



Прочитайте!
Что нужно знать о Синдроме
дефицита внимания и
гиперактивности у подростков



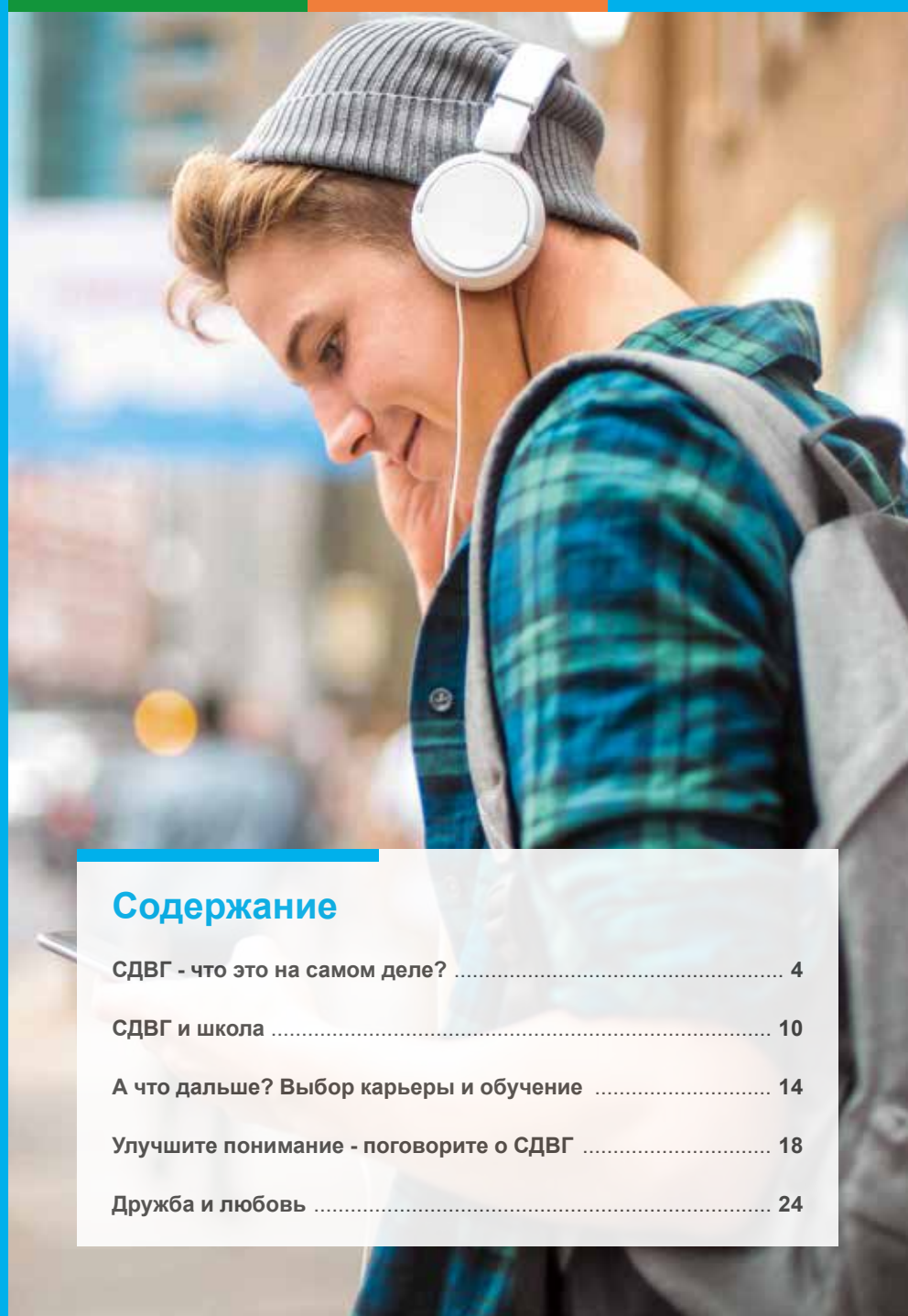
Приветствуем Вас,

СДВГ... Вы, вероятно, часто слышали эту аббревиатуру вместе со многими другими словами, такими как «беспокойный ребёнок», «сорвиголова», «нервный», «громкий» и т. д. Но что такое СДВГ на самом деле? Если врач поставил Вам диагноз СДВГ, вероятно, Вы находитесь в замешательстве: Что это значит? Что я могу сделать, чтобы справиться с этим? А кто мне поможет?

Из этой брошюры Вы узнаете, что такое СДВГ на самом деле. Также здесь представлены рекомендации, как контролировать свою повседневную жизнь, и где можно получить помощь и поддержку. Брошюра поможет Вам лучше понять свой СДВГ и научит, как лучше справляться с трудными для Вас ситуациями.

Содержание

СДВГ - что это на самом деле?	4
СДВГ и школа	10
А что дальше? Выбор карьеры и обучение	14
Улучшите понимание - поговорите о СДВГ	18
Дружба и любовь	24



СДВГ – что это на самом деле?

Слово происходит от первой буквы названия болезни: Синдром дефицита внимания и гиперактивности. Другими словами: Отсутствие внимания и концентрации, длящееся дольше и выраженное сильнее, чем у многих других. Гиперактивность - это внутреннее беспокойство, которое выражается через постоянное желание двигаться или желание быстрого получения информации.

СДВГ - это не вопрос силы воли, это состояние, которое влияет на восприятие и, следовательно, на всё Ваше мышление и действия. Синдром не причиняет физического вреда, не вызывает поражений на теле, но иногда людям с СДВГ бывает трудно справиться с повседневной жизнью.

Вы узнаете себя?

- Вам часто бывает трудно принять что-то от других людей.
- Вы резко приходите в ярость, особенно если Ваши наставники, как учителя или родители, от Вас чего-то ждут или Вас критикуют.
- Вы увлечены вещами, которые Вам действительно нравятся, всё остальное Вы находите бессмысленным и скучным, особенно когда речь идёт о выполнении домашних или школьных обязанностей.
- Вы легко отвлекаетесь и принимаете спонтанные решения, которые вряд ли кто-то понимает.

- Вас часто называют неуравновешенным или ненадёжным.
- Встречи, события, экзамены – как всё это запомнить?
- Вы чувствуете, что Вас неправильно понимают или провоцируют.
- Несправедливость действует Вам на нервы, независимо от того, случается ли она с Вами или с другими.

Что особенно сложно, так это то, что многие люди вообще не понимают, ПОЧЕМУ Вам так трудно сосредоточиться. Или почему Вы можете полностью потеряться в вещах, которые

Вас интересуют, откладывая другие дела до последнего момента, или выполняя их очень небрежно. Другим людям Вы часто кажетесь беспокойным, неуравновешенным и отвлекающимся. Даже родные и близкие иногда просто раздражаются на Вас, что оставляет чувство печали и отчаяния.

Но есть и другой способ:
Вы можете оставаться собой
И хорошо ладить с другими.

Совет: Если Вы хотите узнать больше информации о СДВГ, посетите веб-сайт www.takeda-adhs.de!



Неврологические причины

Принцип замка и ключа

Обмен информацией между отдельными нервными клетками регулируется так называемыми веществами-посредниками. Это молекулы определённой формы, которые действуют как ключ в замке - одна клетка посылает «ключ», и он входит в «замок» другой ячейки. Это «открывает дверь», и происходит передача информации.

Существует два очень важных вещества-посредника: Дофамин и норадреналин. Люди с СДВГ испытывают недостаток этих двух веществ. Прежде всего, количество данных веществ снижено в очень специфической части нашего мозга - лобной доле. Лобная доля играет важную роль для концентрации внимания, планирования действий и контроля поведения. Нарушение продукции посредников ведёт к затруднению этой функции.

Привратник для сознания

Это очень сложный процесс, и ещё не до конца изученный. Но Вы можете представить себе лобную долю как «привратника». Здесь сортируется и фильтруется всё необходимое. На самом деле, лобная доля должна пропускать только то, что важно для текущего действия.

«За дверь» - высшая инстанция, исполнительный этаж нашего мозга - наше сознание! На самом деле, сознание - это единственное, что мы получаем от всех сложных передач информации в мозг. Это во многом определяет наши мысли и поступки. Поэтому то, что попадает в сознание, очень важно! Если «привратник» не справляется с работой, сознание будет перегружено стимулами и информацией, и будет сложнее думать и действовать независимо.

Наш мозг прекрасно работает каждый день! Миллиарды нервных клеток, которые связаны между собой сложным образом, могут молниеносно взаимодействовать друг с другом. Вы можете представить мыслящий мозг как гигантский компьютер, в котором одновременно выполняются тысячи вычислительных процессов, только быстрее и лучше.



Как врач определит, что у меня СДВГ?

Не существует единого теста, который оказался бы положительным или отрицательным, а также не существует определённого признака - например, если Вы часто не можете сконцентрироваться, то у Вас абсолютно точно СДВГ. Многие другие болезни также могут вызывать беспокойство или влиять на поведение. Поэтому врач, который ставит диагноз, делает много разных анализов и проводит беседы: Врачу нужно узнать Вас.

Как проводится диагностика СДВГ?

1. Разговоры с Вами и Вашими родителями

Сначала врач поговорит с Вами и Вашими родителями. Обычно врач заранее дает Вам анкеты для заполнения. Ответы помогают ему лучше оценить Вас и Ваше поведение. В ходе беседы врач планирует получить как можно более точное представление о Вас и ваших трудностях.

2. Физическое и неврологическое обследование

Тщательное медицинское обследование также является частью диагностики. Проверяются такие базовые параметры, как Ваш вес, рост, моторная координация, кровь, а также зрение и слух. Это поможет исключить другие причины Ваших проблем.

3. Психологические тесты

С помощью тестов врач проверяет Вашу способность запоминать информацию, сохранять концентрацию и разрабатывать стратегии решения сложных задач.

На основании всех бесед, анкет и тестов врач может поставить диагноз. Если врач поставил Вам диагноз СДВГ, он, Вы и Ваши родители будете решать, как Вам помочь в повседневной жизни.



Как лечится СДВГ?

Как правило, наиболее эффективным является сочетание нескольких методов.

Какие существуют формы лечения?

- Поведенческая терапия рассматривается многими экспертами как успешное лечение людей с СДВГ. Существует много разных форм поведенческой терапии. Суть всех форм – тренировка контроля поведения, от дефицита которого Вы страдаете. Какой тип терапии наиболее подходит – решается в индивидуальном порядке. Если ребёнок младшего возраста, решение будут принимать родители. Часто предлагаются специальные предложения для родителей, например родительские тренинги.
- Если СДВГ постоянно вызывает стресс у Ваших родителей и/или братьев и сестёр, всей семье будет рекомендована семейная терапия.

- Используя нейробиоуправление, Вы научитесь улучшать концентрацию внимания с помощью положительных сигналов в мозг.

- В эрготерапии Вы учитесь на практике придерживаться задачи, доводить ее до конца и не отвлекаться слишком быстро.

А какие лекарственные препараты мне помогут?

При наличии ярко выраженных признаков врач может назначить Вам медикаменты. Лекарственные препараты поддерживают другие терапевтические меры. Существует несколько активных ингредиентов с разными свойствами. Чтобы подобрать подходящее лекарство, врач или терапевт обсудят с Вами, в какой сфере возникают проблемы, и от чего Вы страдаете больше всего когда Вы очень активны и когда устаете вечером. Таким образом, врач сможет назначить подходящий лекарственный препарат.

СДВГ И ШКОЛА



Ожидания и работа на результат

Ох уж, эти ожидания! Это начинается в детском саду, а в школе становится всё хуже и хуже. Вы должны быть спокойны, Ваши достижения оцениваются и, кроме того, ещё нужно стараться не конфликтовать с другими. Быстро возникает ощущение, что всё вокруг Вам навязывается, и Вы не можете ничего выбрать самостоятельно.

Это наверняка Вас раздражает. К сожалению, этого не избежать - мы предлагаем Вам рекомендации, как «сесть за штурвал» и при этом «плыть» на одной волне с другими.

Многое получается само по себе

В Вашей жизни несомненно есть что-то, что Вас полностью увлекает и где слово «учёба» не играет никакой роли. Потому что то, что Вас интересует, само собой приходит в голову и остаётся там. Просто подумайте, что это для Вас. Вы действительно можете этим гордиться!

Сложнее становится с темами, которые либо плохо объяснены, либо смысл которых для Вас и Вашей жизни не совсем ясен. Иногда учитель недоходчиво объясняет учебный материал.

Научитесь этим УПРАВЛЯТЬ!

Вы можете использовать следующий метод для непонятных тем. Постарайтесь выяснить, как Вы можете использовать это в повседневной жизни, а затем получите информацию! Разделите учебный материал на небольшие части и время от времени повторяйте их вслух.

Знаете ли вы, что многие известные люди, как и Вы, страдают СДВГ? СДВГ выявлен у Джей Ло, Джастина Тимберлейка и даже у Уилла Смита! СДВГ - серьезное заболевание, но мир открыт для Вас и с СДВГ. Всё просто зависит от того, как Вы с этим справляетесь и как используете свой собственный потенциал. Диагноз - не помеха. Потому что теперь Вы знаете, почему дефицит внимания и обучение - это так сложно.

Это поможет улучшить словарный запас или фактические знания, например, на уроках биологии или географии или позже в профессиональном обучении. Также полезно поговорить с родителями, друзьями или с кем-то ещё на эту тему - так Вы закрепите новый материал.



Управляйте своим временем сами

Управление временем – функция «управляющего»...

Если Вы занимаете позицию «управляющего», Вы решительны и можете внимательно следить за своим собственным временем.

Как можно лучше организовать день? Список дел позволит видеть всё запланированное, мобильный телефон может своевременно напоминать Вам о работе в классе, днях рождения и встречах - существует множество приложений и других средств, которые помогают организовать повседневную жизнь.

Подходящее время я выбираю сам!

Вы сами лучше знаете, когда Вам нужен отдых, а когда можете лучше сосредоточиться на чём-либо другом. По возможности, выбирайте время для занятий самостоятельно.

Чтобы привыкнуть к учёбе, всегда старайтесь делать уроки примерно в одно и то же время. Очень помогает организация отдельного рабочего места, где Вы можете выполнять работу в спокойной обстановке и без внешних раздражителей.

А как знания остаются в Вашей голове? Сделайте перерыв – полноценный... Ведь полученные знания быстро забываются, если после занятий Вы смотрите телевизор, «рубитесь» в игры или болтаете с кем-либо... Лучше лягте на кровать и послушайте музыку, обнимите своего питомца или выйдите на прогулку в сад или парк.



Искусство укрощения хаоса

Создавайте порядок и соблюдайте порядок...

Создание порядка и поддержание порядка - две очень разные вещи. Это касается порядка в школьной сумке, в шкафу для одежды или на рабочем столе. Не всегда легко поддерживать порядок, но чрезвычайно важно, особенно при СДВГ. Потому что таким образом Вы следите за происходящим и сразу можете решать важные дела.

Отличный трюк - создать «специальные места» для определённых вещей и, в идеале, пометить их или наклеить на них фотографию содержимого. Это могут быть коробки, папки или полки. Вашей фантазии нет предела.

Это касается школьных или учебных документов, а также носков или нижнего белья. Тогда Вам будет легче находить вещи, потому что данная система соответствует вашему собственному ощущению порядка!

И ещё несколько общих рекомендаций:

- Домашнее задание выполняется быстрее, если всё было подготовлено заранее, а на столе полный порядок. Так можно сэкономить время!
- Блокнот помогает записывать все идеи или назначенные встречи, также для этого можно использовать свой мобильный телефон с функцией напоминания. Вы ничего не забудете.
- Не бойтесь переспросить, если Вы чего-то не поняли или если возникло ощущение, что Вы что-то забыли.
- Желательно составить план на утро и день. Так Вы не забудете ничего важного, и если день часто заканчивается одинаково, Вам будет легче выполнять привычные обязанности.
- Время от времени хвалите себя, ведь Вы хорошо справляетесь.

А ЧТО ДАЛЬШЕ? ВЫБОР КАРЬЕРЫ И ОБУЧЕНИЕ

Скоро школа останется позади - это значимое событие! Вы сможете выбрать то, чем действительно хотите заниматься. Но и это иногда бывает не так просто. Есть так много возможностей или, возможно, ожиданий от других, которые могут легко Вас раздражать.

Лучше всего использовать свою способность проявлять энтузиазм, потому что этого у Вас более чем достаточно. Что Вам действительно нравится, а что наводит на Вас скуку? Из большого выбора профессий чему Вы действительно хотите научиться? Эти вопросы помогут Вам сделать правильный выбор профессии.

Что Вас «вдохновляет»?

Возможно, в школе у Вас был любимый предмет, или Вы уже приобрели большой опыт во время стажировки. Вы компьютерный фанат, поклонник технологий, любите моду, или Вас интересует диетология? Составьте список увлечений и занятий, с которым Вы особенно хорошо справляетесь (рисование, беседы, танцы, составление текстов).

Относитесь к стажировке **ОТВЕТСТВЕННО**: ознакомьтесь с должностными инструкциями или получите рекомендации. Таким образом Вы превращаете своё любимое дело в работу!

Начать всегда сложно

В каждом тренинге есть стороны, которые раздражают не меньше, чем какой-нибудь школьный предмет. Даже если Вы хотите быстро получить работу своей мечты, будет этап, который придётся посвятить обучению и нелюбимым задачам (например, копирование документов, приготовление кофе).

Принимайте ситуации, обсуждайте вопросы и не раздражайтесь, это часть процесса. Постарайтесь выполнять обязанности максимально комфортно, например, Вы можете при этом слушать музыку или найти нового хорошего друга или подругу в профессиональном колледже.

Информация о соответствующих образовательных программах представлена на веб-сайте www.adhs-ausbildungskompass.de

Надёжность значит...

- выполнять все задания - в том числе и неприятные.
- обращать внимание на все детали, которым Вас научили на занятиях.
- задавать вопросы, если Вы не поняли или забыли определённые вещи. Важно использовать всю полученную информацию.

Пунктуальность значит...

- быть пунктуальным каждый день.
- сообщать руководителю, если Вы заболели или опаздываете. Так Вы проявите уважение к своему руководителю и коллегам. И они смогут своевременно найти замену.
- работать в размеренном темпе.
- не позволять себе отвлекаться на несущественные вещи.

Работа в команде значит...

- даже если Вам очень сложно, но выполнять иногда нелюбимые обязанности.
- соблюдать договорённости и сроки.
- относиться к членам вашей команды, коллегам и руководству вежливо и уважительно.
- не обсуждать лишние задачи, задавать нужные вопросы или определённую последовательность задач.
- не говорить плохо о других.
- научиться принимать критику. Маленькая хитрость: Сделайте глубокий вдох, когда кто-то критикует Вас, и сначала выслушайте его. Позже Вы также сможете отреагировать.

Люди индивидуальны, и они все разные. Одни прекрасны в общении, другие знают толк в работе с цифрами. В профессиональной жизни полезно проявлять свои таланты. Есть несколько качеств, которые особенно важны при обучении, но также и для профессии, такие как надёжность, пунктуальность и способность работать в команде.



УЛУЧШИТЕ ПОНИ- МАНИЕ - ПОГОВО- РИТЕ О СДВГ

Вероятно, в прошлом у Вас были проблемы с другими людьми, и Вы разочаровывались. Чем старше Вы становитесь, тем больше у Вас опыта. Конечно, общение не всегда даётся легко, так как Вы часто чувствуете, что люди Вас не понимают. Но Вы можете изменить ситуацию, поговорив с другими о СДВГ и своих особенностях, Вы пробудите в них понимание и сочувствие. И общение станет намного проще!



К кому можно обратиться

Если у Вас хорошие отношения с родителями, или, может, только с одним из них, то они помогут Вам с решением вопросов и проблем. При печальном или плохом настроении Вы можете обратиться к родителям.

Если у Вас никого нет, можно обратиться за помощью в различные организации. Вот два примера:

- www.adhs-deutschland.de
- www.zentrales-adhs-netz.de

Однако, если у Вас сложные отношения с родителями, очень важно найти кого-нибудь, с кем можно поговорить. Это может быть родственник, наставник в школе или тренер в спортивном клубе. Друг или подруга обязательно Вас поддержит.

Вы можете найти дополнительную информацию на этих веб-сайтах:

- www.takeda-adhs.de
- www.adhs.info



Твёрдая оболочка, мягкое сердце

Стремление к тому, чтобы «быть другим» - это значит «надеть» твёрдую оболочку и пытаться скрыть своё внутреннее состояние. И иногда Вам становится грустно, когда дела идут не так, как хотелось бы.

Исправить ситуацию не так уж и сложно. Иногда нужно преодолеть свою внутреннюю неуверенность и поговорить с другими людьми. Люди должны понимать, ПОЧЕМУ Вы отличаетесь, и что Вы не делаете это специально.

Это не должно быть оправданием и приводить к тому, что Вы отдыхаете из-за Ваших особенностей или просто «занимаетесь своим делом» без всяких размышлений.

Скорее, это служит объяснением для Вас и других. И это помогает людям лучше понять Вас и не думать, что Вы намеренно хотите рассердить их своим поведением.

Понимание - это путь к принятию себя и других. Поэтому разговаривайте с людьми о своём СДВГ, объясните, что для Вас затруднительно, и что Вы стараетесь прилагать усилия.

Следующие моменты могут помочь в общении с другими:

- Попросите другого человека выразить обратную связь или критику в дружеской и объективной манере, возможно, используя конкретные примеры. Так, чтобы Вы могли ориентироваться на это. Также спокойно объясните, почему Вы просите об этом (например, потому что у Вас возникает чувство, что Вы подвергаетесь неправомерной критике или Вас неправильно понимают).
- Просите терпения, когда дело доходит до усвоения определённых вещей, потому что иногда Вам может потребоваться немного больше времени для понимания. Не потому, что Вы глупый, а потому, что это симптом СДВГ.
- Пробудите понимание в другом человеке. Вы не ошибаетесь специально, чтобы рассердить других. Объясните, что Вы очень стараетесь и продолжаете работать над собой.

- Старайтесь постоянно работать над собой и находить для себя методы, облегчающие жизнь и смягчающие неприятные последствия.

На работе, а также в дружбе и в отношениях Вы не сможете избежать определённых требований и ожиданий. Найдите свой индивидуальный способ справиться с этим. Попробуйте услышать других и понять, каковы Ваши собственные желания и потребности.



Когда ситуация действительно сложная!

Сначала постарайтесь не вступать в споры. Вы знаете свою спонтанность и привычку бросаться словами и намёками, не задумываясь об этом. Даже если через некоторое время Вы осознаёте, что совсем не это имели в виду.

Отличный совет, чтобы «обмануть» мозг и дать себе немного времени: сначала повторите то, что сказал другой человек, теми же словами: «Правильно ли я понял, что Вы обижаетесь, потому что я...?».

И наоборот, Вы можете попросить своего партнёра по спору повторить то, что Вы только что сказали. Это даёт возможность получить «эффект зеркала», Вы сможете почувствовать то, что чувствуют другие. Пробуйте!

Руководство по спорам

- Вместе, а не друг против друга: Старайтесь видеть в своих оппонентах партнёров, а не противников.

- Сделайте перерыв, прежде чем раздражаться. Не всё, что Вы думаете и чувствуете нужно сразу проговаривать вслух. Немного времени для раздумья позволяет взглянуть на ситуацию в перспективе.
- Жизнь многогранна. Ваша точка зрения - не единственно верная. Ваше мнение имеет значение, но не все должны думать так, как Вы.
- Не всякая критика является нападением. Конструктивная критика определённо поможет Вам развиваться дальше.
- Относитесь ко всему с чувством юмора. В повседневной жизни необязательно всегда быть правым. Часто очень полезно просто улыбаться.
- Также подумайте, подходящее ли сейчас место и время для спора.
- Если Вы допустили ошибку или потеряли контроль, следует извиниться.



Осторожно, вызывает привыкание

Что такое зависимость?

Если человек пристрастился к чему-либо, будь то наркотик или определённое действие, то возникает непреодолимое желание принять это вещество или совершить действие. Вы теряете самообладание и зависите от этого.

Если допинг отсутствует, или у Вас наблюдается зависимость, появляется так называемая ломка. В этом случае Вы можете стать очень нервным, агрессивным и невыносимым. Также возникает боль и тошнота. В частности, в результате приёма таких веществ часто возникают очень серьёзные проблемы со здоровьем.

Повышенный риск СДВГ - почему?

Многие вещества, вызывающие привыкание, сильно меняют мышление и поведение. Некоторые из них можно купить вполне легально, например, табак, кофе, алкоголь. Другие вещества запрещены, их достают только нелегально.

Взаимодействие этих веществ с СДВГ может иметь сильнейшие негативные последствия.

Если Вы временно ощущаете некоторые приятные и стимулирующие последствия, Вы рискуете принять вызывающее привыкание вещество всё чаще и чаще и не можете контролировать его потребление. К сожалению, это свойство наркотиков - сначала они дают Вам новое ощущение, может быть, вдохновение, но через короткое время Вы становитесь зависимыми.

Если Вы чувствуете, что не можете избавиться от вызывающего привыкание вещества или поведения, Вы можете обратиться в следующие консультационные центры:

Телефон доверия:

www.nummergegenkummer.de
Тел.: 116 111

Служба помощи наркозависимым:

www.sucht-und-drogen-hotline.de
Тел.: 01805 31 30 31*

Служба неотложной помощи детям и молодёжи:

Тел.: 0800 111 0333

* Плата 0,20 Евро/мин. со стационарного телефона, с мобильного телефона макс. 0,60 Евро/мин.

ДРУЖБА И ЛЮБОВЬ

СДВГ иногда усложняет межличностные отношения, будь то семья, коллеги, парень, девушка или партнёр. Иногда мешают «тяжёлые» эффекты СДВГ, особенно при общении со сверстниками. Следовательно: Чем лучше вы знаете себя и свои «темные стороны», тем легче понять своё поведение и других. Это помогает лучше ладить с людьми.



Отношения иногда бывают сложными

Каждый может ошибаться, и у каждого есть свои сильные и слабые стороны. Тем не менее, есть несколько типичных эффектов СДВГ, которые могут усложнить жизнь другим:

- спонтанное, необдуманное словоблудие, которое иногда непреднамеренно причиняет боль другому.
- невнимательность, которая часто воспринимается другими как незаинтересованность и следовательно, также может иметь пагубные последствия.
- импульсивность, которая заставляет Вас делать то, что друг/подруга без СДВГ вообще не может понять - Ваши поступки часто кажутся неуравновешенными и необъяснимыми.

- Ваша потенциальная склонность к рискованным действиям.

- очень большие надежды на дружбу и большое разочарование, если они не оправдаются.

Часто трудно ожидать понимания для Вашего СДВГ. Важно понимать, что отношения - это взаимообмен. Вы не можете просто ожидать понимания; Вы также должны понимать людей, которые находятся рядом с Вами.

Возможно, Вам помогут следующие соображения:

- У каждого есть свои причуды и особенности - даже у людей без СДВГ! Все люди временами бывают уязвимы, а иногда чувствуют себя спровоцированными, как и Вы!
- Если всё плохо, постарайтесь дистанцироваться от ситуации: в сложных ситуациях сделайте не менее 3 глубоких вдохов или ненадолго покиньте помещение. Затем попробуйте взглянуть на сложную ситуацию со стороны, как если бы Вы не принимали непосредственного участия. Тогда вам будет легче найти компромисс или понять других.
- Вы должны транслировать в мир то, что Вы ожидаете от других, в основном это касается принятия, уважения и понимания.

Что Вам также следует знать...

Желание понравиться может побудить Вас совершать непоправимые действия.

Ваша открытость к новому и готовность рисковать могут побудить Вас предпринять действия, о которых позже можно пожалеть. Вы можете оказаться в некоторых зонах риска:

- сильные расстройства пищевого поведения
- аддиктивное поведение (попытка ухода от жизненных сложностей путём употребления психоактивных веществ)
- много татуировок и/или пирсинга
- участие в экстремальных группах
- запрещённые действия, такие как распыление спреев, сёрфинг в метро и другие



Любовь и сексуальность

К сожалению, СДВГ сопряжён с некоторыми рисками, особенно когда речь идёт о сексуальности. Ваша непосредственность, импульсивное поведение с поздним появлением беспокойства или осознанием того, что Вы собираетесь делать, часто приводит к тому, что многие ошибки невозможно исправить.

Существуют научные исследования, которые показывают, что подростки с СДВГ в три раза чаще имеют беспорядочные половые связи, чем подростки без СДВГ (это называется промискуитет).

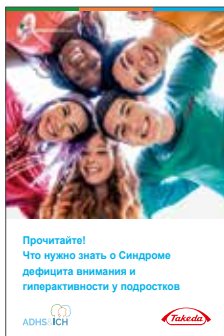
Естественно, это увеличивает риск нежелательной беременности. Для людей с СДВГ это 38%, а для тех, кто не страдает от этого синдрома - всего 4%. Частая смена половых партнёров также увеличивает риск заражения венерическими заболеваниями.

Один из способов защитить себя от «ошибок» - это осознавать свою болезнь и характеристики, связанные с ней, и искать решения, контролировать себя. И всегда соблюдать безопасность:

- найдите хорошего друга или подругу,
- разговаривайте с тем, кому доверяете,
- используйте контрацептивы,
- используйте презервативы для защиты от заболеваний, передающихся половым путём.

Сделайте своим золотым правилом всегда советоваться с человеком, которому доверяете, прежде чем реализовывать любую спонтанную идею! Возможно, согласованные аргументы помогут отказаться от импульсивных поступков.

Наши информационные буклеты на тему СДВГ



Дополнительную информацию можно найти
на веб-сайте:

www.takeda-adhs.de

или в Facebook/Instagram

ADHS und Ich



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Straße 125
10783 Berlin
www.takeda.de

