

Spis treści

O autorach	7
O serii	11
Rozdział 1	
Informacje na temat ADHD w dorosłości	13
Rozdział 2	
Omówienie niniejszego programu terapeutycznego	21
Rozdział 3	
Sesja z udziałem bliskiej osoby	29
Moduł 1	
Organizacja i planowanie	33
Rozdział 4	
Podstawowe strategie organizacji i planowania	35
Rozdział 5	
Organizacja w przypadku wielu zadań	43
Rozdział 6	
Rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z przytłaczającymi zadaniami	51
Rozdział 7	
Systemy porządkowania	57
Moduł 2	
Radzenie sobie z zaburzeniami uwagi	63
Rozdział 8	
Pomiar czasu koncentracji i opóźnianie momentu rozproszenia uwagi	65
Rozdział 9	
Przystosowywanie otoczenia	73

Moduł 3	
Myślenie adaptacyjne	79
Rozdział 10	
Wprowadzenie do poznawczego modelu ADHD	81
Rozdział 11	
Rozwijanie umiejętności adaptacyjnego myślenia	95
Rozdział 12	
Myślenie adaptacyjne – ćwiczenia i powtórka	105
Moduł 4	
Umiejętności dodatkowe	109
Rozdział 13	
Radzenie sobie z prokrastynacją (sesja opcjonalna)	111
Rozdział 14	
Radzenie sobie z nawrotem	119
Aneks	
Formularze	123
Bibliografia	137