

# SPIS TREŚCI

|                                                                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Wprowadzenie</b> .....                                                                                          | IX   |
| Zrozumieć zaburzenie, które wciąż jest mylnie interpretowane –<br><i>Christine Getin i Michel Lecendreux</i> ..... | IX   |
| Narzędzia pozytywnej zmiany – <i>Pierre Oswald</i> .....                                                           | XI   |
| Akcent na mocne strony osób z ADHD – <i>Danielle Rousseau</i> .....                                                | XIII |
| Jak zostać specjalistą od własnego ADHD – <i>Daniela Brustolin</i> .....                                           | XIV  |
| <b>Wstęp</b> .....                                                                                                 | XVII |
| <b>CZĘŚĆ 1. CZYM JEST, A CZYM NIE JEST ADHD</b> .....                                                              | 1    |
| Rozdział 1. Częste zaburzenie spotykane w każdym wieku .....                                                       | 3    |
| Rozdział 2. Objawy i trudności osób z ADHD .....                                                                   | 23   |
| Rozdział 3. Diagnostyka .....                                                                                      | 55   |
| Rozdział 4. Zaburzenia współistniejące .....                                                                       | 77   |
| <b>CZĘŚĆ 2. LECZENIE FARMAKOLOGICZNE I PSYCHOTERAPIA</b> ....                                                      | 89   |
| Rozdział 5. Leczenie farmakologiczne .....                                                                         | 91   |
| Rozdział 6. Psychoterapia .....                                                                                    | 129  |
| <b>CZĘŚĆ 3. STRATEGIE POMOCNE NA CO DZIEŃ</b> .....                                                                | 141  |
| Rozdział 7. Jak poprawić koncentrację uwagi .....                                                                  | 143  |
| Rozdział 8. Nauka zarządzania czasem .....                                                                         | 183  |
| Rozdział 9. Regulacja emocji .....                                                                                 | 197  |
| Rozdział 10. Jak zadbać o relacje i poprawić komunikację .....                                                     | 217  |
| Rozdział 11. Co zrobić, jeśli bliska mi osoba ma ADHD .....                                                        | 231  |
| <b>Bibliografia</b> .....                                                                                          | 249  |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Indeks rzeczowy . . . . . | 255 |
| Spis tabel . . . . .      | 260 |
| Spis rycin . . . . .      | 260 |