
СДВГ инструкция к "Мерцающему" мозгу: Нейроподдержка для взрослых и детей

Светлана Руденко

СДВГ инструкция к "Мерцающему" мозгу: Нейроподдержка для взрослых и детей

https://litres.ru/74758522
SelfPub; 2026

Аннотация

Эмоциональный и спасательный (Нейроподдержка для взрослых и детей)

Если вы устали искать ключи, выключать утюг по три раза и срываться на крик, потому что мозг снова «завис» — эта книга для вас.

Вы абсолютно не ленивы. Ваш мозг просто работает на другой частоте. «Мерцающий» фокус, импульсивные покупки, вечный беспорядок — это не черты характера, это биохимия.

Эта книга — теплое объятие и понятный алгоритм действий. Мы не будем ломать вас или вашего ребенка, пытаясь втиснуть в рамки «нормальности». Вместо этого вы получите:

Инструменты для тушения внутренней тревоги.

Способы договориться с собственным телом, чтобы оно не бежало «из кожи вон».

Разрешение быть неидеальным и при этом оставаться эффективным.

Выдохните. Инструкция по вашей уникальности уже внутри.

Светлана Руденко
СДВГ инструкция к "Мерцающему" мозгу: Нейроподдержка для взрослых и детей

Глава 1

СДВГ инструкция к "Мерцающему" мозгу: Нейроподдержка для взрослых и детей

Жизнь часто похожа на поход в кино на блокбастер, снятый в 3D.

Проблема в том, что нам забыли выдать очки на входе. И мы сидим в зале, где на нас несется поезд (проблемы в школе, ссора с родителями, мысли о будущем). Мы вжимаемся в кресло, нам больно и страшно, потому что мы воспринимаем это **буквально**. Мы думаем, что поезд настоящий.

Как работают очки (Осознанность):

Шаг 1. Осознание стекла. Первое, что нужно понять: между тобой и "поездом" на экране есть стекло. Ты в безопасности. Твоя тревога — это просто свет на белой простыне. Когда ты в панике, повторяй: *"Это просто кино. Это просто свет".*

Шаг 2. Надевание фильтра. Психотерапия — это процесс настройки резкости. Мы берем твои размытые страхи ("Я никому не нужен", "Я провалюсь") и настраиваем линзы. Оказывается, "Я провалюсь" — это просто "Я не выспался и не понял тему". Проблема уменьшается до реального размера.

Шаг 3. Выход из роли.

В кино без очков ты — жертва, на которую всё падает. В очках ты — **Критик**. Ты можешь оценивать игру актеров.

"Так, этот персонаж (мой мозг) сейчас переигрывает".

"А этот сюжет (эта мысль) — полный бред, выключаем".

Зачем это нужно? Чтобы перестать быть тем, кого тошнит от страха в первом ряду, и стать тем, кто сидит с попкорном, наслаждается спецэффектами и понимает: как бы страшно ни было на экране, когда включится свет — мы все встанем и пойдем домой».

СДВГ — это не эпизод детской непоседливости, а хроническая особенность настройки мозга, которая в 50–80% случаев сопровождает человека и во взрослой жизни. Это "Мерцающий" мозг, который доминирует в статистике когнитивных дисфункций.

Как понять, что это СДВГ? Природа синдрома требует доказательств, что называется "с двух камер". Мы смотрим на ребенка глазами родителей (через анкету Коннерса) и глазами учителей (та же анкета). Если симптомы "мерцают" везде, мы проверяем их на прочность временем: через 6 месяцев картина должна остаться прежней. Так мы отделяем нейробиологию от педагогической запущенности.

Биология хаоса: Проблема кроется в "дорожном движении" нейромедиаторов — дофамина и норадреналина. В лобно-стриарной системе, нашем "центре управления полетами", нарушена сигнализация. Генетика закладывает этот

сбой, лишая человека внутреннего тормоза.

Инструменты помощи: Когда мы говорим о длительной поддержке, на первый план выходит медикаментозное лечение, назначенное врачом неврологом, либо врачом психиатром. Это рабочий инструмент для многомесячной настройки химии. Но важно помнить: препараты лишь расчищают площадку. Настоящие изменения происходят там, где к лекарству присоединяются руки психолога и терпение педагога.

Термин **«мерцающий мозг»** — это не официальный медицинский диагноз, а очень точная метафора, которая описывает нейробиологическую реальность СДВГ. С точки зрения науки, это состояние характеризуется нестабильностью нейронной активации.

Вот более подробный разбор того, что происходит в мозге человека с СДВГ, если перевести это с научного языка на понятный.

1

Глава1. Нейробиологическая основа: «Слабый Директор и голодный Стриатум»

В основе СДВГ лежит нарушение работы **фронто-стриарной системы** (связи между лобными долями и подкорковыми структурами).

Префронтальная кора (ПФК) — часто метафорически называется «генеральным директором» или «исполни-

тельным директором» мозга. Это самая эволюционно молодая часть коры головного мозга, расположенная в лобных долях: У людей с СДВГ эта зона (отвечающая за планирование, контроль импульсов и рабочую память) созревает с задержкой на 2–3 года. Кроме того, в ней снижен уровень нейромедиаторов. Директор физически слаб и часто «уходит на передышку».

Стриатум (Полосатое тело) — «Система мотивации и движения» — это ключевая структура мозга, которая действительно объединяет функции регуляции движения и мотивации. Он входит в состав базальных ганглиев и служит главным «входным» звеном этой системы**:** Здесь нарушен обмен **дофамина**. У людей с СДВГ либо слишком много «транспортеров», которые выкачивают дофамин из синапса (сигнал гаснет), либо изменена чувствительность рецепторов.

Результат: Связь между «Директором» (надо сделать) и «Мотивацией» (хочу сделать) работает нестабильно.

Нейромедиаторный уровень: «Дефицит норадреналина и дофамина»

Дофамин: Отвечает за *мотивацию начать* и *удержание интереса*. При СДВГ мозг не получает «награды» от рутины. Поэтому человек может часами играть в сложную игру (высокий дофамин), но не может помыть тарелку (дофамина ноль). Это не лень, это биохимия.

Норадреналин: Отвечает за *сигнал значимости* (что важно прямо сейчас?). При СДВГ этот фильтр работает плохо. Для мозга с СДВГ шум за окном и важный отчет начальника имеют одинаковую степень важности, если отчет скучный.

Почему именно «Мерцание»? (Нейрофизиология)

Слово «мерцание» описывает три конкретных процесса, которые зафиксировали на фото МРТ и ЭЭГ:

А. Десинхронизация сетей (Сетевая теория) — это состояние, при котором элементы сети теряют согласованность в своей динамике. Проще говоря: вместо того чтобы вести себя синхронно (например, колебаться в одном ритме), системы в сети начинают расходиться, их поведение становится рассогласованным. В норме в мозге есть две главные сети:

1. DMN (Default Mode Network / Сеть пассивного режима)— это функциональная нейронная сеть, которая активна, когда человек не занят выполнением внешних задач, а находится в состоянии покоя, отдыхает, погружён в себя, грезит наяву, вспоминает прошлое или планирует будущее. Она относится к так называемым сетям состояния покоя (resting state network).**:** Включается, когда мы мечтаем, витаем в облаках, думаем о себе.

2. TPN (Task-Positive Network / Исполнительная сеть)— это крупномасштабная нейронная сеть мозга, которая активируется, когда мы сосредоточены на выполнении задач, требующих внимания, волевых усилий и когнитивного контроля. Проще говоря, это «режим работы мозга», ко-

гда мы решаем сложную задачу, читаем, водим машину или планируем что-то**:** Включается, когда мы сфокусированы на задаче.

3. У нейротипичных(норма) людей: Сети работают как переключатель. Включил работу — выключил мечты.

При СДВГ: Переключатель сломан. Когда человек пытается работать, DMN не отключается. В голове одновременно «орет» радио (внутренний диалог) и пытается звучать лекция. Это и есть «мерцание» внимания: 5 минут концентрации — 5 минут «выпадения».

Б. Нестабильность активационных состояний (Энергетическая теория) Мозг с СДВГ не может поддерживать стабильный уровень бодрствования (кортикального тонуса).

1. Недостаток стимуляции: Если задача скучная, уровень активации мозга падает. Чтобы не «отключиться» (заснуть на ходу), мозг требует **двигательной стимуляции**. Именно поэтому дети крутятся на стульях — они активируют вестибулярный аппарат, чтобы «оставаться в сознании».

2. Перегрев: При стрессе или гиперфокусе система «залипает» на максимуме, и человек не может остановиться.

В. «Зашумленность» синапсов (Микроуровень) В префронтальной коре дофамин помогает удерживать образ цели, фильтруя «шум». При СДВГ из-за быстрого захвата дофамина (белок DAT) сигнал «затопляется» случайным шумом. Информация о цели стирается из рабочей памяти.

Вы шли на кухню за водой, пришли — и забыли зачем. Это «мерцание» оперативной памяти.

2

Почему это не «плохое воспитание»?

Исследования (консорциум ENIGMA) показывают:

Задержка созревания: Толщина коры достигает пика позже, чем у других.

Структура: У детей с СДВГ объем некоторых подкорковых структур (хвостатое ядро, гиппокамп) в среднем на 3–5% меньше.

Генетика: Наследуемость составляет около 74%. Это заложено в «железе» мозга.

Псимудра:

«Мерцающий мозг» —
это не сломанный мозг.
Это высокопроизводительный
процессор с неисправным блоком питания.

Что нужно для полноценной работы неисправного блока питания?

Ему нужно **больше энергии** (дофамина) для простых задач.

Ему нужна **внешняя стимуляция** (движение, звук, цвет), чтобы удерживать контакт с реальностью.

Он **не умеет плавно переключаться**, он работает в режиме «вкл/выкл».

Эта метафора отлично объясняет, почему «просто стараться» не работает: нельзя заставить старый процессор работать на частоте, для которой у него нет стабильного напряжения. Нужно либо давать «стабилизатор напряжения» (медикаменты), либо менять среду (внешние «секретари» и «якоря»).

Глава 2. Танцующий мозг. Инструкция для "Мерцающего" малыша (1,5–3 года)

«Это характер, темперамент или сигнал? Как отличить

норму от нейроотличия»

1

1. Разрушение мифа: «Танцующий мозг»

«Ваш ребенок не "плохо воспитан". Его мозг — это Ferrari с тормозами от велосипеда. В 2 года у него физически не хватает миелина (изоляции на нервных волокнах) в лобных долях, чтобы затормозить импульс "Я хочу эту красную машинку СЕЙЧАС" и помчались!!! Но если этот Ferrari летит по встречной полосе, не реагируя на ваши крики, и делает это *постоянно*

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.