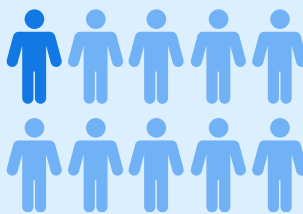


синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ)

Інформаційний лист про

Що таке СДУГ - визначення

- СДУГ означає **синдром дефіциту уваги з гіперактивністю**.
- Це означає, що мозок вашої дитини працює трохи інакше, ніж у інших дітей і для **концентрації уваги, контролю поведінки та організованості** їй потрібно трохи більше уваги.
- СДУГ **не означає**, що ваша дитина менш розумна.



СДУГ у три-чотири рази частіше зустрічається у хлопчиків, ніж у дівчаток.

Приблизно 10% дітей (або 1 з 10) у Канаді мають СДУГ.

3-4x

Ознаки/симптоми



- Слід зазначити, більшість дітей відчувають труднощі з концентрацією уваги, вмінням слухати і дотримуватися вказівок.
- Однак, коли дитина живе з СДУГ, звичайні проблеми з уважністю, вмінням слухати і дотримуватися вказівок можуть бути складнішими і траплятися частіше.
- Не всі діти з СДУГ виявляють ці три симптоми, але зазвичай у них спостерігається один або декілька з них.

Симптоми СДУГ поділяються на **3** категорії.

1

Неуважність:
труднощі з уважністю, забудькуватість, проблеми з виконанням завдань

2

Гіперактивність:
занепокоєння, метушливість, труднощі із сидінням на місці

3

Імпульсивність:
непродумані вчинки, перебивання інших, поспішне прийняття рішень

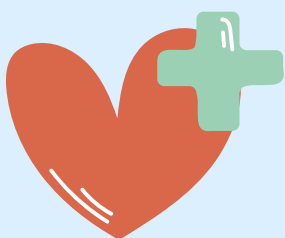
Що робити/до кого звертатися

Якщо ви вважаєте, що ваша дитина страждає на СДУГ, то можете вжити наступних заходів:



Зв'яжіться зі школою до якої ходить ваша дитина: запитайте вчителів або дорослих, які наглядають за вашою дитиною, чи є у них якісь занепокоєння з приводу її поведінки. Це також може стати першим кроком до розуміння того, в чому саме вони можуть допомогти вашій дитині в школі.

Зверніться до сімейного лікаря: якщо можливо, запишіться на прийом до лікаря вашої дитини. Він зможе провести огляд, оцінку стану, обговорити варіанти лікування та за необхідності направити до фахівців (наприклад, до психолога).



Завітайте до місцевої клініки: клініки та громадські медичні центри іноді проводять прийом без попереднього запису. Співробітники цих клінік також можуть провести обстеження та дати направлення до лікаря у разі неможливості записатися на прийом до власного сімейного лікаря.

Приєднання до місцевих груп підтримки: для обміну досвідом та рекомендаціями може бути корисно поспілкуватися з іншими батьками, які стикаються зі схожими проблемами в даному районі.



Поговоріть зі своєю дитиною: щоб краще зрозуміти, чого саме потребує ваша дитина в школі та за її межами, найкраще відкрито та доброзичливо поговорити з нею про СДУГ.

Без сумніву кожному з батьків важко дізнатися про те, що його дитина страждає на СДУГ. При цьому слід пам'ятати, що ви не залишилися з цією проблемою наодинці. Для підтримки як вас, так і вашої дитини існує інформація та ресурси. Важливим першим кроком буде розширення ваших знань про СДУГ та про те, як ваша дитина його сприймає. Найкращим і найважливішим ресурсом для вашої дитини є ви самі!

Куди звернутися за додатковою інформацією

- **CADDAC (Канадський центр інформування про СДУГ)**
 - <https://caddac.ca>
 - Ця шановна організація надає інформаційні бюлетені з СДУГ, підтримку електронною поштою та двомовний навігатор за ресурсами СДУГ для сприяння як сім'ям, так і окремим людям.
- **С.Н.А.Д.Д. Канада** | <https://chadd.org/for-parents/overview/>
 - Некомерційна організація, яка надає такі ресурси, як відео та інформацію про групи підтримки СДУГ.
- **CADDRA (Канадський ресурсний альянс СДУГ)** | <http://www.caddra.ca/>
 - Надійне джерело інформації та підтримки щодо СДУГ.
- **Вебсайт «About Kids Health»** | <https://www.aboutkidshealth.ca/>
 - На цьому сайті лікарні "Hospital for Sick Children" ви знайдете безліч статей про СДУГ. Просто знайдіть СДУГ в розділі "Здоров'я A-Z".
- **Ресурсний лист спільноти CAMH**
 - <https://www.camh.ca/-/media/files/education-2021/community-resource-sheets/childhood-adhd-resources-pdf.pdf>
 - PDF-файл із пропозиціями місць у регіоні Великого Торонто та навколо нього, який пропонує багато варіантів обслідування та лікування СДУГ.
- **Центр допомоги дітям та сім'ям імені Джорджа Халла**
 - www.georgehullcentre.ca
 - Центр у районі Етобіко, який надає підтримку дітям, підліткам та їхнім сім'ям у питаннях психічного самопочуття. У центрі також надаються [послуги перекладу](#).
- **Служба психічного здоров'я, розвитку і громадських послуг «Lumenus»**
 - www.lumenus.ca
 - Цей центр у Торонто надає допомогу дітям і сім'ям для забезпечення гарного психічного самопочуття, розвитку дитини, лікування аутизму і послуги попередження захворювань в ранньому віці. У центрі також надаються [послуги перекладу](#).
- **Вебінари та подкасти про СДУГ для батьків і дорослих**
 - <https://www.additudemag.com/adhd-expert-webinars-index/>
 - Цей веб-сайт пропонує доглядачам корисну інформацію щодо підтримки дітей страждаючих на СДУГ
- **LAMP Центр громадського здоров'я** | <http://www.lampchc.org>
 - Мультисервісний центр, який надає широкий спектр послуг у сфері охорони здоров'я та спільноти та може звертатися за посиланням на інші місцеві медичні послуги.
 - <https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/>
 - оПрограма інформації для громади ASK! - Консультанти з поселення можуть направляти та рекомендувати новачків до різноманітних спільнотних служб
- **Клініка в Етобіко** | <http://etobicokewalkin.ca>