

Spis treści

Słowo wstępne	5
Prolog	9

Część I

Jeden zespół i setki pytań. Informacje na temat ADHD.	11
<i>Podsumowanie: ADHD to nie nowość.</i>	15
ADHD - sytuacja obecna	17
<i>Podsumowanie: zaburzenie neurologiczne.</i>	17
Niewidzialne zaburzenie zmienia życie	17
ADHD nie musi być fatum	18
<i>Podsumowanie: skuteczna terapia.</i>	19
Pierwszy krok - przywrócić nadzieję	19
<i>Podsumowanie: nie rezygnuj z profesjonalnej pomocy.</i>	26
ADHD - co na ten temat sądzą specjaliści	26
<i>Percepcja bodźców i ich przetwarzanie.</i>	28
<i>Znaczenie neuroprzekaźników w procesie spostrzegania.</i>	29
<i>Podsumowanie: zaburzenie neurobiologiczne.</i>	31
Odziedziczone, a nie nabyte	31
<i>Choroby towarzyszące ADHD.</i>	32
<i>Podsumowanie: uwarunkowania genetyczne, przebieg chroniczny.</i>	34
Schemat terapii w ADHD	35
Definicje międzynarodowe jako dyrektywa diagnostyczna.....	35
<i>Kryteria diagnozy.</i>	35

<i>Klucze diagnostyczne</i>	37
<i>Objawy osiowe z bliższej perspektywy</i>	37
<i>Diagnostyka osób dorosłych</i>	40
<i>Szczegółowe postępowanie diagnostyczne</i>	41
<i>Podsumowanie: szeroko zakrojona diagnostyka</i>	43

Mama-lwica albo marzycielka, wojownik z dżungli lub samotny wilk: w jaki sposób ADHD uzewnętrznia się u kobiet i mężczyzn	43
<i>ADHD u kobiet</i>	43
<i>Podsumowanie: fascynujące i z rozmachem</i>	48
<i>ADHD u mężczyzn</i>	49
<i>Podsumowanie: przeciętność nie wchodzi w grę</i>	52

Część II

Ożywić zasoby. Pomóc samemu sobie	55
Jak zaakceptować ADHD i konstruktywnie z nim postępować..	57
<i>Dawać i przyjmować nadzieję</i>	57
<i>Podsumowanie: nadzieja warunkiem zmiany</i>	59
<i>Uleczyć zranienia duszy</i>	60
Lepiej panować nad własnymi emocjami	63
<i>Miłość do siebie i samoakceptacja</i>	64
<i>Rozmowa z samym sobą</i>	66
<i>Słuchać wewnętrznego głosu</i>	67
<i>Poznać swe mocne i słabe strony</i>	68
<i>Zadawać pytania</i>	69
<i>Wyrażać uznanie i chwalić mocne strony</i>	70
Wzajemne zrozumienie i konstruktywna rozmowa	70
<i>Jeśli rozmowa ma się udać</i>	71
<i>Określ swoje miejsce</i>	72
<i>Do jakiego podtypu ADHD się zaliczasz?</i>	73
Pozytywne zarządzanie emocjami	76
<i>Wahania nastrojów, „szaleństwo”, agresywność</i>	76
<i>Przełamać negatywne wzorce zachowań</i>	77
<i>Myśli jasne i pozytywne</i>	77
<i>Porządek, przerwy i myślenie pozytywne kontra wyczerpanie i przeciążenie nadmiarem bodźców</i>	78

Ulepszyć organizację i plan działania	82
<i>Posprzątać i uporządkować.</i>	82
<i>Plan tygodnia Pauli.</i>	86
<i>Paula planuje projekt na specjalne okazje.</i>	88
<i>Lista kontrolna Pauli - uroczystości.</i>	89
Slabe strony przemienić w mocne.	90
<i>Znów czegoś szukasz? Dostyc tego! Kilka wskazówek.</i>	90
<i>Wyrzucanie uwalnia. Wskazówki.</i>	93
<i>Jak pomaga doradca.</i>	94
<i>Ustalać strategię i osiąść kompetencje razem z doradcą: metoda Rafael.</i>	96
<i>Schemat planowania wizyty lekarskiej Pauli.</i>	99
<i>Podsumowanie: doradztwo - opieka, która zachęca.</i>	100
Łatwa odwracalność uwagi -jak ją ograniczyć?.	101
<i>Odpowiednie miejsce pracy.</i>	105
<i>Warunki pracy ułatwiające Pauli lepszą koncentrację.</i>	105
<i>Metody pracy pomocne przy ADHD.</i>	106
<i>Stymulowanie siebie przez uczucia.</i>	107
<i>Podsumowanie: dopasowanie wymagań.</i>	108
Partner z ADHD.	108
<i>Kiedy planuje się dzieci.</i>	114
Planowanie i działanie w rodzinie.	115
<i>Konferencja rodzinna.</i>	115
<i>Planowa konferencja rodzinna.</i>	117
<i>Jasne zasady w rodzinie.</i>	118
Część III	
Leczenie medyczne	125
Wizyta Pauli u lekarza-specjalisty	127
Terapia farmakologiczna - dlaczego leki mogą mieć sens?	132
Jakie leki stosuje się w ADHD?	133
Jak działają leki psychostymulujące?	136
Atomoksetin - nowy obiecujący standard terapeutyczny.	140
Współpraca z terapią	141

Preparaty o przedłużonym działaniu142
Leki - zalety i wady.144
Terapie alternatywne i medycyna naturalna.147

Część IV

Sukces z ADHD.157
Powrót do życia.162
Epilog164
Aneks.165
O to zapyta lekarz: wskazania do terapii165
Choroby towarzyszące ADHD.167
Ankieta dla ADHD z przewagą nadpobudliwości psychoruchowej.169
Ankieta dla ADHD z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi.170
Arkusze do planowania zadań - wzorce do skopiowania.171
Informacja dla polskiego Czytelnika.177