

Как отличить СДВГ от тревожного расстройства:

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПСИХОЛОГА

Диагностический критерий	СДВГ	Тревожное расстройство
Причина трудностей концентрации	Невозможность удерживать внимание, мозг постоянно ищет новые стимулы, переключается сам по себе	Внимание захвачено тревожными мыслями, человек не может сосредоточиться, потому что прокручивает в голове страхи
Гиперактивность	Моторное беспокойство, потребность двигаться, ёрзать, что-то делать	Внутреннее напряжение, которое может проявляться как суетливость, но это скорее реакция на стресс
Импульсивность	Действия без обдумывания, как свойство нервной системы	Импульсивные реакции на пике тревоги, когда уже «не могу терпеть»
Реакция на структуру	Структура помогает, но её трудно удерживать и создавать самому	Структура может снижать тревогу, но при сильной тревоге нарушает планы
Динамика в детстве	Симптомы проявлялись с детства, были заметны в школе	Тревога могла усилиться в определённом возрасте, после травм, в стрессовых ситуациях

