

Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дорослих

Вступ

Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю (РДУГ) — це розлад психічного здоров'я, який починається в дитинстві (*порушення нервово-психічного розвитку*). Для багатьох людей із РДУГ цей розлад продовжується і в дорослому віці. Лікування може допомогти Вам контролювати Ваші симптоми.

Які причини?

Точна причина РДУГ невідома. Більшість експертів вважають, що генетика та фактори навколишнього середовища сприяють розвитку РДУГ.

Що підвищує ризик?

Такі фактори можуть підвищити ймовірність розвитку цього захворювання:

- Генетична схильність до РДУГ.
- Чоловіча стать.
- Вас народила мати, яка курила або вживала алкоголь під час вагітності.
- Ви піддавалися впливу свинцю або інших токсинів в утробі матері або на ранніх стадіях життя.
- Ви народилися до 37 тижня вагітності (*передчасно*) або з низькою вагою при народженні.
- Ви перенесли черепно-мозкову травму.

Які ознаки або симптоми?

Симптоми цього захворювання залежать від типу РДУГ. Два основні типи — неухвально та гіперактивно-імпульсивний. Деякі люди можуть мати симптоми обох типів.

Симптоми неухвального типу включають:

- Труднощі з концентрацією уваги.
- Необачні помилки.
- Недотримання інструкцій.
- Неорганізованість.
- Уникнення завдань, які потребують часу та уваги.
- Схильність до втрати та забуття речей.
- Здатність легко відволікатися.

Симптоми гіперактивно-імпульсивного типу включають:

- Неспокій.
- Схильність занадто багато говорити.
- Перебивання інших.
- Труднощі з:
 - Сидінням на місці.
 - Почуттям мотивації.
 - Розслабленням.
 - Очікуванням у черзі або очікування своєї черги.

У дорослих це захворювання може призвести до певних проблем, таких як:

- Збереження робочих місць.
- Виконання завдань на роботі.
- Стабільні стосунки.
- Прибуття вчасно або дотримання графіку.

Як це діагностується?

Цей стан діагностується на основі Ваших поточних симптомів і Ваших симптомів в історії хвороби. Діагноз може встановити медичний працівник, наприклад, Ваш сімейний лікар або психіатр.

Ваш лікар може використовувати контрольний перелік симптомів або шкалу оцінки поведінки для оцінки Ваших симптомів. Він/вона також може захотіти поспілкуватися з людьми, які спостерігали за Вашою поведінкою протягом усього Вашого життя.

Як це лікується?

Це захворювання можна лікувати за допомогою лікарських препаратів та поведінкової терапії. Лікарські препарати можуть бути найкращим варіантом для зменшення імпульсивної поведінки та покращення уваги. Ваш лікар може порекомендувати:

- Стимулюючі препарати. Це найпоширеніші лікарські препарати для лікування РДУГ у дорослих. Вони впливають на певні хімічні речовини в головному мозку (*нейромедіатори*) та покращують Вашу здатність контролювати симптоми.
- Нестимулюючий препарат для лікування РДУГ у дорослих (*атомоксетин*). Цей лікарський препарат підвищує рівень нейромедіатора під назвою норепінефрин. Щоб побачити ефект від цього препарату, може знадобитися від декількох тижнів до декількох місяців.

Консультації та керування поведінкою також важливі для лікування РДУГ. Консультації часто використовуються у поєднанні з іншими методами лікування. Ваш лікар може запропонувати:

- Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ). Цей тип терапії навчає Вас замінювати негативні думки та дії позитивними думками та діями. При застосуванні в рамках лікування РДУГ ця терапія також може включати:
 - Стратегії адаптації для організації, управління часом, самоконтролю та зниження стресу.
 - Тренінги з усвідомленості та медитації.
- Керування поведінкою. Ви можете працювати з наставником, який має спеціальну підготовку, щоб допомогти людям із РДУГ керувати та організувати свою діяльність та працювати ефективніше.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Поговоріть зі своїм лікарем про можливі побічні ефекти Ваших лікарських препаратів і про те, як з ними впоратися.



Спосіб життя

- **Не** вживайте наркотики.
- **Не** вживайте алкоголь, якщо:
 - Ваш лікар скаже Вам не пити.
 - Ви вагітні, можете бути вагітною або плануєте завагітніти.
- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - Обмежте кількість, яку Ви вживаєте:
 - 0–1 порцій напоїв на день для жінок.
 - 0–2 порцій напоїв на день для чоловіків.
 - Зверніть увагу на те, скільки алкоголю міститься у Вашому напої.
- Висипайтеся.
- Їжте здорову їжу.
- Регулярно виконуйте фізичні вправи. Фізичні вправи можуть допомогти зменшити стрес і тривогу.



Загальні інструкції

- Дізнайтеся якомога більше про РДУГ у дорослих і тісно співпрацюйте зі своїми лікарями, щоб знайти методи лікування, які Вам найкраще підійдуть.
- Дотримуйтеся однакового розкладу кожного дня.
- Використовуйте пристрої для нагадування, наприклад нотатки, календарі та телефонні додатки, щоб завжди встигати та бути організованим.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря та терапевта. Це важливо.

Де знайти більше інформації

Лікар може порекомендувати Вам ресурси, доступні в Інтернеті або по телефону.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ваші симптоми продовжують викликати проблеми.
- У Вас виникли побічні ефекти від лікарського препарату, такі як:
 - М'язові судоми, що повторюються, кашель або спалахи мовлення.
 - Проблеми зі сном.
 - Втрата апетиту.
 - Запаморочення.
 - Незвично швидке серцебиття.
 - Біль у шлунку.
 - Головний біль.
- Ви боретеся з тривогою, депресією або зловживанням психоактивними речовинами.

Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас:

- Сильна реакція на лікарський препарат.

Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ви можете завдати шкоди собі або іншим людям, або у Вас виникнуть думки про самогубство, негайно зверніться по допомогу. Ви можете звернутися до найближчого відділення невідкладної допомоги або зателефонувати:

- До місцевої служби невідкладної допомоги.
- На гарячу лінію щодо кризових ситуацій, пов'язаних із самогубством.

Підсумок

- РДУГ — це розлад психічного здоров'я, який починається в дитинстві (*порушення нервово-психічного розвитку*) та часто продовжується і в дорослому віці.
- Точна причина РДУГ невідома. Більшість експертів вважають, що генетика та фактори навколишнього середовища сприяють розвитку РДУГ.
- Вилікувати РДУГ неможливо, але лікування препаратами, когнітивно-поведінкова терапія або керування поведінкою можуть допомогти Вам контролювати Ваш стан.