



# СД ВГ

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА  
ВНИМАНИЯ И  
ГИПЕРАКТИВНОСТИ





## К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

Брошюра переведена на русский язык организацией РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ФИНЛЯНДИИ (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry, [www.svkeskus.fi](http://www.svkeskus.fi)), в рамках проекта «К здоровью - вместе» («Hyvinvointia yhteisvoimin»). Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Центра поддержки социальных проектов при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии - STEA.

**В переводе на русский язык** принимали участие волонтеры проекта Лариса Усович, Елена Ленсу, Илона Кабанен, Дарья Зайцева, координатор проекта Елена Маркова.

**Редколлегия:** Ольга Юнтунен, Ольга Лиукконен, Надежда Кузнецова.

**Перевод на русский язык проверен** Ольгой Юнтунен, коррекционный учитель (erityisopettaja) Семейного Центра Мария (Perhekeskus Maria ry).

Брошюра подготовлена Союзом СДВГ Финляндии (ADHD Liitto) и организация Barnavårsoföreningen, neuropsykiatriset asiantuntijapalvelut, которые имеют длительный опыт в работе с детьми и молодежью с СДВГ и их семьями и близкими.

**Издательство:** AlePrint Oy

**Рисунки:** Ольга Лиукконен

**Дизайн и верстка:** Ольга Плечева

# СДВГ

## ? ЧТО ЭТО ТАКОЕ

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



### Это похоже на тебя?

- Ты всегда был сорвиголова или, наоборот, ты витаешь в своих мыслях с утра до вечера?
- Тебе сложно сосредоточиться и усидеть на месте?
- Тебе трудно следовать правилам?
- Ты часто забываешь о условленных встречах и теряешь свои вещи?
- Тебе тяжело находиться там, где много людей?
- Ты забываешь делать или возвращать данные тебе задания?
- Ты медленно пишешь и читаешь и при письме делаешь много ошибок?
- Тебе сложно планировать или начать что-то делать, дела часто остаются недоделанными?
- Ты часто опаздываешь?
- Тебе сложно понять, что чувствуют другие?
- Ты легко раздражаешься?
- Тебя легко увлекают экстремальные ситуации?
- У тебя часто случаются мелкие травмы?



# СДВГ – нарушения в работе мозга

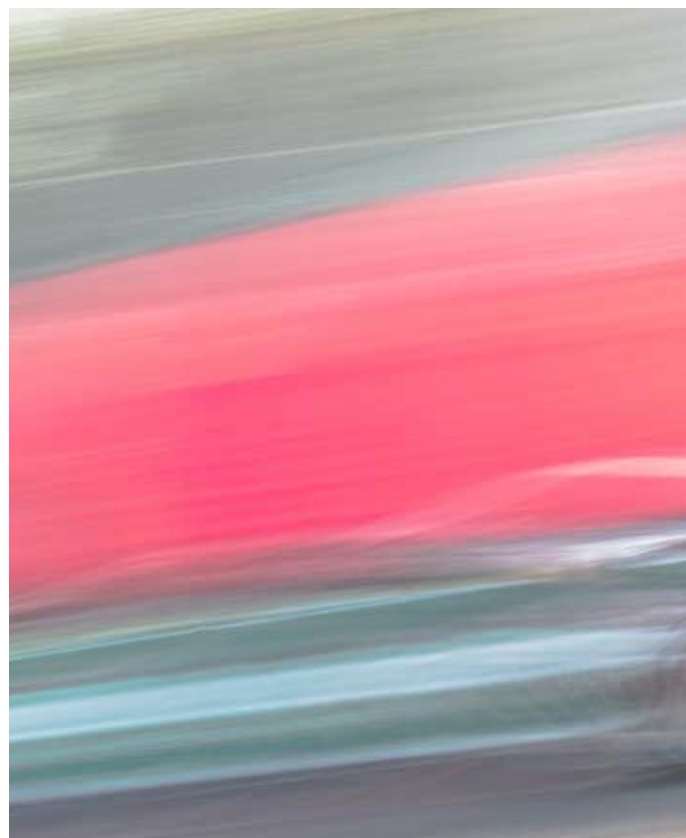
СДВГ – это нарушения в работе мозга. СДВГ может проявляться по-разному. Например, сложно сосредоточиться, необходимо постоянно говорить, двигаться, внезапные озарения, уход в себя или непредсказуемость.

Нога трясется, пальцы стучат по столу, ручка рисует на бумаге, жевательная резинка жуется одна за другой. Эти доступные и незаметные средства помогают сидеть на месте и сосредоточиться.



Подростковый возраст несет ураган эмоций всем подросткам. Для СДВГ особенно характерен сильный выплеск эмоций. Тогда даже маленькое происшествие может стать большим потрясением. При этом, оно может быть забыто за секунду. Эти волны эмоций могут приводить к частой смене окружения и друзей.

Учитель, друзья, родители и все, с кем ты общаешься, наверняка, расстраиваются из-за твоих постоянных опозданий. Опоздания, как и забытые дела, - это то, над чем можно поработать, чтобы улучшить ситуацию. Все же придется научиться справляться со своими делами.



СДВГ может повлиять на то, что для учебы в школе тебе может потребоваться больше усилий. Вместе с учителем нужно подумать о том, что может облегчить учебу. Удачи и неудачи в школе, дома или с друзьями влияют на твоё настроение. Каждый должен сам заботиться о себе и своем самочувствии.

# Жизнь с СДВГ



СДВГ – это часть тебя, и он будет с тобой всю жизнь. Однако, ситуация меняется с возрастом, и ты понемногу учишься замечать СДВГ в своем поведении. Чтобы избежать сложных ситуаций, расскажи о своей проблеме учителю и близким друзьям. Расскажи им, какие дела у тебя вызывают трудности и что помогает с ними справляться. Используй информационную карту СДВГ, которая поможет разъяснить твои действия. Инфокарту можно распечатать с сайта Союза СДВГ Финляндии. ([file:///C:/Users/svkal/Downloads/Infokortti\\_nettiin.pdf](file:///C:/Users/svkal/Downloads/Infokortti_nettiin.pdf)) Общение с другими людьми поможет тебе избежать неприятных ситуаций.

О наиболее значимых для тебя моментах, таких, как посещение школы или проблемы в отношениях с другими людьми, поговори со взрослым, например, школьным куратором – он сможет помочь тебе. После школы у тебя есть множество вариантов для дальнейшего обучения, как и у всех других подростков. Это может быть профессиональная школа, обучение, совмещенное с работой, лицей, высшая школа и университет. Выбирая учебное заведение, необходимо учитывать свои возможные ограничения в трудоспособности. Консультацию по выбору профессии и учебного заведения можно получить в своей школе или у психолога по выбору профессии на бирже труда. Также полезную информацию и ссылки по данному вопросу можно посмотреть на сайте Союза СДВГ.

# СОЮЗ СДВГ ФИНЛЯНДИИ - ADHD Liitto ry

Если СДВГ создает большие трудности на работе, можно получить профессиональную поддержку. Подробную информацию можно найти на страницах Кела, в поликлинике по месту работы или у социального работника.

Телефонная служба Союза СДВГ  
пн – чт 9.00 – 11.00  
тел.: 040 541 7696

[www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

Pakariturvantie 4.  
00410 Helsinki

Союз работает с 1989 года. Его задачей является поддерживать людей с СДВГ и улучшать их самочувствие. Союз поддерживает свои членские организации, представляет их интересы, оказывает консультационную помощь, организует обучение и распространяет достоверную информацию о СДВГ.

Четыре раза в год выпускается журнал для членов союза. Журнал также можно выписать по почте. Около двадцати организаций по всей стране являются членами союза СДВГ. Союз представляет собой зонтичную организацию. Организации-члены силами волонтеров проводят группы поддержки, походы, развлекательные и другие мероприятия для своих членов. Найдите ближайшую к вам организацию на странице союза СДВГ. При желании вы можете стать ее членом, заполнив заявление на сайте союза. Также можно напрямую связаться с интересующей организацией рядом с вашим местом жительства.

Pakariturvantie 4. 00410 Helsinki  
<https://adhd-liitto.fi/>



# SANASTO

Asioiden jättäminen viime tippaan – откладывание дел на потом  
Ajatusten harhailu – путающиеся мысли  
Aktiivisuuden häiriö – нарушение активности  
Aliaktiivisuus – пониженная активность  
Aliherkkyys – пониженная чувствительность  
Altistavat päihdekokeiluille- предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя  
Apuvälineet – вспомогательные средства  
Arkipäivät – будни  
Automatisoituva – автоматизированный

## D

Depression liittyy – к депрессии относится  
Diagnostiikka – диагностика

## E

Ei-lääkkeellinen hoito – лечение без медикаментов  
Elämänrytmi – ритм жизни  
Elämäntapojen muuttaminen – изменение образа жизни  
Elämyshakuisuus – поиск новых впечатлений  
Erätavanomaista – необычно  
Eritelainen – другой  
Erot – различия  
Esiintymismuoto – варианты проявления

## F

Fysioterapia – физиотерапия

## G

Geenit selittävät – объясняются генетикой  
Geneettinen tausta – генетический фон

## H

Haake itse – самостоятельно запрашивать  
Haake toimeentulotukea – запрашивать социальное пособие  
Haastattelu – опрос / интервью  
Haastava – сложный  
Haasteet – сложности  
Helpottaa oireita – облегчить симптомы  
Henkilökohtaiset tiedot – персональные данные  
Henkilötunnus – личный код с датой рождения  
Hoidon kesto – длительность лечения  
Häiritä – мешать  
Heikentää keskittymistä – снижение концентрации внимания  
Helpottaa – облегчить  
Huoli – беспокойство  
Huolimattomuusvirhe – ошибка по небрежности  
Hoidon yhdistelmä - сочетание лечения  
Hoidot – лечение  
Hoitaja – медсестра  
Hyvä hoito – хорошее качество лечения  
Huomio – внимание  
Hyödyllinen – полезный  
Hyöty – польза

## I

Ikä – возраст  
Ilme – выражение лица  
Impulsiivisuus – импульсивность  
Istua paikallaan – сидеть на месте  
Itseluottamus – уверенность в себе  
Itsetuntemus – самопознание

## J

Julkinen terveydenhuolto – государственная система здравоохранения  
Joka palvelee sinua parhaiten – который послужит тебе лучшим образом

## K

Kasvatuksen seuraukset – последствия воспитания  
Kattava – комплексный  
Kehityksellinen häiriö – нарушение развития  
Keinoja – способы  
Keskeiset oireet – основные симптомы  
Keskittyä – сосредотачиваться  
Keskittymiskyky – способность к концентрации  
Kiire – спешка  
Kiemurtelee istuessaan – крутится на стуле  
Kognitiivinen toiminta – когнитивная деятельность  
Kognitiivisia oireita – когнитивные симптомы  
Kokeilla useita keinoja – попробовать несколько способов  
Kysyä apua – просить о помощи  
Kela – Ведомство народных пенсий  
Kirje – письмо  
Korvata – возмещать  
Korvaus apteekissa – возмещение в аптеке  
Kotikunta – место проживания  
Kuntosi ja muut sairaudet – ваше состояние и прочие заболевания  
Kuntoutuksen tavoite – цель реабилитации  
Kuntoutus – реабилитация  
Kuntouskokonaisuuden – содержание реабилитации  
Kuntoutusohjaaja – реабилитолог  
Kuntoutustyöntekijä – реабилитолог  
Kuntoutusmuodot – виды реабилитации

## L

Lääkäri – врач  
Lääkehoito – лечение  
Lääkäri tutkii sinut – врач проведет обследование  
Lääkärin vastaanotto – прием у врача  
Lääkitys – медикаментозное лечение  
Lääkekuuri - курс назначенных лекарств  
Lääkkeitä – лекарства  
Laboratorio – лаборатория  
Laboratoriokokeita – лабораторные тесты  
Levottomat jalat-oireyhtymä – синдром беспокойных ног «сбн»  
Levottomuus – беспокойство  
Lievittää osaa oireista – ослабляет часть симптомов  
Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen eritysvaikeus – дислексия - нарушение



способности к чтению и письму и математические сложности  
Luonnollinen väsymys – природная усталость  
Luottamus – доверие  
Lyhytaikaisesti – кратковременно

## M

Masennus, depressio – депрессия  
Maksusitoumus – одобрение оплаты  
Maksuttomia – бесплатные  
Miten olet voinut – как ваше самочувствие  
Monimutkainen – сложный  
Muistilappu – записка, напоминание  
Muutos vie aikaa – изменение требует времени  
Myöhästyä – опаздывать

## N

Neurologinen sairaus – неврологическое заболевание  
Neuropsykologinen kuntoutus – невропсихологическая реабилитация  
Neuvonta ja apu ovat ilmaisia – консультации и помощь бесплатно  
Noudattaa hoitosuunnitelmaa – соблюдать план лечения

## O

Oireet – симптомы  
Oireet ilmenevät lapsuudesta – симптомы проявляются с детства  
Oireiden ilmeneminen voi vaihdella – проявление симптомов может меняться  
Oirekuvan arviointia – оценка симптоматики  
Oirekuvan päällekkäisyys – перекрестные симптомы  
Ohjeet – инструкции  
Oppimis- tai hahmotushäiriöt – нарушение восприятия и способности к обучению  
Oppimishäiriö – сложности в обучении

## P

Pään magneettikuvaus – мрт головы  
Päihdehäiriö – проблема употребления алкоголя или наркотиков

Paniikkihäiriö – паническая атака  
Perinnöllinen – наследственное  
Pitkäaikainen ahdistuneisuus – продолжительное чувство тревожности  
Poikkeavat mielenkiinnon kohteet – патологические интересы  
Ponnistelu – усилие  
Puoliso – вторая половина (муж, жена)  
Puolenyön jälkeen – после полуночи  
Psykososiaalinen kuormitus – психосоциальная нагрузка  
Psykoteraapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus – психотерапия, невропсихическая подготовка

## R

Rahahuolia – финансовые сложности  
Raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät – факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов  
Resepti – рецепт  
Riippuvuuden kehittyminen – развитие зависимости  
Rituaalit – ритуалы  
Ruokahaluttomuus – отсутствие аппетита  
Rutiinit – рутина

## S

Saada apua – получить помощь  
Saada tukea – получить поддержку  
Sairaala – больница  
Sairastuminen – заболевание  
Sairauden vaihe – стадия болезни  
Sairausloma – больничный  
Siirtää aika – перенести время  
Säännöllisen käytön myötä – благодаря регулярному использованию  
Sosiaalityöntekijä – социальный работник

## T

Tabletteina – в таблетках  
Tekniikat – методы  
Terveyskeskus – поликлиника  
Tic-oire – нервный тик  
Tilata tulkkia – заказать переводчика  
Touretten oireyhtymä – синдром Туретта  
Tulkita – переводить / истолковывать  
Tuki – пособие  
Tulkki – переводчик  
Tutkimukset – обследование  
Työmuistin heikkeneminen – ослабление рабочей памяти

## U

Ulkoisten haasteiden mukaan – в соответствии с внешними проблемами  
Unenpuute – недостаток сна  
Univaiheen viivästyminen – задержка фазы сна  
Useissa eri elämäntilanteissa – во многих разных жизненных ситуациях  
Uupumus – хроническая усталость

## V

Vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus) – сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность)  
Vaikeuksien vähentäminen – уменьшение трудностей, осложнений  
Vaikeus rauhoittua – сложно успокоиться  
Vaikuttavat – воздействуют  
Vaikuttaa mielialaan – влияет на душевное состояние  
Valmistautua – подготовиться  
Verenpaineen kohoaminen – повышение кровяного давления  
Univaikeudet – нарушение сна  
Hikoilu – потливость  
Huimaus – головокружение  
Verikoe – анализ крови  
Vertaustuki – группы поддержки  
Sopeutumisvalmennus – адаптация  
Viikkorutiini – еженедельная рутина  
Vinkkejä – подсказки  
Väärinkäytön riski – риск злоупотребления

## Y

Ydinoireet – основные синдромы  
Laaja-alainen sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma – широко распространённая проблема социального взаимодействия  
Yksilöllistä – индивидуально  
Yksilöllinen harkinta – индивидуальное рассмотрение  
Yleistynyt ahdistuneisuus – генерализованная тревожность  
Ylimääräinen kuormitus – дополнительная нагрузка

# СЛОВАРЬ

## А

Автоматизированный – automatoituva

Анализ крови – verikoe

## Б

Бесплатные – maksuttomia

Беспокойство – levottomuus

Беспокойство – huoli

Благодаря регулярному использованию - säännöllisen käytön myötä

Больница – sairaala

Больничный – sairausloma

Будни - arkipäivät

## В

В соответствии с внешними проблемами – ulkoisten haasteiden mukaan

В таблетках – tabletteina

Варианты проявления – esiintymismuoto

Ваше состояние – kuntosi

Ведомство народных пенсий – Kela

Взрослый с синдромом СДВГ – Adhd-oireinen aikuinen

Виды реабилитации – kuntoutusmuodot

Влияет на душевное состояние – vaikuttaa mielialaan

Внимание – huomio

Во многих разных жизненных ситуациях – useissa eri elämäntilanteissa

Воздействуют – vaikuttavat

Возмещать – korvata

Возмещение в аптеке – korvaus apteekissa

Возраст – ikä

Врач – lääkäri

Врач проведет обследование – lääkäri tutkii sinut

Вспомогательные средства – apuvälineitä

Вторая половина (муж, жена) – puoliso

Выражение лица – Ilme

Выражение симптомов может меняться – oireiden ilmeneminen voi vaihdella

## Г

Генетический фон – geneettinen tausta

Гиперчувствительность – aistilyliherkkyys

Головокружение – huimaus

Государственная система здравоохранения – julkinen terveydenhuolto

Группы поддержки, адаптация – vertaustuki, sopeutumisvalmennus

## Д

Депрессия – masennustila, depressio

Диагностика – diagnostiikka

Дислексия – нарушение способности к чтению и письму и математические сложности Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen erityisvaikeus

Длительность лечения – hoidon kesto

Доверие – luottamus

Дополнительная нагрузка – ylimääräinen kuormitus

Другой – erilainen

## Е

Единственная проблема – ainoa ongelma

Еженедельная рутина – viikkorutiini

## З

Заболевание – sairastuminen

Задержка фазы сна – univaiheen viivästymä

Заказать переводчика – tilata tulkia

Записка, напоминание – muistilappu

Запрашивать социальное пособие – hakea toimeentulotukea

## И

Изменение образа жизни – elämäntapojen muuttaminen

Изменение требует времени – muutos vie aikaa

Индивидуально – yksilöllistä

Индивидуальное рассмотрение – yksilöllinen harkinta

Инструкции – ohjeet

Имппульсивность – impulsiivisuus

## К

К депрессии относится – depression liittyy

Как ваше самочувствие – miten olet voinut

Когнитивная деятельность – kognitiivinen toiminta

Когнитивные симптомы – kognitiiviset oireet

Комплексный – kattavaa

Консультации и помощь бесплатно – neuvonta ja apu ovat ilmaisia

Кратковременно – lyhytaikaisesti

Курс назначенных лекарств – lääkekuuri

## Л

Лаборатория – laboratorio

Лабораторные тесты – laboratoriotestit

Лекарства – lääkkeitä

Лечение – hoidot

Лечение медикаментозное – lääkehoito

Лечение без медикаментов – Ei-lääkkeellinen hoito

Личный код с датой рождения – henkilötunnus

## М

Медсестра – hoitaja

Место проживания – kotikunta

Методы – keinot

Мешать – häiritä

МРТ головы, -pään magneettikuvaus,

невропсихологическое исследование - neuropsykologinen tutkimus

## Н

Нарушение активности – aktiivisuuden häiriö

Нарушение восприятия и способности к обучению – oppimis- tai hahmotushäiriöt

Нарушение развития – kehityksellinen häiriö

Нарушение сна – univaikeudet

Наследственное – perinnöllinen

Неврологическое заболевание – neurologinen sairaus

Невропсихологическая реабилитация – neuropsykologinen kuntoutus

Недостаток сна – unenpuute

Необычно – epätavanomaista

Нервный тик – Tic-oire

Неусидчивый – levoton

## O

Облегчить – helpottaa  
Облегчает симптомы – helpottaa oireita  
Обследование – tutkimus  
Объясняется генетикой – geenit selittävät  
Одобрение оплаты – maksusitoumus  
Опаздывать – myöhästelyä  
Опрос / интервью – haastattelu  
Ослабление рабочей памяти – työmuistin heikkeneminen  
Ослабляет часть симптомов – lievittää osaa oireista  
Основные симптомы – ydinoireet, keskeiset oireet  
Откладывание дел на потом – asioiden jättäminen viime tippaan  
Отсутствие аппетита – ruokahaluttomuus  
Оценка симптоматики – oirekuvan arviointi  
Ошибка по небрежности – huolimattomuusvirhe

## P

Паническая атака – paniikkihäiriö  
Патологические интересы – poikkeavat mielenkiinnon kohteet  
Переводить/ столкновывать – tulkita  
Переводчик – tulkki  
Перекрестные симптомы – oirekuvan päällekkäisyys  
Перенести время – siirtää aika  
Пересечение диагнозов – oireiden päällekkäisyys  
Персональные данные – henkilökohtaiset tiedot  
Письмо – kirje  
Повышение кровяного давления – verenpaineen kohoaminen  
Потливость – hikoilu  
Подготовиться – valmistautua  
Подсказки – vinkit  
Поиск новых впечатлений – elämyshakuisuus  
Полезный – hyödyllinen  
Поликлиника – terveyskeskus  
Получить поддержку – saada tukea  
Получить помощь – saada apua  
Польза – hyöty  
Пониженная активность – aliaktiivisuus  
Пониженная чувствительность – aliherkkyys  
Попробовать несколько способов – kokeilla useita keinoja  
После полуночи – puolenyön jälkeen  
Последствия воспитания – kasvatuksen seuraukset  
Пособие – tuki  
Предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя – altistavat räihdekokeiluille  
Прием у врача – lääkärin vastaanotto  
Природная усталость – luonnollinen väsymys  
Проблема употребления наркотиков – räihdehäiriö  
Продолжительное чувство тревожности – pitkäaikainen ahdistuneisuus  
Просить о помощи – kysyä apua  
Психосоциальная нагрузка - psykososiaalinen kuormitus  
Психотерапия, нейрорпсихическая подготовка - psykoterapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus  
Путающиеся мысли – ajatusten harhailu

## P

Развитие зависимости – riippuvuuden kehittyminen  
Различия – erot  
Реабилитация – kuntoutus

Реабилитолог – kuntoutusohjaajalta  
Реабилитолог – kuntoutustyöntekijä  
Рецепт – resepti  
Риск злоупотребления – väärinkäytön riski  
Ритм жизни – elämänrytmi  
Ритуалы – rituaalit  
Рутинa – rutiinit

## C

Самопознание – itsetuntemus  
Самостоятельно запрашивать – hakea itse  
Сбой в расписании – aikataulusekannuksia  
СДВГ – ADHD  
Сенсорная обработка – aistitiedon käsittely  
Сидеть на месте – istua paikallaan  
Симптомы – oireet  
Симптомы проявляются с детства – oireet ilmenevät lapsuudesta  
Синдром беспокойных ног «сбн» – levottomat jalat-oireyhtymä  
Синдром Туретта – Touretten oireyhtymä  
Сложности – haasteet  
Сложности в обучении – oppimishäiriö  
Сложности с управлением времени - ajan hallinnan pulmia  
Сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность) – vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus)  
Сложный, тяжелый – haastava  
Сложный, запутанный – monimutkainen  
Снижение концентрации внимания – heikentää keskittymistä  
Соблюдать план лечения – noudattaa hoitosuunnitelma  
Сосредоточиться – keskittyä  
Социальный работник – sosiaalityöntekijä  
Сочетание лечения – hoidon yhdistelmä  
Спешка – kiire  
Способы – keinot  
Способность к концентрации – keskittymiskyky  
Стадия болезни – sairauden vaihe

## T

Тревожное расстройство – ahdistuneisuushäiriöt

## Y

Увеличение употребления наркотиков – huumeiden käytön lisääntyminen  
Уверенность в себе – itseluottamus  
Уменьшение трудностей – vaikeuksien vähentäminen  
Усилие – ronnistelu  
Генерализированная тревожность – yleistynyt ahdistuneisuus

## Ф

Факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов – raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät  
Физиотерапия – fysioterapia  
Финансовые сложности – rahahuolia

## X

Хорошее качество лечения – hyvä hoito  
Хроническая усталость – uupumus

## Ц

Цель реабилитации – kuntoutuksen tavoite





Suomen Venäjänkielisten  
Keskusjärjestö ry

«К здоровью - вместе»  
«Hyvinvointia yhteisvoimin»

[www.svkeskus.fi](http://www.svkeskus.fi)



WWW.SVKESKUS.FI

К ЗДОРОВЬЮ  
ВМЕСТЕ

