

Spis treści

Życie z ADHD	7
Ku normalności	13
Część I Czym naprawdę jest ADHD?	
Siedem odpowiedzi na pytanie „czym jest ADHD?”	26
1. ADHD to diagnoza psychiatryczna	27
2. ADHD to zaburzenie charakterologiczne	32
3. ADHD to niedobór dopaminy	36
4. ADHD to dysfunkcja wykonawcza	40
5. ADHD to zaburzenie zależne od kontekstu	63
6. ADHD to dar	72
7. ADHD to odmiana mózgu neurotypowego	76
Część II Życie z ADHD	
Oczekiwania w stosunku do płci	88
Różnice biologiczne między płciami	93
ADHD u dzieci, młodzieży i młodych dorosłych	100
Diagnoza u dorosłych	111
ADHD a związki	113
CZĘŚĆ III Dlaczego życie z ADHD to nie lada wyzwanie?	
Impulsywność	126
Hiperaktywność	128
Zaburzenia koncentracji	130
Hiperskupienie	134
Codzienne wyzwania życia rodzinnego	137

CZĘŚĆ IV Strategie radzenia sobie z ADHD

Nawyki, plany, przyzwyczajenia	153
Poranne i wieczorne rytuały	158
Trzymaj się wątku i wykonuj zadania	165
System w chaosie – czy chaos w systemie?	172
Nawyki, które zapobiegają bałaganowi	179
Panowanie nad huśtawką nastrojów i wybuchami	189
Dzieci a regulacja emocji	194

CZĘŚĆ V ADHD w połączeniu z innymi chorobami

ADHD i choroby współistniejące	206
Niedojrzałość emocjonalna	218

Część VI Diagnostyka

Diagnoza objawowa	238
Diagnozowanie ADHD	241
Co najmniej sześć z dziewięciu objawów	250

CZĘŚĆ VII Leczenie

Leki jako narzędzie	266
Ani lekarstwo, ani ulga	274
Leki na ADHD i ich działania	276
Dawkowanie dostosowane do potrzeb	282
Skazani na lekarza pierwszego kontaktu	284
Mniej leków a panowanie nad ADHD	287
Leczenie bez leków	288
Sposoby na dobry sen	296
Aktywność fizyczna	300
Medytacja i uważność	303
Źródła i pomocne materiały	309