	325
Марижуана	326
Сигареты/никотин	326
Кокаин и другие тяжелые наркотики	328
Избежать или выбраться из ловушки употребления наркотиков	330
<b>Приложение. Более пристальный взгляд на симптомы СДВГ</b>	333
Официальные диагностические критерии СДВГ	333
Критерии DSM-5 для синдрома дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ)	333
Дополнительные симптомы, связанные с СДВГ у взрослых	337
<b>Ресурсы</b>	345
Источники научных данных	345
Дополнительная информация	346

Шкалы оценки	346
Веб-сайты	346
Общие/комплексные сайты	346
Другие источники	348
Определенные группы населения	348
Коучи и коучинг	349
Список рекомендованной литературы	350

*Моему новорожденному внуку,  
Лиаму Стивену Баркли,  
новому свету и любви в моей жизни.  
— Рассел Баркли*

“Считайте эту книгу розеттским камнем по СДВГ у взрослых. Никто, кроме доктора Баркли, не смог перевести сложное понимание СДВГ, которым он хорошо известен, в простые термины и надежные стратегии. Всеобъемлющая, чрезвычайно практичная, легко читаемая и полностью сострадательная, данная книга является лучшим руководством для взрослых с СДВГ и людей, которые о них заботятся”.

— **Джина Пера**, автор книги *Is It You, Me, or Adult A.D.D.?*  
(Это ты, я или взрослый СДВ?)

“Эта замечательная книга представляет информацию и полезные клинические идеи, накопленные за десятилетия работы выдающегося лидера в этой области. Доктор Баркли четко и вдумчиво рассказывает о причинах СДВГ у взрослых, о том, как пройти диагностику и лечение. Он предлагает множество стратегий самопомощи, которые читатели могут начать использовать немедленно”.

— **Ленард Адлер, д-р медицины**, автор книги *Scattered Minds*  
(Рассеянные умы)

“Советы доктора Баркли для людей, страдающих СДВГ (или думающих, что они могут страдать им), представляют собой замечательное сочетание науки и практики. Эта книга — спасательный круг для взрослых с СДВГ и их семей”.

— **Майкл Гордон, д-р философии**, директор программы СДВГ, — факультет психиатрии, Медицинский университет, Апстейт, шт. Нью-Йорк

“Эта книга, несомненно, станет классикой. Если вы — взрослый человек с СДВГ, доктор Баркли поможет вам разобраться в жизненных трудностях и разработать четкую дорожную карту для их преодоления. Истории и примеры других людей, столкнувшихся с теми же проблемами, оживляют идеи доктора Баркли. Я обязательно буду рекомендовать эту легко читаемую, но научно обоснованную книгу всем, кто посещает нашу клинику по лечению СДВГ у взрослых”.

— **Рассел Рамзи, д-р философии**, содиректор программы лечения и исследования СДВГ у взрослых, Университет Пенсильвании

## Об авторах

**Рассел А. Баркли**, д-р философии, известен во всем мире своими многолетними исследованиями в области СДВГ и усилиями по просвещению специалистов и общественности. Он является клиническим профессором психиатрии в Медицинском университете Южной Каролины и профессором-исследователем психиатрии Университета Апстейт и Медицинского университета в Сиракузах, шт. Нью-Йорк. Обладатель наград Американской Академии педиатрии и Американской психологической ассоциации. Доктор Баркли много публиковался по вопросам СДВГ и связанных с ним расстройств.

Его веб-сайт: [www.russellbarkley.org](http://www.russellbarkley.org).

**Кристина М. Бентон** — автор книг и редактор из Чикаго.

# Благодарности

Ряд людей, помогавших в проведении исследований, которые позволили получить большинство выводов, представленных в этой книге, заслуживают моей благодарности. Прежде всего, я хочу поблагодарить д-ров философии Мариэllen Фишер (Mariellen Fischer) и Кевина Мерфи (Kevin Murphy) за их сотрудничество в качестве полноправных партнеров в многочисленных исследованиях, включая те, которые стали возможными благодаря трем федеральным грантам Национального института психического здоровья и Национального института детского здоровья и развития человека, когда я работал в Медицинской школе Массачусетского университета. Я также хочу поблагодарить Трейси Буш (Tracie Bush), Лору Монтвилл (Laura Montville), Лорри Бауэра (Lorri Bauer), Кита Дувилла (Keith Douville), Шери Хоран (Cherie Horan), Хоуп Шрейдер (Hope Schrader), Кента Шифферта (Kent Shiffert) и Питера Лео (Peter Leo) за их помощь в завершении этих масштабных исследований. Я выражаю благодарность сотням взрослых с СДВГ, принявшим участие в этих исследованиях, и тем, кто был в наших контрольных группах, за их готовность открыть нам свою жизнь, чтобы мы все могли больше узнать о природе, течении, нарушениях и лечении СДВГ у взрослых. Также хочу выразить искреннюю признательность Китти Мур (Kitty Moore) и Сеймуре Вайнгартену (Seymour Weingarten) из издательства The Guilford Press за их поддержку и помощь в работе над этой книгой, а также за плодотворное сотрудничество, которое продолжается уже более 28 лет.

# Введение

**Эта книга для вас, если выполняется одно или несколько из следующих условий:**

- **вам поставили диагноз “синдром дефицита внимания/гиперактивность” (СДВГ) в зрелом возрасте;**
- **вам поставили диагноз в детстве, и у вас до сих пор есть симптомы;**
- **вы думаете, что у вас может быть СДВГ, потому что у вас проблемы с...**
  - ⇒ концентрацией внимания,
  - ⇒ сосредоточенностью,
  - ⇒ самоорганизацией,
  - ⇒ планированием,
  - ⇒ решением проблем,
  - ⇒ контролем своих эмоций.

**Эта книга поможет вам, если вы:**

- **нуждаетесь в научных фактах, объясняющих, что с вами не так;**
- **хотите найти лучшее лечение;**
- **стараетесь научиться стратегиям и навыкам преодоления симптомов;**
- **желаете знать, как использовать свои сильные стороны.**

**СДВГ — это реальность. И это не болезнь, которой страдают только дети.** Я потратил более 35 лет на лечение, исследования и обучение других людей с СДВГ. На протяжении почти всех этих лет мало кто верил, что у взрослых может быть СДВГ. В настоящее время из многих достоверных исследований известно, что две трети детей, страдавших СДВГ, сохраняют диагноз, став взрослыми. Этот синдром диагностируют у 4-5% всех взрослых, **что составляет более 11 млн чел. только в США.**

Если вы относитесь к их числу — или думаете, что относитесь, — эта книга для вас. Я написал ее, потому что считаю: вы должны извлечь пользу из всего того, что мы узнали за десятилетия исследований. СДВГ, вероятно, является одним из наиболее подробно изученных психических и эмоциональных расстройств. На самом деле информация и советы, размещенные в этой книге, основаны на более чем 7 тыс. опубликованных за последнее столетие исследований, посвященных этому состоянию.

Сегодня терапевты пришли к хорошему пониманию того, что такое СДВГ. Стало многое известно о том, как он влияет на мозг. У клиницистов появилось более четкое, чем когда-либо, представление о том, как и почему симптомы этого расстройства заставляют вашу повседневную жизнь казаться одним долгим подъемом в гору.

Самое главное, что сегодня есть методы лечения, настолько эффективные, что многие взрослые люди в итоге чувствуют себя так, будто игровое поле выровнялось для них впервые в жизни. Вы узнаете о них на следующих страницах. И на основе теории, которую я разработал о природе СДВГ, эта книга также предлагает вам коллекцию стратегий, которые могут перевернуть вашу жизнь на работе, дома, в вузе, семье и при общении с друзьями. Эти стратегии основаны на научном понимании того, что стоит за вашими симптомами, и они могут помочь вам добиться успеха везде, где это для вас важно. Это то, чего вы заслуживаете.

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## Перед тем как начать, пройдите обследование

- Время ускользает от меня, и я не могу эффективно распоряжаться им, как другие взрослые.
- Мой разум и моя жизнь — это беспорядок. Я часто не могу организовать свою работу или другую деятельность так же хорошо, как те взрослые, которых я знаю.
- Я знаю, что мечусь от одного дела к другому и от одного проекта к другому, и это сводит с ума людей, с которыми мне приходится работать. Но я должен решать все задачи сразу, пока я думаю о них, потому что иначе я просто забуду о них, и тогда ничего не будет сделано.
- В детстве я всегда была той, кому трудно усидеть на месте и у меня было столько энергии, что я не знала, куда ее потратить. Я всегда чувствовала себя изгоем, и я ненавидела это. Я помню, как мне приходилось каждый день ходить в кабинет медсестры, чтобы принять лекарства — это было самое ужасное чувство! Никто не хотел со мной дружить, потому что я не вписывалась в коллектив. Я никогда не буду тихой, спокойной, сдержанной девушкой в толпе. Я та общительная, иногда громкая (ладно, признаю, чаще, чем мне хотелось бы), немного занудная, саркастичная, веселая девушка, с которой всем нравится быть рядом.
- Вот что произошло в прошлые выходные, из-за чего моя жена так расстроена. Я достал газонокосилку в субботу утром, чтобы подстричь траву. Но канистра с бензином оказалась пустой. Поэтому я закинул ее в свой Ford Explorer и поехал на заправку. Пока я заправлял канистру, подъехал мой лучший друг. Он такой же

заядлый рыбак, как и я. И он сказал, что у него есть запасная удочка и плавки, поэтому, почему бы нам не порыбачить на ручье. Я говорю “да”, сажусь в его машину, а свою оставляю на заправке. Мы рыбачили час или больше, а потом нам захотелось пить, и мы зашли выпить пива в отличный маленький бар. В три часа дня я, наконец, возвращаюсь на заправку за своей машиной, а там уже полиция штата. Видите ли, моя жена позвонила им, когда я не вернулся домой после нескольких часов, проведенных в поездке за бензином для газонокосилки, думая, что со мной случилось что-то плохое. Она была в такой ярости, когда узнала, почему я задержался, что не разговаривала со мной несколько дней! Но я такой — я просто плыву по течению, когда что-то происходит вокруг меня, и не могу вспомнить, что именно я должен был сделать, или я просто отбрасываю это как менее интересное, чем то, чем мне хочется заниматься.