

СДВГ

- Как жить лучше, если у вас СДВГ?
- Что такое исполнительная дисфункция и в чем она проявляется
- Полезный сервис для решения проблем при СДВГ
- Работа для людей с СДВГ
- Как облегчить адаптацию к новому?

Как жить лучше, если у вас СДВГ?

Я долго думал, как описать его в паре предложений, но, кажется, это невозможно. СДВГ - это особый образ мышления. Если у вас он есть и вы НЕ знаете, как с ним работать - вы будете страдать, потому что мир под нас не адаптирован (скорее наоборот, он старается нас эксплуатировать, отбирая внимание). Но если подробно изучите суть диагноза - сможете добиться огромных успехов.

СДВГ глобально помогает в предпринимательстве, творчестве, спорте и других видах деятельности.

А ещё СДВГ и его последствия глобально мешают в предпринимательстве, творчестве, спорте и других видах деятельности

Короче, пройдите скрининг ([PDF приложен](#)) а потом, если знаете английский, хороший тест на СДВГ и подобные/коморбидные состояния: <https://www.additudemag.com/symptom-checker/>

(Если сомневаетесь в своем результате - на самом деле большинство стратегий СДВГшников помогают абсолютно всем, поэтому вы не прогадаете, если хоть немного поинтересуетесь)

Что делать, если результат положителен?

Я бы очень хотел рассказать всё самое важное в одном сообщении, но тема реально огромная и изучать ее можно долго, поэтому поделюсь своими любимыми ресурсами:

1. Книга Э. Хэллоуэлла «СДВГ 2.0» - отличный материал от признанного психиатра с СДВГ, в котором собрано много стратегий и информации для саморазвития.

(При первом прочтении мне иногда казалось, что написанное не про меня. Сейчас понимаю, что на самом деле я просто не видел этих проблем и не понимал, как сильно они на меня влияют)

2. Канал How to ADHD на YouTube - много очень классных уроков в доступной форме. Кстати, у авторки есть мощный Ted Talk: <https://youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI>, а еще в январе выходит книга (ее также поддерживают признанные личности, и вообще судя по всему это must-have) <https://howtoadhdbook.com>

3. HealthyGamerGG - канал человека с симптомами СДВГ, который 7 лет учился у индийских монахов, а потом получил образование и стал работать психиатром. Есть много глубоких видео по разным темам для всех, не только СДВГшников. Также он с командой выпускал Dr. K's Guide to Mental Health на темы тревоги, депрессии, медитации и СДВГ:

<https://www.healthygamer.gg/about/guide> Я лично делал медитации из СДВГ курса, мне

понравилось.

Мои любимые стратегии справления, которые я регулярно использую:

1. Фоновая музыка. Практически круглосуточно. Помогает с продуктивностью, осознанностью, тревожностью и вообще по жизни. Я лично использую Endel, просто почитайте их манифест <https://manifesto.endel.io> (Есть и другие варианты, например бинауральные ритмы, про которые есть статья в закрытых материалах)
2. ChatGPT - просто крутой личный помощник по любым вопросам, мне в свое время помог выработать пару стратегий. Ниже поделюсь промптом на коуча, в GPT-4 работает отлично
3. Pomodoro и monotasking - без лишних слов, просто попробуйте. Я сейчас стараюсь делать по помидорам вообще всё, помогает не забывать про отдых
4. Пройтись по улице - я выявил для себя четкую корреляцию: чем больше за день прогулок, тем лучше вышел день
5. Positive reinforcement; Уважение и понимание к себе, своим возможностям, своим трудностям и своему темпу развития. В моменте всё может казаться кошмарным, а на дистанции остаешься в шоке от своих достижений. Главное - концентрироваться на победах

Хочу заметить, что стратегии помогают быстро достичь успехов и почувствовать себя лучше. Но для долгосрочного результата нужно уделять особое внимание столпам (по Хэллоуэллу столпы жизни СДВГшника это: сон, питание, отдых, социум) и их правильному выстраиванию

Желаю успехов! Если ты это читаешь - твои способности и шансы достичь свою мечту растут прямо сейчас. ☐☐

Материалы к сообщениям выше

Канал HealthyGamerGG <https://www.youtube.com/channel/UCIHVI2N3jPEbkNJVx-ItQIQ>

ChatGPT промпт на коучинг: <https://t.me/pppprompt/10>

Отличная GPT для той же цели (работает с подпиской ChatGPT Plus):

<https://chat.openai.com/g/g-30h9MTwn4-ifs-coach>

Автор **заметки**: Дениска

Что такое исполнительная дисфункция и в чем она проявляется

Хорошая картинка про причины исполнительной дисфункции Что это вообще такое? К сожалению, когда я пытаюсь придумать описание и примеры - меня настигает исполнительная дисфункция))) позволю себе скинуть примеры от ChatGPT

1. **Прокрастинация:** Представьте, что у вас есть проект, который нужно сдать. Вы знаете, что это важно и хотите начать, но никак не можете себя заставить. Это как если бы ваш мозг постоянно откладывал начало работы, несмотря на приближающийся срок.
2. **Трудности с организацией:** Допустим, вам нужно убраться в комнате. Вместо того чтобы методично организовать и прибрать, вы легко отвлекаетесь, начинаете несколько задач сразу или не знаете, с чего начать. Это как если бы ваш мозг боролся с разработкой четкого плана и его выполнением.
3. **Забывчивость:** Представьте, что вы пытаетесь запомнить список покупок в магазине без записи. Для человека с дисфункцией исполнительных функций это как если бы мозг по пути забывал некоторые из этих предметов, затрудняя запоминание всего списка.
4. **Проблемы с управлением временем:** Представьте, что у вас есть несколько дел на день. Вместо того чтобы эффективно распределить время между задачами, вы можете слишком долго заниматься одним делом и не иметь достаточно времени для других. Это как если бы внутренние часы вашего мозга не показывали точное время.
5. **Трудности с переключением внимания:** Представьте, что вы глубоко погружены в просмотр эпизода аниме и затем пытаетесь переключиться на выполнение домашнего задания. С дисфункцией исполнительных функций это как если бы переключение задач в вашем мозгу происходило несговорчиво, затрудняя плавный переход от одной задачи к другой.

Для справления с этими проблемами советую посмотреть в закрытых материалах лекции «психология целеполагания» и «психология ресурса», там много хорошей информации

СДВГ Паралич

Почему он происходит?

ADHD Alien

Дофамин необходим нам для поддержания работы исполнительной функции, и особенно для обучения, начала и завершения выполнения задач.

Дофамин, помимо прочего, высвобождается, когда мы предвкушаем вознаграждение. Затем мы можем использовать дофамин для начала выполнения задач!

СДВГ нарушает этот дофаминовый цикл.

При отсутствии СДВГ:

оценка затрат → ожидание вознаграждения → начало выполнения задачи → выполненная задача = вознаграждение

Прежде чем что-то сделать, наш мозг оценивает, насколько затраченные ресурсы (энергия, время, ...) будут оправданы.

По опыту мы знаем, что выполнение этого задания принесет какое-то вознаграждение. Когда мы представляем себе это вознаграждение, выделяется дофамин.

Благодаря этому дофамину мы можем начать задачу и работать до ее завершения.

Если задача выполнена успешно, мозг выделяет больше дофамина, и мы чувствуем себя вознагражденными.

Таким образом мы сами себя замотивировали.

Наш мозг узнает: это стоит своих затрат.

При СДВГ:

выполненная задача ~~награда~~ → нет награды - нет ресурса → задача того не стоит → нет отложенной награды**

При СДВГ наблюдается недостаток дофамина*, поэтому наш мозг может не чувствовать вознаграждения за выполнение задачи.

Без вознаграждения не восполняются наши "запасы" дофамина, необходимого для поддержания исполнительной функции.

В следующий раз, когда мы задумываемся о выполнении этой задачи, наш мозг вспомнит об этом.

СДВГ также нарушает нашу способность предвидеть, ожидать и получать мотивацию от будущего вознаграждения.

*Недостаток дофамина может быть вызван различными причинами, в том числе и повышенным обратным захватом дофамина.

*Кроме того, на людей с СДВГ дофамин может оказывать не столь сильное действие по сравнению с людьми без СДВГ.

**девальвация вознаграждения

Гиперфокус:

стоит усилий! → награда... какой ценой? → что угодно, только не скучные задачи!

С другой стороны, если нас что-то заинтересует, то мы внезапно испытываем прилив сил!

Поскольку обычно мы чувствуем нехватку вознаграждения, у нас сразу появляется мотивация продолжать заниматься тем, что приносит вознаграждение.

Мы настолько сосредотачиваемся на этой деятельности, что пренебрегаем другими сферами нашей жизни, например, сигналами о голоде или посещении туалета, а также гигиеной и дружескими отношениями.

Именно поэтому мы часто переходим от одного вида деятельности, приносящего мгновенное вознаграждение, к другому, вместо того чтобы работать над долгосрочными целями, такими как учеба или тренировки.

ADHD Alien

ADHD Alien @ ADHD_Alien ADHD-Alien

How to cope on page 3+4

Page 2/4

Полезный сервис для решения проблем при СДВГ

Полезный бесплатный AI-сервис для нейроотличных <https://goblin.tools/>

Функции:

1. Волшебный Планер (Magic ToDo) - он за вас разбивает задачи по пунктам! На самом деле разбиение задачи - это ООООЧЕНЬ мощная вещь, которая находит применение буквально во всём и всегда. С таким планером вам будет гораздо проще справиться с исполнительной дисфункцией.
2. Трансформация текста (Formalizer) - если вам нужно что-то написать или кому-то ответить), но это кажется вам слишком сложным - в этом сервисе вы можете из текста любого стиля сделать текст любого другого. Можно добавить/убавить/изменить эмоциональную нагрузку, формальность, «воду», сделать из текста буллет-поинты или (бонус) вспомнить одно ТО САМОЕ слово
3. Судья (Judge) - в личных сообщениях бывает сложно понять, с какой эмоцией вам пишет человек (особенно если у вас нейроотличие), и эта функция даст «второе мнение» и оценит эмоции того, кто писал текст
4. Определитель времени (Estimator) - помогает решить проблему «я не знаю сколько времени займет задача», которая возникает из-за сложностей с его определением у нейроотличных
5. Мысли в задачи (Compiler) - загружаете внутрь быстрый брейндамп и получаете буллет-поинт список задач
6. Шеф (Chef) - составит вам блюдо (вкусное или не очень) из любого набора продуктов

Автор **заметки**: Дениска

Работа для людей с СДВГ

Ниже 2 представления одной и той же информации. Первый - мои мысли в сжатом конспекте. Второй - более подробная статья на основе этого конспекта, созданная ChatGPT. Пжлст оставьте фидбек насчёт того насколько вам было полезно и какой формат больше понравился

Статья

Выбор карьерного пути для людей с СДВГ требует особого подхода, учитывающего как ваши уникальные способности, так и потенциальные трудности. Успех в профессиональной деятельности для человека с СДВГ значительно зависит от степени интереса к делу, а также от рабочей среды и условий труда. Предлагаем рассмотреть ключевые аспекты, которые могут помочь в выборе наиболее подходящей работы.

Главное - интерес

- Долгосрочный интерес: Важно найти дело, которое будет увлекать не только в моменте, но и обеспечит постоянное чувство удовлетворения от результата своей деятельности.
- Значимость работы: Понимание того, что ваш труд вносит вклад в общество или помогает другим, может стать мощным мотиватором.

Стимулирующие факторы

- Результативность: Важность видеть и ощущать результаты своего труда.
- Коммуникация и полезность: Взаимодействие с интересными людьми и возможность быть услышанным.
- Компетентность: Уверенность в своих знаниях и умениях снижает профессиональную тревогу.
- Разнообразие задач: Возможность переключаться между различными видами деятельности поддерживает высокий уровень внимания.
- Структурированность: Четкость и пошаговость заданий помогает в организации рабочего процесса.
- Креативность: Поиск новых решений и подходов стимулирует мышление.

- Физическая активность: Включение в работу элементов движения может улучшить концентрацию и самочувствие.

Что избегать

- Бессмысленные задачи и дедлайны: Они могут вызывать фрустрацию и снижать мотивацию.
- Плохой микроклимат: Негативные межличностные отношения влияют на эмоциональное состояние и продуктивность.
- Однообразие: Недостаток новизны в задачах может привести к снижению интереса к работе.

Условия работы

- Гибкость графика и выбор места работы могут сыграть ключевую роль в создании комфортной рабочей среды.
- Возможность выбора задач: Работа, позволяющая опираться на собственные предпочтения, способствует повышению эффективности.
- Развитие и обучение: Возможности для профессионального роста и обучения поддерживают мотивацию и интерес к работе.

Отдых

- Отдых и восстановление играют критически важную роль в поддержании продуктивности и эмоционального благополучия. Эффективное чередование работы и отдыха помогает не только избежать профессионального выгорания, но и поддерживать высокий уровень мотивации и вовлеченности.
- Психологическое разграничение: Очень важно уметь отделять рабочее время от личного, чтобы мозг мог отключиться от профессиональных задач и перейти в режим отдыха.
- Хобби и интересы: Занятия, не связанные с работой, позволяют переключить внимание и восстановить энергетический баланс. Хобби могут служить источником вдохновения и новых идей.
- Физическая активность: Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и способствуют выработке эндорфинов, которые повышают настроение и снижают уровень стресса.
- Медитация и осознанность: Практики внимательности помогают снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию внимания.

- Качественный сон: Полноценный ночной отдых критически важен для восстановления мозговой активности, улучшения памяти и внимания.

Вакансии для людей с СДВГ

- Бариста, бармен, официант: Объединяют в себе большинство стимулирующих факторов, от социальных взаимодействий до физической активности.
- Работа руками ("синие воротнички"): Предоставляет видимые результаты труда и включает элементы креативности.
- IT-специалисты (программисты, дизайнеры): Предлагают широкие возможности для креативного самовыражения и постоянного обучения.
- Психотерапевты: Дают возможность помогать людям, реализуя потребность в значимости труда.
- Менеджеры по качественным исследованиям: Включают аналитику, коммуникацию и поиск новых решений.

Конспект

- Главное - интерес.
 - Интерес невозможно переоценить. Без интереса очень тяжело задержаться надолго
 - Для долгой карьеры интерес тоже должен быть долгоиграющий, не просто гиперфиксация
 - Очень важно твёрдое убеждение, что ваша работа важна и полезна, помогает людям. Чтобы получать качественное удовлетворение
- Чтобы задержаться на работе надолго, она должна быть достаточно стимулирующей. Стимулирующие факторы (в рандомном порядке, приоритеты определяйте сами):
 - Видимый/осознаваемый/ощущаемый результат, который тебя действительно радует.
 - Общение с интересными людьми. Возможность высказаться, быть полезным
 - Уверенность в том, что у тебя достаточно компетенции. Синдром самозванца и тревога - неприятные вещи, которых и так хватает в жизни
 - Разнообразие задач, между которыми можно переключаться
 - Структура, чёткость, пошаговость каждой задачи
 - Срочность (Но учитывайте work/life)
 - Креативность и исследование, поиск новых путей решения проблем
 - Физическая активность, возможность двигаться/стимулировать

Анти-стимулирующие факторы - чего стоит избегать:

- Бессмысленные дедлайны
 - Бессмысленные задачи
 - Плохая атмосфера и межличностные отношения внутри компании
 - Однообразие на протяжении долгого времени
 - Задачи, которые вас высасывают (если их нельзя делегировать/автоматизировать). Например неинтересная и долгая работа с бумажками
- Также учитывайте ваши потребности в следующих факторах (подумайте в каких условиях вы будете максимально эффективны, с учётом work/life баланса):
 - График: гибкий или строгий
 - Место работы: офис или дистанционно. Возможность изменять рабочее место
 - Задачи: назначаемые или можно выбирать (напр. по принципу гиперфиксации)
- Очень полезно иметь чёткий подробный план развития, по которому вы идёте. Постоянный рост - крутой мотиватор. Также будут плюсом прочие возможности для обучения
- Отдых и восстановление необходимы для правильного развития. Выгорать неприятно, и совершенно необязательно
 - После работы можно не думать о работе. Не нужно 24/7 сидеть на телефоне и тревожиться от уведомлений

Примеры вакансий, на которых радостно трудятся люди с СДВГ:

- Бариста, бармен, официант. Совмещает в себе буквально ВСЕ стимулирующие факторы, которые я перечислил (может кроме креатива, но тут зависит от места работы)
- "Синие воротнички" - работа руками
- Программист, software engineer. Графический дизайнер
- Психотерапевт
- Менеджер по качественным исследованиям (что это:
<https://www.agima.ru/blog/analytics/kak-provodit-kachestvennye-issledovaniya-intervyu-ux-testirovanie-i-fokus-gruppy/>)
- Личный тренер, напр. в спортзале

Пока писал, вспомнил про 1 полезный ресурс - опросник "Насколько эта вещь подготавливает человеку с СДВГ?" от команды моей любимой Джессики Маккейб. По задумке предназначено для чего угодно, от выбора работы до отношений <https://rubric.howtoadhd.com/>

Автор **заметки:** Дениска

Как облегчить адаптацию к новому?

Вчера слушал How to ADHD, главу про исполнительные функции (**Что такое исполнительная дисфункция и в чем она проявляется**)

Обратил внимание на историю Джессики про её работу в кафе: долгое время она была одной из лучших бариста, потому что ей удавалось решать множество разных задач «на автопилоте» - без особого обдумывания.

В один день на кассе поменялось расположение кнопок. И то, что раньше было всего лишь одной из задач, стало большой преградой. Теперь Джессике нужно было каждый раз выделять гораздо больше времени на заказ. Это задерживало других официантов, из-за чего она чувствовала стресс. Клиенты становились недовольны временем ожидания, это вынуждало менять подход к планированию и выполнению задач - то есть ещё сильнее полагаться на исполнительные функции. Резкое изменение положения - от «самой успешной» до «слишком медленной» вызывало беспокойство о возможном увольнении. Таким образом, всего одно изменение вызвало снежный ком тревоги из-за повышенной нагрузки на исполнительные функции, выхода из «автопилота» в «ручной режим».

К счастью, управляющие кафе с пониманием отнеслись к трудностям сотрудников, и после периода адаптации все встало на свои места. Чему нас учит эта история?

- Мы можем сталкиваться с негативными чувствами во время обучения и первых взаимодействий с новой обстановкой, новыми действиями. И чем больше от нас требуется исполнительных функций, тем хуже может быть реакция. Но! Со временем, когда проходит период адаптации и мы можем отдать часть работы «автопилоту», жить становится проще и приятнее.
- Чтобы быть спокойнее в незнакомой обстановке, постарайтесь добавить в неё что-то знакомое и приятное. Например, на массовое мероприятие с большим скоплением людей лучше всё-таки сходить с другом.
- Не забывайте об осознанности и сострадании. Давайте себе время на эмоциональный отдых, если вы проходите сложную адаптацию. Не нагружайте себя большим количеством новой ответственности за раз. Помогайте себе!

Автор **заметки:** Дениска