**Синдром дефицита внимания и гиперактивности: что нужно знать родителям**

Родители порой сталкиваются с непослушанием, импульсивностью или чрезмерной подвижностью у своих детей, но это не всегда является результатом воспитания. О синдроме дефицита внимания и гиперактивности рассказала заведующая общепсихиатрическим отделением для обслуживания детского населения КОГКБУЗ «Центр психиатрии и психического здоровья им. академика В.М. Бехтерева» Митягина Ольга Витальевна.

**— Ольга Витальевна, что такое СДВГ? Почему эта проблема актуальна?**

— СДВГ — это синдром дефицита внимания и гиперактивности. Дети с таким расстройством отличаются неусидчивостью, повышенной отвлекаемостью, импульсивностью. Им сложно даются задания, требующие волевого усилия, вследствие чего появляются сложности адаптации во многих сферах жизнедеятельности, но особенно — в учебной.

По результатам российских исследований, распространенность данного синдрома у детей школьного возраста составляет порядка 5–6 %, а среди подростков — 3 %.

Кроме того, имеются гендерные различия. Например, у мальчиков СДВГ проявляется в 3–4 раза чаще, чем у девочек. Так происходит, потому что плод мужского пола более восприимчив к воздействию различных неблагоприятных факторов в утробе матери. Помимо этого, СДВГ у мальчиков, как правило, осложняется агрессивным поведением, и они чаще, чем девочки, попадают в поле зрения психологов и психиатров.

**— По каким признакам можно заподозрить синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка?**

— Для синдрома дефицита внимания и гиперактивности характерна триада симптомов: гиперактивность или моторная неусидчивость, невнимательность и импульсивность.

Начнем с гиперактивности. Хочу отметить, что детям свойственна повышенная активность. Как отличить ее от патологической? Рассмотрим ситуации, в которых предусматривается усидчивость. Это, например, занятия для детей дошкольного возраста продолжительностью 20–30 минут или 40 — для школьников. Гиперактивные дети не могут спокойно просидеть все это время: они ерзают на стуле, сползают под стол, могут кинуть резинку, чтобы был повод сходить за ней и таким образом подвигаться или отпрашиваются из класса без повода.

Невнимательность проявляется в том, что ребенок не может долго концентрироваться на каком-либо занятии и легко отвлекаются на внешние стимулы. Например, при выполнении домашнего задания это бывает так: проехала машина — повернул голову, прошла кошка — повернул голову. Кроме того, делает очень много ошибок по невнимательности.

Импульсивность проявляется в особенностях поведения и мышления. Такие дети не могут дождаться своей очереди при ответах на уроке или в играх, выкрикивают, перебивают окружающих. Они сначала делают, а потом думают, то есть не просчитывают последствия своих действий.

— **Что делать родителям, если у ребенка есть признаки СДВГ?**

— Начнем с того, что диагноз СДВГ может поставить только врач. Если вы заподозрили у своего ребенка перечисленные признаки, обратитесь к детскому психиатру. Только он сможет при необходимости назначить комплексное лечение, включающее в себя:

1. Лекарственные препараты. На их фоне значительно проще проходят другие реабилитационные мероприятия.

2. Занятия с психологом. Они могут быть нейропсихологические или общеразвивающие: тренировка памяти, внимания и работоспособности.

3. Когнитивно-поведенческая психотерапия, в которой участвуют ребенок, родитель и психотерапевт. Для примера приведу так называемую «жетонную систему», когда за желаемое поведение выдаются жетоны, а потом они обмениваются на поощрение.

И, конечно, очень важно применять правильный воспитательный подход во взаимодействии ребенка и родителя. Поскольку детям с СДВГ трудно планировать свое время и организовывать деятельность, для них очень важен четкий режим дня: в одно и то же время делать уроки, принимать пищу, ложиться спать.

При выполнении домашнего задания на столе должен остаться только минимум необходимых предметов. Все остальное нужно убрать, потому что эти вещи тоже будут отвлекать.

Детям с СДВГ не рекомендуются большие скопления людей, например, посещение торговых центров, из-за возникающего перевозбуждения нервной системы.

Любое хорошее поведение нужно отмечать. Таких ребят в жизни достаточно редко хвалят. Чаще за свое шумное поведение в школе или на улице они получают замечания. Поэтому кто, как ни родители будут их поощрять в правильном поведении, поддерживать и хвалить.

**— Ольга Витальевна, могут ли проявления СДВГ уменьшаться с возрастом?**

— Да. У подростков сглаживаются симптомы гиперактивности и невнимательности. Несколько дольше сохраняются импульсивность, которая проявляется в несдержанности и трудности планирования своих действий.

Родителям, воспитывающих детей с СДВГ, я хочу пожелать терпения — все у вас будет хорошо!