

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

# КАК ПРИРУЧИТЬ СДВГ

ПОНЯТЬ СВОЙ МОЗГ, ПЕРЕСТАТЬ СЕБЯ РУГАТЬ  
И ПОСТРОИТЬ ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ



✓ МЕНЬШЕ ХАОСА  
БОЛЬШЕ ЯСНОСТИ

✓ МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ  
БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

✓ ПОДДЕРЖКА, А НЕ  
САМООБВИНЕНИЕ

Алексей Усольцев

**Как приручить СДВГ**

«Автор»

2026

**Усольцев А.**

Как приручить СДВГ / А. Усольцев — «Автор», 2026

**\*\*«Как приручить СДВГ»\*\*** — это практичная и честная книга для тех, кто устал ругать себя за забывчивость, хаос, прокрастинацию, импульсивность и резкие эмоции. Эта книга не обещает волшебного превращения в идеального человека. Она помогает понять, почему обычные советы вроде просто соберись часто не работают, и показывает другой путь: не воевать с собой, а создавать систему, которая поддерживает именно твой мозг. Внутри — простые объяснения, жизненные примеры и упражнения: как начинать дела, когда не можешь начать; как доводить до конца; как управлять импульсами; как навести порядок в доме, работе, деньгах и отношениях; как заботиться о сне, теле и энергии. Это книга о том, что СДВГ — не приговор и не доказательство слабости. Его можно понять, принять и приручить. Не через стыд и самокритику, а через ясность, маленькие шаги и уважение к себе.

© Усольцев А., 2026

© Автор, 2026

# Алексей Усольцев

## Как приручить СДВГ

### Введение

#### Приручить — не значит сломать

Есть люди, которые просыпаются утром, спокойно открывают список дел, выбирают главное, делают по порядку и вечером довольные закрывают день.

А есть другие.

Они тоже хотят жить нормально. Они тоже хотят успевать, помнить, заканчивать начатое, не опаздывать, не терять вещи, не срываться на близких, не начинать десять дел одновременно и не бросать девять из них на середине.

Но внутри будто стоит не обычный двигатель, а мотор с турбиной: то он ревет на полную мощность, то внезапно глохнет. Сегодня человек может за несколько часов сделать невозможное, а завтра не может заставить себя ответить на одно сообщение. Сегодня он полон идей, завтра тонет в тарелке, которую надо помыть. Сегодня он чувствует себя гением, завтра — человеком, который “опять всё испортил”.

Эта книга не будет ругать тебя.

Здесь не будет фраз вроде: “Просто соберись”, “Возьми себя в руки”, “Планируй лучше”, “Будь дисциплинированнее”. Если бы это работало, ты бы уже давно всё сделал. Люди с СДВГ обычно не страдают от отсутствия желания. Часто желания как раз слишком много. Проблема в другом: между желанием и действием будто стоит невидимая стена.

СДВГ — это не характерная слабость и не модное оправдание. Это особенность работы внимания, саморегуляции, импульсов и энергии. Она может мешать учёбе, работе, отношениям, быту, деньгам, самооценке и даже отдыху. Но это не значит, что жизнь обречена быть вечным хаосом.

Главная мысль этой книги простая:

**\*\*СДВГ не надо побеждать. Его надо приручать.\*\***

Побеждать — значит воевать с собой.

Приручать — значит изучать себя.

Побеждать — значит ломать себя под чужую норму.

Приручать — значит создавать систему, в которой твой мозг может работать.

Побеждать — значит каждый день начинать с обвинений.

Приручать — значит каждый день спрашивать: “Что мне поможет?”

Эта книга не заменяет врача, психолога или психиатра. Если симптомы сильно мешают жизни, важно обратиться к специалисту. Но книга может стать твоей картой. Она поможет понять, почему ты делаешь то, что делаешь, и как построить жизнь так, чтобы меньше тратить сил на борьбу с собой.

Здесь будут простые объяснения, практические упражнения, примеры и правила, которые можно применять сразу. Не все советы подойдут каждому. Это нормально. СДВГ у разных людей выглядит по-разному. Кому-то тяжелее с вниманием, кому-то — с импульсивностью, кому-то — с эмоциями, кому-то — с бытовым хаосом.

Твоя задача — не стать идеальным.

Твоя задача — стать человеком, который понимает себя лучше, чем вчера.

И если раньше ты думал: “Со мной что-то не так”, то пусть эта книга постепенно приведёт тебя к другой мысли:

**\*\*со мной не “что-то не так” — мне просто нужна другая инструкция к самому себе.\*\***

## **Глава 1**

### **Это не лень**

Лень обычно выглядит просто: человек не хочет делать дело и не переживает из-за этого.

При СДВГ всё иначе.

Человек может очень хотеть сделать дело. Он может понимать, что это важно. Он может ругать себя, злиться, обещать начать через пять минут, открывать нужный документ, закрывать его, снова открывать, ходить по комнате, отвлекаться на телефон, чувствовать вину, снова обещать себе начать — и всё равно не начинать.

Со стороны это может выглядеть как лень.

Изнутри это больше похоже на застревание.

Представь машину, у которой полный бак, водитель на месте, дорога свободна, навигатор построен, но ключ не поворачивается. Все вокруг кричат: “Езжай!” А водитель и сам хочет ехать. Но двигатель не запускается.

Так часто работает СДВГ.

Проблема не в том, что человек не понимает важность дела. Проблема в том, что мозгу трудно включить нужный режим в нужный момент. Особенно если задача скучная, длинная, непонятная, слишком большая или не даёт быстрой награды.

Поэтому человек с СДВГ может часами заниматься тем, что его захватило, и не замечать времени. А потом не может десять минут заполнить простую форму. Он не “притворяется”. Его внимание не сломано. Оно просто управляется не так, как у большинства.

Обычный совет звучит так:

“Сделай список дел”.

Но у человека с СДВГ список дел может превратиться в список тревоги. Он смотрит на него и видит не порядок, а гору. Каждая строчка будто кричит: “Ты опять не справляешься”. В итоге список не помогает, а давит.

Другой совет:

“Начни с самого важного”.

Звучит разумно. Но самое важное часто самое страшное, большое и непонятное. Поэтому мозг уходит в сторону: проверить сообщения, переставить кружку, почитать одну статью, открыть видео “на минутку”. И вот уже прошёл час.

Ещё один совет:

“Просто дисциплина”.

Но дисциплина без системы быстро превращается в самобичевание. Человек держится день, два, три, потом срывается, бросает всё и решает, что он слабый. Хотя на самом деле он пытался ехать на силе воли там, где нужна конструкция.

СДВГ нельзя приручить кнутом.

Его можно приручить средой.

Это значит:

не “заставь себя помнить”, а положи вещь туда, где ты её увидишь;

не “просто не отвлекайся”, а убери лишние раздражители;

не “работай два часа”, а начни с пяти минут;

не “будь собранным”, а создай внешний порядок, который будет держать тебя, когда внутренний порядок проседает.

Первый шаг — перестать путать проблему с личностью.

Ты не безответственный человек, если забываешь.

Ты не плохой человек, если опаздываешь.

Ты не глупый человек, если теряешь фокус.

Ты не ленивый человек, если не можешь начать.

Но это не значит, что ничего нельзя изменить.

Ответственность начинается не с ненависти к себе. Ответственность начинается с честности:

“Да, мне трудно. Да, это повторяется. Да, мне нужна система. И да, я могу научиться жить лучше”.

### **Практика: дневник застревания**

В течение одного дня замечай моменты, когда ты не можешь начать дело. Не ругай себя. Просто записывай.

Ответь на четыре вопроса:

1. Какое дело я не могу начать?
2. Что в нём неприятного: скучно, страшно, непонятно, долго, слишком много шагов?
3. Что я делаю вместо этого?
4. Какой самый маленький первый шаг можно сделать за две минуты?

Пример:

Дело: оплатить счёт.

Что неприятно: надо искать данные, боюсь ошибиться.

Что делаю вместо: листаю телефон.

Первый шаг: открыть приложение банка. Не оплачивать. Просто открыть.

Смысл упражнения не в том, чтобы сразу стать продуктивным. Смысл в том, чтобы увидеть механизм. Когда ты видишь механизм, ты уже не просто страдаешь. Ты начинаешь управлять.

### **Главное из главы !!!**

СДВГ часто маскируется под лень, но внутри ощущается как застревание. Человек может хотеть действовать, но не может включиться. Поэтому задача не в том, чтобы сильнее себя ругать, а в том, чтобы создавать условия, где начать проще.

Не требуй от себя идеального порядка.

Начни с малого.

Не “сделать всё”.

А “запустить двигатель”.

## **Глава 2**

### **Почему обычные советы не работают**

Человеку с СДВГ часто дают советы, которые звучат правильно, но почему-то не помогают.

“Просто составь расписание”.

“Просто не отвлекайся”.

“Просто начни раньше”.

“Просто доводи дела до конца”.

“Просто убери телефон”.

“Просто будь внимательнее”.

Самое неприятное слово здесь — “просто”.

Потому что для человека, который не сталкивался с СДВГ, многие вещи действительно кажутся простыми. Он решил — сделал. Запланировал — выполнил. Положил ключи в одно место — запомнил. Начал задачу — закончил.

Но если у тебя СДВГ, между “решил” и “сделал” может быть целая пропасть.

Ты можешь знать, что надо лечь спать пораньше, но всё равно зависнуть до трёх ночи.  
Ты можешь понимать, что надо ответить на сообщение, но откладывать его несколько дней.

Ты можешь поставить напоминание, увидеть его, закрыть — и забыть.

Ты можешь купить красивый ежедневник, расписать новую жизнь, а через неделю найти его под стопкой бумаг.

И после этого появляется чувство вины.

“Почему я не могу как нормальные люди?”

“Почему я опять всё испортил?”

“Почему я такой несобранный?”

“Почему я не могу просто сделать?”

Но дело не в том, что ты плохой. Дело в том, что обычные советы часто рассчитаны на обычную систему саморегуляции. А при СДВГ эта система работает иначе.

### **Совет “возьми себя в руки”**

Фраза “возьми себя в руки” звучит так, будто человек специально себя отпустил.

Но СДВГ — это не отсутствие рук. Это проблема с пультом управления. Ты можешь хотеть быть собранным, но твой мозг перескакивает с канала на канал. Ты садишься делать одно, а через пять минут уже думаешь о другом. Потом вспоминаешь третье. Потом тревожишься о четвёртом. Потом замечаешь, что прошло полчаса.

И окружающие говорят: “Ты просто не стараешься”.

Хотя ты стараешься. Иногда даже слишком. Просто большая часть усилий уходит не на само дело, а на борьбу с собой перед делом.

Обычный человек тратит энергию на выполнение задачи.

Человек с СДВГ часто сначала тратит энергию на то, чтобы вообще начать.

Поэтому к моменту, когда дело наконец начинается, сил уже мало.

### **Почему сила воли быстро заканчивается**

Сила воли — полезная вещь, но на ней нельзя построить всю жизнь.

Представь, что у тебя телефон с быстро садящейся батареей. Ты можешь пользоваться им, но если включить сразу навигатор, музыку, видео, фонарик и десять приложений, заряд исчезнет очень быстро.

Так же и с силой воли. Если каждый день держится только на “заставь себя”, “терпи”, “не отвлекайся”, “не забудь”, “соберись”, то батарея быстро садится.

А потом человек срывается.

Он бросает расписание.

Перестает вести ежедневник.

Заказывает еду вместо готовки.

Опять откладывает дела.

Опять засыпает поздно.

Опять обещает себе начать новую жизнь с понедельника.

И думает: “Я слабый”.

Но проблема не в слабости. Проблема в том, что система была построена только на напряжении.

СДВГ нельзя приручить постоянным напряжением. Его надо приручать через облегчение входа в действие.

Не “заставить себя сделать большое дело”, а сделать вход настолько маленьким, чтобы мозг не успел испугаться.

Не “сесть работать на три часа”, а “открыть документ”.

Не “убрать всю квартиру”, а “собрать мусор со стола”.

Не “разобраться с финансами”, а “открыть приложение банка”.

Не “начать новую жизнь”, а “сделать один шаг, который займёт меньше двух минут”.

### **Почему списки дел могут не помогать**

Списки дел — хороший инструмент. Но для человека с СДВГ они могут стать ловушкой.

Обычный список выглядит так:

- \* оплатить счета
- \* убраться
- \* написать письмо
- \* купить продукты
- \* позвонить
- \* закончить проект
- \* сходить туда
- \* проверить это
- \* решить то

На бумаге всё вроде понятно. Но мозг с СДВГ может видеть не порядок, а лавину.

Каждый пункт требует решений.  
С чего начать?  
Сколько это займёт?  
А что важнее?  
А если я не успею?  
А вдруг я сделаю неправильно?  
А где вообще нужна информация?

В итоге список не запускает действие, а вызывает перегрузку.

Поэтому человеку с СДВГ часто нужен не просто список дел, а список первых шагов.

Не “убраться дома”.  
А “поставить таймер на 7 минут и собрать вещи с пола”.

Не “написать письмо”.  
А “открыть почту и написать первое предложение”.

Не “заняться здоровьем”.  
А “записать номер клиники”.

Не “разобрать документы”.  
А “найти одну папку”.

Большие задачи пугают. Маленькие шаги запускают.

### **Почему мотивация приходит странно**

Люди часто говорят: “Надо найти мотивацию”.

Но при СДВГ мотивация может работать нестабильно. Сегодня тебя зажигает идея, и ты готов работать всю ночь. Завтра эта же идея кажется пустой, тяжёлой и чужой.

Это не значит, что ты обманщик или непостоянный человек. Просто мозгу с СДВГ часто нужен интерес, новизна, срочность или эмоциональный заряд. Если задача скучная и награда далеко, включиться трудно.

Поэтому многие люди с СДВГ прекрасно работают в последний момент. Не потому что им нравится страдать, а потому что срочность создаёт топливо. Когда дедлайн горит, мозг наконец понимает: “Вот теперь важно”.

Но жить только на дедлайнах опасно. Это приводит к стрессу, недосыпу, ошибкам и выгоранию.

Значит, надо создавать искусственное топливо раньше.

Например:

- \* делать задачу короче;
- \* добавлять таймер;
- \* работать вместе с кем-то;
- \* обещать кому-то маленький результат;
- \* превращать задачу в игру;
- \* ставить видимую награду;
- \* менять место работы;
- \* делать первый шаг максимально простым.

СДВГ любит не давление, а стимул.

### **Почему “убери телефон” не всегда достаточно**

Телефон действительно может сильно отвлекать. Но проблема не только в телефоне.

Если убрать телефон, мозг с СДВГ может найти другое отвлечение: окно, мысли, холодильник, старую бумажку, случайную идею, воспоминание, желание срочно переставить вещи на столе.

Отвлечение — это не всегда внешний враг. Иногда оно живёт внутри.

Поэтому важно не просто убирать раздражители, а создавать рабочую среду.

Например:

- \* оставить на столе только то, что нужно для одной задачи;
- \* закрыть лишние вкладки;
- \* включить простой таймер;
- \* записывать случайные мысли на отдельный лист, чтобы не бежать за ними сразу;
- \* работать короткими отрезками;
- \* заранее решить, что именно считается завершением.

Главный вопрос не “как мне перестать отвлекаться навсегда?”, а “как мне сделать так, чтобы вернуться к задаче было проще?”

Потому что отвлекаться ты всё равно иногда будешь. Важно не превращать каждое отвлечение в катастрофу.

Заметил — вернулся.

Снова заметил — снова вернулся.

Не ругая себя.

Не начиная внутренний суд.

Просто возвращаясь.

### **Почему жёсткий режим часто ломается**

Многие люди с СДВГ пытаются начать новую жизнь резко.

С понедельника я буду вставать в 6 утра.

Каждый день спорт.  
Никакого телефона.  
Только полезная еда.  
Работа по расписанию.  
Идеальный порядок.  
Все задачи вовремя.

Первые дни может быть подъём. Новизна даёт энергию. Человек думает: “Вот теперь я изменился”.

Но потом новизна проходит. Режим становится обычным. Мозг начинает сопротивляться. Один день сорвался, потом второй, потом появляется мысль: “Всё, я провалился”. И система рушится полностью.

Проблема не в том, что режим не нужен. Проблема в том, что слишком жёсткий режим не учитывает реального человека.

Лучше построить систему, которая выдерживает плохие дни.

Не “я должен каждый день идеально”.  
А “у меня есть минимальная версия дня”.

Минимальная версия — это то, что ты можешь сделать даже в слабом состоянии.

Например:

Обычная версия: тренировка 40 минут.  
Минимальная версия: 5 приседаний.

Обычная версия: час работы над проектом.  
Минимальная версия: открыть файл и написать одну строку.

Обычная версия: приготовить нормальный ужин.  
Минимальная версия: съесть что-то простое, но не забыть поесть.

Обычная версия: полная уборка.  
Минимальная версия: убрать мусор в один пакет.

Минимальная версия не делает тебя слабым. Она спасает связь с привычкой. Она говорит мозгу: “Мы не бросили. Мы просто сделали столько, сколько сегодня возможно”.

### **Главный принцип: система вместо героизма**

Многие люди с СДВГ живут рывками.

Сначала хаос.  
Потом паника.  
Потом героический рывок.  
Потом истощение.

Потом снова хаос.

Так можно жить долго, но это выматывает.

Героизм красив в кино. В обычной жизни он быстро превращается в усталость.

Твоя задача — не каждый день спасать мир. Твоя задача — построить маленькие рельсы, по которым день будет ехать легче.

Рельсы — это простые повторяемые опоры:

- \* ключи всегда в одном видимом месте;
- \* список дел не длиннее трёх главных пунктов;
- \* дела разбиты на первые шаги;
- \* таймер помогает начать;
- \* напоминания стоят там, где ты их точно увидишь;
- \* сложные задачи делаются не в голове, а на бумаге;
- \* важные вещи не прячутся в шкаф, а лежат на виду;
- \* день имеет минимальную версию.

Чем меньше тебе приходится держать в голове, тем больше сил остаётся на жизнь.

СДВГ не любит невидимые задачи.

СДВГ не любит туманные планы.

СДВГ не любит длинные инструкции в голове.

Зато ему помогают видимые подсказки, короткие шаги, ясные правила и быстрый старт.

### **Практика: переделай совет под себя**

Возьми любой обычный совет, который тебя раздражает, и переведи его на язык СДВГ.

Например:

Обычный совет: “Будь организованнее”.

Перевод: “Положи три самые важные вещи в одно видимое место”.

Обычный совет: “Не откладывай”.

Перевод: “Сделай первый шаг за две минуты”.

Обычный совет: “Следи за временем”.

Перевод: “Поставь таймер на 15 минут”.

Обычный совет: “Доводи дела до конца”.

Перевод: “Заранее реши, что будет считаться маленьким завершением”.

Обычный совет: “Не отвлекайся”.

Перевод: “Когда отвлёкся, мягко вернись к задаче без самоуничтожения”.

Теперь попробуй сам.

Запиши три совета, которые тебе часто давали.

Рядом напиши их нормальный, человеческий перевод.

Не строгий. Не идеальный. А такой, который реально можно выполнить.

### **Главное из главы!!!**

Обычные советы часто не работают при СДВГ, потому что они требуют стабильной саморегуляции, постоянной силы воли и идеальной памяти. Но человеку с СДВГ нужны не обвинения, а опоры.

Не героизм.

Не вечное напряжение.

Не жизнь на последнем дедлайне.

А система.

Маленькая.

Видимая.

Гибкая.

Такая, которая помогает тебе даже тогда, когда ты не в лучшей форме.

Потому что приручить СДВГ — это не стать другим человеком.

Это научиться управлять своим настоящим мозгом.

## **Глава 3**

### **Мозг, которому нужен интерес**

Есть миф, что человек с СДВГ вообще не может концентрироваться.

Это неправда.

Человек с СДВГ может концентрироваться так сильно, что забывает поесть, поспать, ответить на сообщения и посмотреть на часы. Он может часами заниматься игрой, музыкой, ремонтом, книгой, идеей, разговором, проектом, который его захватил. Он может войти в состояние, где весь мир исчезает, а остаётся только одно дело.

Это называется гиперфокус.

И вот здесь начинается главный парадокс СДВГ.

На скучной задаче внимание рассыпается через пять минут.

На интересной задаче человек может сидеть пять часов без перерыва.

Со стороны это вызывает непонимание.

“Как ты можешь говорить, что у тебя проблемы с вниманием, если ты всю ночь делал музыку?”

“Как ты можешь забыть оплатить счёт, но помнить тысячу деталей из игры?”

“Как ты можешь не убрать комнату, но три часа разбираться в новой теме?”

Люди думают: если человек может сосредоточиться на чём-то интересном, значит, он просто выбирает не сосредотачиваться на скучном.

Но всё сложнее.

При СДВГ внимание часто управляется не важностью, а интересом, новизной, срочностью и эмоцией. Мозг как будто спрашивает не “что надо?”, а “что меня зацепило?”

И если задача не цепляет, включиться трудно. Даже если она важная. Даже если от неё зависит работа, деньги, отношения или здоровье.

### **Почему скука ощущается почти физически**

Для многих людей скука — это просто неприятно.

Для человека с СДВГ скука может ощущаться как внутренняя пытка. Будто тебя посадили в комнату без воздуха. Задача вроде простая, но мозг сопротивляется так, словно его заставляют тащить бетонную плиту.

Ты открываешь документ — и через минуту уже хочется встать.

Садись читать инструкцию — и глаза скользят по словам, ничего не удерживая.

Начинаешь бытовое дело — и внутри появляется раздражение.

Пытаешься слушать длинное объяснение — и мысли разбегаются.

В такие моменты человек может начать искать стимул где угодно.

Телефон.

Еда.

Музыка.

Разговор.

Видео.

Спор.

Новая идея.

Покупка.

Любое движение.

Не потому что он безответственный. А потому что мозг ищет искру.

СДВГ-мозг плохо переносит пустоту. Ему нужен сигнал: интересно, срочно, необычно, эмоционально, важно прямо сейчас.

Если сигнала нет, мозг начинает создавать его сам.

Иногда полезно.

Иногда разрушительно.

Полезно — когда ты превращаешь скучное дело в игру.

Разрушительно — когда ты доводишь всё до дедлайна, чтобы срочность наконец включила тебя.

### **Гиперфокус: суперсила или ловушка?**

Гиперфокус может быть подарком.

Именно в нём человек с СДВГ способен делать мощные вещи. Писать, придумывать, ремонтировать, учиться, создавать, собирать, разбираться, творить. В гиперфокусе появляется ощущение: “Вот он я настоящий. Вот так я могу”.

Но у гиперфокуса есть обратная сторона.

Ты можешь забыть обо всём остальном.

Не заметить время.

Пропустить встречу.

Не поесть.

Не лечь спать.

Сорваться, если тебя отвлекли.

Потратить всю энергию на одно дело и потом лежать без сил.

Гиперфокус похож на дикого коня.

Если его оседлать — он несёт тебя далеко.

Если не управлять — он может унести в сторону, куда ты не собирался.

Поэтому задача не в том, чтобы избавиться от гиперфокуса. Задача — поставить ему берега.

### **Как поставить берега гиперфокусу**

Первое правило: не надейся, что “я сам остановлюсь вовремя”.

Во время гиперфокуса чувство времени может исчезать. Поэтому остановки должны быть внешними.

Поставь таймер.

Лучше не один, а два.

Первый — мягкое предупреждение.

Второй — реальная остановка.

Например:

Через 45 минут — сигнал: “Проверь себя”.

Через 60 минут — сигнал: “Встать, вода, тело, пауза”.

Второе правило: перед началом реши, что значит “достаточно”.

Не “посижу немного”.

А “сделаю один куплет”.

Не “поиграю чуть-чуть”.

А “один матч”.

Не “поработаю над проектом”.

А “разберу одну часть”.

Если не определить границу заранее, мозг будет говорить: “Ещё чуть-чуть”.

И это “чуть-чуть” легко превращается в три часа.

Третье правило: оставь себе точку возврата.

Перед паузой запиши, на чём остановился и что делать следующим шагом.

Например:

“Остановился на абзаце про мотивацию. Дальше написать пример про дедлайн”.

Или:

“Разобрал провода у роутера. Дальше проверить питание”.

Это важно, потому что после перерыва возвращаться к задаче труднее, если не знаешь, куда именно возвращаться.

### **Как добавить интерес к скучным делам**

Не каждое дело можно полюбить.

Никто не обязан гореть страстью к оплате счетов, уборке, документам, отчётам, стирке или очередям. Но можно сделать скучное дело менее мёртвым для мозга.

Есть несколько способов.

#### **1. Добавить ограничение по времени**

Скучное дело легче начать, если оно не бесконечное.

Не “убраться”.

А “убираться 10 минут”.

Не “разобрать почту”.

А “ответить на письма 15 минут”.

Не “навести порядок в жизни”.

А “поставить таймер на 7 минут и сделать видимый кусок”.

Таймер создаёт рамку. Мозг понимает: “Это не навсегда. Это закончится”.

## **2. Добавить игру**

СДВГ любит вызов.

Сколько вещей я уберу за 5 минут?

Смогу ли я закрыть три мелких дела до конца песни?

Смогу ли я разобрать стол быстрее, чем закипит чайник?

Смогу ли я написать черновик без идеальности за 10 минут?

Игра снимает тяжесть. Дело перестаёт быть приговором и становится коротким раундом.

## **3. Добавить движение**

Иногда мозгу с СДВГ трудно думать, когда тело полностью неподвижно.

Можно ходить во время звонка.

Слушать материал на прогулке.

Делать часть работы стоя.

Разговаривать вслух.

Использовать антистресс, ручку, мячик, чтобы занять руки.

Это не “детскость”. Это способ помочь нервной системе держать фокус.

## **4. Добавить компанию**

Многим людям с СДВГ помогает присутствие другого человека. Даже если он ничего не делает. Просто сидит рядом, работает в той же комнате или находится на видеосвязи.

Это называют внешней опорой.

Когда рядом кто-то есть, мозгу легче не уплывать. Появляется ощущение рамки: “Мы сейчас делаем дело”.

Можно договориться с другом:

“Давай 30 минут каждый занимается своим, потом расскажем, что сделали”.

Это не слабость. Это умное использование среды.

## **5. Добавить награду**

Мозгу с СДВГ тяжело работать ради далёкого результата. Поэтому награду лучше приближать.

После 20 минут работы — чай.

После оплаты счетов — серия сериала.

После уборки стола — прогулка.

После трёх маленьких задач — любимая музыка.

Важно: награда должна быть понятной и быстрой. Не “когда-нибудь мне будет хорошо”, а “после этого конкретного шага я получу вот это”.

### **Интерес — это не каприз**

Многие люди ругают себя за то, что им нужен интерес.

“Почему я не могу просто делать скучное?”

“Почему мне всё надо превращать в игру?”

“Почему я работаю только когда горит?”

“Почему я такой?”

Но потребность в интересе — это не каприз. Это особенность запуска.

Кому-то нужен строгий план.

Кому-то нужна тишина.

Кому-то нужна структура.

Кому-то нужна конкуренция.

Кому-то нужен смысл.

Кому-то нужна новизна.

Тебе может быть нужен интерес.

Значит, не надо стыдиться этого. Надо научиться этим пользоваться.

Спроси себя не “почему я не могу заставить себя?”, а:

“Как сделать это дело достаточно живым, чтобы я мог начать?”

### **Опасность вечной охоты за новизной**

У интереса есть и ловушка.

Сегодня ты загорелся новой идеей.

Купил блокнот.

Скачал приложение.

Составил план.

Посмотрел видео.

Начал проект.

Почувствовал подъём.

А через несколько дней интерес пропал.

И вот уже новая идея кажется ярче старой. Ты бросаешь прежнее и начинаешь другое. Потом третье. Потом четвертое. В итоге вокруг много начатого, мало завершённого и тяжёлое чувство вины.

Так появляется цикл новизны.

Новая идея даёт энергию.

Рутина забирает энергию.

Мозг ищет новую идею.

Старое дело остаётся недоделанным.

Чтобы приручить этот цикл, нужно не запрещать себе новые идеи, а создать для них отдельное место.

Назови его “парковка идей”.

Это может быть записка в телефоне, блокнот или документ. Когда приходит новая идея, не обязательно сразу бросаться её делать. Запиши её туда.

Скажи себе:

“Я не теряю эту идею. Я паркую её”.

Так мозг получает облегчение: идея не исчезнет. Но ты не обязан прямо сейчас рушить всё, чем занимался.

### **Правило трёх дней**

Если новая идея кажется гениальной, не всегда надо начинать её сразу.

Дай ей три дня.

Запиши идею.

Через день перечитай.

Через три дня спроси себя: “Она всё ещё важна?”

Если да — можно планировать первый шаг.

Если нет — это была вспышка. Ничего страшного. Мозг просто искал стимул.

Это правило помогает отличать настоящие желания от случайных импульсов.

Не каждая идея требует действия.

Некоторые идеи просто хотят быть замеченными.

### **Как использовать сильные стороны СДВГ**

СДВГ — это не только трудности.

У многих людей с СДВГ есть мощные качества:

быстрое мышление;

оригинальные идеи;

смелость пробовать;

чувство юмора;  
энергия в интересных задачах;  
умение видеть необычные связи;  
способность к рывку;  
яркая эмоциональность;  
креативность;  
любопытство.

Но эти качества раскрываются лучше, когда у них есть опора.

Идеи плюс система — это проект.  
Энергия плюс пауза — это устойчивость.  
Импульс плюс проверка — это смелое решение.  
Гиперфокус плюс таймер — это продуктивность.  
Интерес плюс маленькие шаги — это движение вперёд.

Твоя задача — не стать тихим, удобным и “нормальным”.

Твоя задача — научиться направлять свою силу.

### **Практика: карта интереса**

Возьми лист бумаги или записку в телефоне и ответь на вопросы.

1. Какие дела мне легко делать долго?
2. Что в них меня цепляет: новизна, азарт, польза, люди, результат, красота, сложность?
3. Какие дела я постоянно откладываю?
4. Что в них убивает мой интерес: скука, непонятность, страх, длинность, отсутствие результата?
5. Как можно добавить хотя бы один стимул к скучному делу?

Пример:

Скучное дело: разобрать документы.

Что убивает интерес: непонятно, долго, много мелких решений.

Стимул: поставить таймер на 10 минут, включить музыку, сортировать только на три кучки: “важно”, “выкинуть”, “потом”.

Не пытайся сразу изменить всю жизнь. Выбери одно скучное дело и сделай его чуть более живым.

### **Практика: парковка идей**

Создай отдельный список под названием “Идеи, но не сейчас”.

Каждый раз, когда тебя резко тянет бросить текущее дело и начать новое, запиши идею туда.

Рядом поставь дату.

Через три дня вернись и оцени:

- \* всё ещё хочу?
- \* это правда важно?
- \* какой самый маленький первый шаг?
- \* что я должен завершить или отложить честно, прежде чем начать?

Так ты не душишь креативность. Ты даёшь ей место, но не позволяешь ей управлять всем домом.

### **Главное из главы**

Мозгу с СДВГ часто нужен интерес, новизна, срочность или эмоция, чтобы включиться. Это не каприз и не слабость. Это особенность запуска внимания.

Гиперфокус может быть суперсилой, если поставить ему границы.

Скучные дела можно оживлять через таймер, игру, движение, компанию и награду.

Новые идеи лучше не запрещать, а парковать.

Интерес нужно не стыдить, а использовать.

СДВГ — это не отсутствие внимания.

Это внимание, которое ищет искру.

И твоя задача — научиться зажигать эту искру там, где тебе действительно нужно двигаться вперёд.

## **Глава 4**

### **Хаос в голове и порядок снаружи**

У человека с СДВГ в голове часто живёт слишком много всего одновременно.

Надо ответить на сообщение.

Купить продукты.

Не забыть оплатить счёт.

Позвонить.

Забрать заказ.

Доделать работу.

Проверить документы.

Постирать вещи.

Записаться куда-то.

Вспомнить, куда положил ключи.

И ещё понять, почему ты зашёл на кухню.

Мысли прыгают, сталкиваются, перебивают друг друга. Иногда кажется, что в голове открыто двадцать вкладок, и в каждой играет музыка.

Обычный человек может многое удерживать в уме. Человек с СДВГ тоже может, но часто платит за это огромной усталостью. Чем больше задач живёт только в голове, тем быстрее наступает перегруз.

Поэтому главное правило этой главы:

**\*\*Не держи жизнь в голове. Выноси её наружу.\*\***

Не потому что ты слабый.

А потому что голове с СДВГ нужна внешняя опора.

### **Память — плохой сейф**

Многие люди с СДВГ пытаются помнить всё сами.

“Я не забуду”.

“Это важно, значит, запомню”.

“Сейчас сделаю, только чуть позже”.

“Потом отвечу”.

“Положу сюда, потом найду”.

А потом проходит время — и всё исчезает.

Сообщение забыто.

Ключи потеряны.

Счёт не оплачен.

Вещь лежит “в надёжном месте”, которое невозможно вспомнить.

Задача всплывает ночью, когда уже ничего не сделать.

Проблема не в том, что человек не старается. Проблема в том, что память — плохой сейф для ежедневной жизни. Особенно если дел много, эмоций много, отвлечений много, а энергия скачет.

Поэтому не надо спрашивать: “Как мне всё помнить?”

Лучше спросить: “Куда я могу положить это так, чтобы не помнить?”

Напоминание.

Список.

Календарь.

Коробка у двери.

Записка на видном месте.

Сигнал в телефоне.

Один крючок для ключей.

Одна папка для документов.

Один список текущих задач.

Внешняя система нужна не для красоты. Она нужна, чтобы разгрузить мозг.

## **Видимое существует, невидимое исчезает**

При СДВГ часто работает правило:

**\*\*Если я этого не вижу — этого как будто нет.\*\***

Это касается вещей, задач, продуктов, документов, лекарств, писем, дедлайнов и даже планов.

Положил вещь в шкаф — забыл.

Убрал документ в ящик — забыл.

Спрятал продукты глубоко в холодильник — они испортились.

Закрыв вкладку с задачей — задача исчезла из внимания.

Не записал идею — она улетела.

Поэтому человеку с СДВГ часто нужен не идеальный минимализм, а умная видимость.

Важно, чтобы нужные вещи были не просто “убраны”, а доступны взгляду.

Ключи — на крючке у двери.

Документы — в прозрачной папке.

Лекарства или витамины — рядом с тем действием, после которого их надо принять.

Список дел — не в глубине приложения, а на первом экране или на бумаге.

Сумка на завтра — у выхода.

Вещи для работы — уже на столе.

Порядок для СДВГ — это не когда всё спрятано.

Порядок — это когда нужное легко найти и легко вернуть на место.

## **Дом должен подсказывать**

Хорошая система не требует героической памяти. Она сама напоминает.

Если ты постоянно забываешь ключи, не надо каждый день ругать себя. Нужно сделать место у двери, где ключи живут всегда.

Если ты забываешь взять с собой документы, положи их в обувь, на сумку или к ручке двери. Да, это может выглядеть странно. Но работает лучше, чем “я точно вспомню”.

Если ты забываешь пить воду, поставь бутылку там, где часто сидишь.

Если забываешь зарядить телефон, положи зарядку там, где снимаешь куртку или ставишь сумку.

Если забываешь выкинуть мусор, поставь пакет так, чтобы он мешал выйти.

Система должна быть немного навязчивой. Она должна попадаться на глаза. Она должна делать забывание труднее, чем выполнение.

Не нужно стыдиться таких решений.

Умная жизнь — это не когда ты всё держишь в голове.

Умная жизнь — это когда среда помогает тебе не проваливаться.

### **Одно место для каждой важной вещи**

У многих людей с СДВГ вещи исчезают не потому, что они реально исчезают, а потому что у них нет постоянного дома.

Ключи сегодня на столе. Завтра в куртке. Послезавтра в сумке. Потом на полке. Потом в ванной. Потом в руке, но ты их ищешь.

Решение простое, но не всегда лёгкое:

**\*\*у каждой важной вещи должен быть дом.\*\***

Дом для ключей.

Дом для кошелька.

Дом для документов.

Дом для зарядки.

Дом для наушников.

Дом для лекарств.

Дом для рабочих инструментов.

Важно: дом должен быть удобным, а не “правильным”.

Если тебе неудобно класть ключи в красивую шкатулку в комнате, ты не будешь этого делать. Лучше простой крючок у двери. Если документы “по правилам” должны быть в шкафу, но ты их там забываешь, лучше прозрачная папка на видной полке.

Система должна подходить твоему поведению, а не фантазии о том, каким ты должен быть.

### **Правило одного движения**

Чем сложнее вернуть вещь на место, тем меньше шансов, что она туда вернётся.

Если надо открыть шкаф, достать коробку, снять крышку, положить вещь, закрыть крышку, убрать коробку — мозг с СДВГ может сказать: “Потом”.

И вещь останется где попало.

Поэтому полезно правило:

**\*\*хорошее место — это место, куда вещь можно убрать одним движением.\*\***

Крючок лучше закрытого ящика.

Открытая корзина лучше коробки с крышкой.

Лоток лучше сложной папочной системы.  
Полка на уровне глаз лучше дальнего угла шкафа.

Не усложняй порядок. Простота побеждает красоту.

### **Списки, которые не душат**

Список дел может помогать, а может превращаться в стену вины.

Чтобы список работал при СДВГ, он должен быть коротким, видимым и конкретным.

Плохой список:

“Навести порядок в жизни”.  
“Заняться документами”.  
“Сделать проект”.  
“Разобраться с деньгами”.  
“Стать дисциплинированнее”.

Хороший список:

“Открыть папку с документами”.  
“Оплатить один счёт”.  
“Написать три предложения”.  
“Поставить стирку”.  
“Ответить Ивану: одно сообщение”.

Хороший список не пугает. Он ведёт.

Попробуй правило трёх дел.

Каждый день выбирай не двадцать задач, а три главные:

1. Одно обязательное дело.
2. Одно полезное дело.
3. Одно маленькое дело для облегчения жизни.

Например:

Обязательное: оплатить счёт.  
Полезное: разобрать стол 10 минут.  
Маленькое: положить ключи на крючок.

Если сделал три — день уже не пустой. Остальное можно добавить, но не превращай список в наказание.

### **Захват мыслей**

У человека с СДВГ мысли часто появляются внезапно.

“Надо купить лампочку”.

“А что там с документом?”

“Надо написать тому человеку”.

“Есть идея для песни”.

“Надо проверить дату”.

“А вдруг я забыл оплатить?”

“Нужно будет потом...”

Если каждую мысль держать в голове, мозг перегружается. Если бросаться за каждой мыслью сразу, день разваливается.

Нужен промежуточный вариант: **\*\*захват мыслей\*\***.

Это простое правило:

пришла мысль — запиши в одно место — вернись к текущему делу.

Не сортируй сразу.

Не анализируй.

Не открывай десять приложений.

Просто захвати.

Для этого может быть:

- \* маленький блокнот;
- \* заметка в телефоне;
- \* голосовая заметка;
- \* лист на столе;
- \* приложение с быстрым вводом.

Главное — одно место. Если мысли разбросаны по пяти приложениям, трём блокнотам и случайным бумажкам, система снова превращается в хаос.

### **Ежедневный сброс головы**

Раз в день полезно делать короткий “сброс головы”.

Пять минут. Не больше.

Открой лист или заметку и выпиши всё, что крутится в голове:

дела;

тревоги;

идеи;

покупки;

сообщения;

обещания;

мысли;

“надо бы”.

Не пытайся сразу всё выполнить. Просто выгрузи.

Потом выбери из этого только три вещи:

- \* что нужно сделать сегодня;
- \* что можно запланировать;
- \* что можно отпустить.

СДВГ часто превращает голову в склад. Сброс головы помогает открыть окна.

### **Напоминания должны быть умными**

Обычное напоминание может не сработать.

Телефон пикнул.

Ты посмотрел.

Нажал “заккрыть”.

Через секунду забыл.

Поэтому напоминание должно не просто сообщать, а вести к действию.

Плохо: “Документы”.

Лучше: “В 18:00 открыть синюю папку и достать паспорт”.

Плохо: “Позвонить”.

Лучше: “Позвонить в клинику, номер в заметке ‘Врач’”.

Плохо: “Уборка”.

Лучше: “10 минут: собрать мусор со стола”.

Чем конкретнее напоминание, тем меньше решений надо принимать в моменте.

А чем меньше решений, тем выше шанс действия.

### **Порядок без идеальности**

Очень важно понять: порядок при СДВГ не должен быть идеальным.

Если ты пытаешься создать идеальную систему, ты можешь застрять ещё до начала. Купить красивые контейнеры. Смотреть видео про организацию. Выбирать приложение. Переписывать списки. Планировать идеальную жизнь.

И в итоге ничего не использовать.

Рабочая система может быть некрасивой.

Корзина у двери.

Лист на холодильнике.

Три коробки “важное”, “не знаю”, “разобрать потом”.  
Записка на зеркале.  
Документы в прозрачном файле.  
Таймер на кухне.

Главный вопрос не “красиво ли это выглядит?”, а “помогает ли это жить?”

Если помогает — это хорошая система.

### **Практика: три дома для вещей**

Выбери три вещи, которые ты чаще всего теряешь.

Например:

ключи, кошелёк, наушники.

Теперь назначь каждой вещи дом.

Ключи — крючок у двери.

Кошелёк — лоток на тумбе.

Наушники — маленькая коробочка возле зарядки.

Проверь правило одного движения: можно ли положить вещь на место быстро и без лишних действий?

Если нет — упрости.

Твоя цель — не идеальный порядок. Твоя цель — меньше поисков, меньше злости, меньше потерь времени.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.