

# 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 прибраться, 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. **Забычивость:** 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.

1) Ott, T. & Nieder, A. (2019). Dopamine and cognitive control in prefrontal cortex. Trends in cognitive sciences, 23(3), 213-224. Fuster, J. (2008). The Prefrontal Cortex. (4th edn). Academic Press.

2) Dehaene, S., & Changeux, J.-P. (1993). Cognitive evaluation theory. In Intrinsic motivation and self-determination in human behavior (pp. 43-60). Springer, Boston, MA.

3) Schreyer, M., Knutson, B., & Castellanos, A. (2007). Ventral striatal hypo-responsiveness during reward anticipation in attention-deficit/hyperactivity disorder. Biol Psychiatry, 2007 Mar; 159(2): 109-115.

4) Levent, S., Sanchez-Roige, J., Palmer, M., & Malhotra, R. (2020). Sleep Discounting of Future Rewards as an Impulsivity Phenotype. J Clin Psychiatry, 81(10): 19m0205.

ADHD Alien

ADHD Alien @ADHD\_Alien ADHD-Alien

How to cope on page 3+4

Page 2/4

Автор заметки: Дениска

Revision #1

Created 24 January 2024 09:39:45 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:43:41 by Тимур