

СЕКЦІЯ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ, РЕГІОНІВ, ПІДПРИЄМСТВ ТА БІЗНЕСУ

Корекція РДУГ у підприємців в Україні

Вікторія Острова,

к.п.н., доцентка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: ostrovav@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0003-3804-8942

Анастасія Загороднюк,

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: zahorodniukay@krok.edu.ua

Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) – це сучасний термін на позначення специфічного розладу розвитку, який спостерігається як у дітей, так і у дорослих. Він характеризується дефіцитами в гальмуванні поведінки, стійкості уваги та стійкості до відволікань, регуляції рівня активності відповідно до вимог ситуації (гіперактивність та непосидючість) [3].

Люди зі РДУГ відповідно до консенсусної заяви Світової Федерації РДУГ мають такі відмінності в будові мозку, порівняно з нейротиповими людьми:

- дещо менша за розмірами префронтальна кора, базальні ганглії, задня нижня частина черв'ячка мозочка – всі вони грають важливу роль у фокусуванні та увазі;

- менша кількість сірої речовини у хвостатому ядрі – області мозку, яка інтегрує інформацію з різних його частин і підтримує когнітивні функції, в тому числі і пам'ять;

- різниця в білій речовині – у валику мозолистого тіла – можливі проблеми зі зв'язком між півкулями в областях, які беруть участь в роботі уваги та сприйняття [7];

- є відомості про зменшене мигдалеподібне тіло та острівець та їх більш міцний зв'язок з nucleus accumbens (частиною системи дофамінової винагороди – те, що мотивує поведінку та дозволяє відчувати винагороду). Це свідчить про те, що та поведінка, яку обирають люди зі РДУГ, є більш чутливою до емоцій [5].

Ці нейровідмінності спричиняють не тільки специфічні складнощі у людей зі РДУГ, але і інші особливості. Наприклад, людям зі РДУГ скоріш за все доступне щось із цього: творчість, почуття гумору, імпульсивність, яка штовхає на ризик, і людина не боїться змін, швидкість реакцій (можуть моментально оцінити ситуацію та діяти по обставинах) [2]. Також згідно з дослідженням Майкла Фрімена, засновники бізнесів в 6 разів більше страждають від розладу дефіциту уваги, ніж інші люди в популяції [4]. Це формує специфічну необхідність психологічної підтримки при РДУГ та корекції РДУГ для підприємців, оскільки не дивлячись на те, що таким підприємцям може бути легше починати бізнес

та йти на ризик, втім, розлад може спричинювати складнощі в подальшому налагодженні процесів в бізнесі та налаштуванню систематичної діяльності.

Для людей зі РДУГ в Україні доступна медикаментозна корекція – поставити діагноз та виписати медикаментозне лікування може психіатр (часто на основі висновку клінічного психолога). Препарати поділяються на

- стимулятори (на основі Methylphenidate та Amphetamine) вважаються першою лінією лікування РДУГ, втім до 30% пацієнтів не реагують на них; вони стимулюють певні клітини в мозку виробляти більше норадреналіну разом з його будівельними блоками – дофою та дофаміном, яких як раз і не вистачає у людей зі РДУГ. Але точно невідомо, як саме вони полегшують симптоми розладу [6];

- і нестимулятори (атомоксетин, гуанфацин, вілаксазин та клонідин) – для тих, на кого не діють стимулятори, кому стимулятори є некорисними, а також їх призначають в комбінації зі стимуляторами для полегшення симптомів, на які стимулятори не діють. Частина з них є селективними інгібіторами зворотного захоплення норадреналіну, вони в теорії підвищують концетрацію норадреналіну та дофаміну в префронтальній корі. Інші діють, імітуючи ефекти норадреналіну в рецепторах префронтальної кори [6];

- також часто призначають антидепресант бупропіон (Wellbutrin), хоч він і не є офіційно затвердженим для корекції РДУГ [6].

В Україні можна знайти не всі ліки для медикації РДУГ. Вони призначаються за рецептом та не всі є доступними на ринку. Наприклад, на 2023-ій рік амфетаміни та похідні розглядаються як наркотичні речовини та не є затвердженими як ліки при РДУГ. Деякі дозволені ліки недоступні офіційно, тому люди звертаються до сірих каналів. Офіційно купити в Україні станом на 2023 можна Концерту (Concerta), Монсетин, Страттеру (Strattera) або Конатен, Клонідин, Гуафацин, Інтунів, турецький Arislow, Wellbutrin [1].

Також деяка суто фізіологічна регуляція може зробити багато для психоемоційного стану людей, в тому числі у сфері концентрації уваги:

- повноцінне харчування – з високим вмістом білку, здорових жирів та складних вуглеводів забезпечують високим рівнем енергії протягом дня, що допомагає зосередитись [2];

- фізичні вправи викликають зміни в мозку, які призводять до покращення концентрації. Збільшується нейротрофічний фактор головного мозку (BDNF), який відповідає за здатність до зібраності та зосередженості, за пам'ять [2];

- важливість сну. Люди зі РДУГ в середньому сплять від 8 до 10 годин на добу. Сон є ключовим фактором, коли людина намагається привести свій мозок в оптимальний стан, щоб зосередитись. Дослідження показують, що на процес мислення впливає навіть легке недосипання [2].

За дослідженнями також різні методи психотерапії дають від незначних, малих до помірних покращень симптоматики [7]. Також психотерапія допомагає із супутніми проблемами, які можуть бути спричинені РДУГ, що робить надзвичайно актуальним розробку комплексних програм корекції цього

специфічного розладу розвитку.

Ключові слова: РДУГ; розлад дефіциту уваги та гіперактивності; корекція РДУГ.

Список використаних джерел

1. Фармакологічне лікування РДУГ: стимулятори, нестимулятори та ін., Дзита переклад, 30.07.2023. URL (дата звернення: 2024)
2. Чейетт С., Фридман Г. Победа над СДВГ. Игровая методика для подростков и юных взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности: книга. Україна: Книжкова Майстерня, 2019, 192 с.
3. Barkley R. Fact Sheet: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Topics <https://www.russellbarkley.org/factsheets/adhd-facts.pdf>
4. Chapman J. Investors and entrepreneurs need to address the mental health crisis in startups. URL: <https://techcrunch.com/2018/12/30/investors-and-entrepreneurs-need-to-address-the-mental-health-crisis-in-startup-culture/> (дата звернення: 2023)
5. Dr. K. (Alok Kanojia) Neuroscience of ADHD video from the “Healthy gamer” guide. URL: <https://coaching.healthygamer.gg/guide/lessons/neuroscience-of-adhd> (дата звернення: 2022)
6. Silver L., M.D. ADHD Medication Options: Stimulants, Non-stimulants & More, 2020, ADDitude. <https://www.additudemag.com/adhd-medication-for-adults-and-children/> (дата звернення: 2024)
7. The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder Faraone S.V. та ін. *Neurosci Biobehav Rev.* 2021 Sep;128:789-818. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.01.022.