

SPIS TREŚCI

Wstęp		
Co jest ze mną nie tak?		
Jak korzystać z tej książki		
CZĘŚĆ 1		
ADHD - PODSTAWY	13	
Rozdział 1		
CZYM JEST ADHD?	14	
Czym jest ADHD?	15	
Trzy typy ADHD	22	
ADHD czy ADD?	26	
Jak powszechne jest ADHD?	27	
Mity na temat ADHD	28	
Rozdział 2		
DIAGNOZA ADHD	32	
Kto może diagnozować ADHD?	33	
Badanie pod kątem ADHD	34	
Objawy ADHD	35	
Dlaczego u tak wielu osób diagnozuje się ADHD w dorosłości?	40	
Zaburzenia powiązane	42	
Rozdział 3		
CO DZIEJE SIĘ PO DIAGNOZIE ADHD?	44	
Radzenie sobie z emocjami po diagnozie ADHD	45	
Mówienie o swojej diagnozie	48	
Znalezienie wsparcia	51	
Rozdział 4		
SŁOWNICZEK ADHD	56	
5 CZĘŚĆ 2		
DZIEŃ Z ADHD		71
Pobudka		72
Nieustanne poczucie zmęczenia		76
Higiena osobista		80
Makijaż		84
Kofeina		88
Zapominanie o posiłkach		92
Zapodziewanie rzeczy		96
Spóźnianie się		100
Prowadzenie samochodu		104
SMS-owanie		108
W pracy		112
Dokumenty		116
Terminy		120
Zakupy spożywcze		124
Hobby		128
Ćwiczenia fizyczne		132
Sprzątanie		136
Randkowanie		140
Alkohol		144
Przygotowywanie posiłków		148
Objadanie się		152
Gry komputerowe		156
Oglądanie filmów		160
Bliskość		164
Czas na sen		168
6 CZĘŚĆ 3		
TRIKI NA ADHD		173
Podsumowanie		206
Podziękowania		207
Indeks		208