

SPIS TREŚCI

Podziękowania

Autorzy tej książki

Jak czytać tę książkę

Wstęp. Witamy w świecie ADHD, gdzie lądowania trzeba się uczyć w czasie lotu

CZĘŚĆ I

CO TO ZNACZY MIEĆ ADHD

1. Podstawowe fakty dotyczące ADHD – dla tych, którzy nie mogą przeczytać całej książki
2. Co oznacza ADHD
3. Siedem cech. Które decydują o sukcesie przy ADHD
4. Pytania pomocne przy samoocenie ADHD u dorosłych – test kontrolny
5. Nie uważa, czy nie może uważać, czyli w czym tkwi problem
6. Zło, choroba czy rodzaj umysłu. Od przesądów do naukowego podejścia do ADHD
7. Pragnienie osób z ADHD

CZĘŚĆ II

TRZY HISTORYJKI, KTÓRE TWORZĄ HISTORIĘ ADHD

8. Benevianowie, czyli o tym, jak diagnoza może zmienić nasze życie na lepsze, i to niezależnie od wieku
9. Joey – nie tylko ADHD
10. O'Brianowie – rodzina ADHD

CZĘŚĆ III

DIAGNOZOWANIE ADHD

11. Kolejne fazy procesu diagnostycznego
12. QEEG i obrazowanie SPECT, czyli dwa rzadko stosowane użyteczne typy badań
13. Jak powiedzieć dziecku że ma ADHD
14. Choroby towarzyszące ADHD
15. Choroba dwubiegunowa czy ADHD
16. ADHD problem z czytaniem i pisaniem
17. Genetyka – czy jeśli sam mam ADHD, to moje dziecko również będzie je miało? I inne ciekawe pytania
18. Czy kształtujemy ADHD u naszych dzieci?
19. ADHD uzależnienia i nowe wykorzystanie programu dwunastu kroków.

CZĘŚĆ IV

JAK WYKORZYSTAĆ SIŁĘ, KTÓRĄ MAMY I UNIKAĆ PUŁAPEK, CZYLI LECZENIE ADHD

20. Najlepsze metody leczenia ADHD
21. Klucz do leczenia ADHD, czyli poszukiwanie ukrytych skarbów
22. Jak odnaleźć prawdziwy skarb, czyli pięć punktów, które prowadzą do prawdziwej radości
23. Jak odnaleźć ukryty skarb w warunkach szkolnych, czyli dobry przykład do naśladowania we wszystkich szkołach
24. Uwaga niebezpieczeństwo, czyli studia i ADHD
25. Żywność i ADHD czyli podstawa dobrego leczenia
26. Kwasy tłuszczowe omega-3 w terapii ADHD
27. Ćwiczenia czyli wspaniały sposób na leczenie ADHD i wzmocnienie mózgu
28. Ważne ćwiczenia mózgu, które wspomagają koncentrację
29. Stymulacja mózdzku – szczególny rodzaj ćwiczeń fizycznych, z którego można skorzystać przy leczeniu ADHD
30. Leki, czyli parę dobrych rad

31. Jeśli lek to jaki
32. SPIN czyli kręcenie się w kółko
33. SLIDE czyli obsuwa
34. Ponownie o wojnie domowej czyli ADHD w rodzinie
35. Jak przetrwać ból związany z ADHD
36. Jak uporać się z zaległościami czyli jeden z głównych problemów ADHD
37. Zmartwienia i ADHD
38. Seks i ADHD
39. Najważniejsze rady Hallowella i Rateya dla dorosłych z ADHD
40. Jaki partner jest najlepszy dla osoby z ADHD
41. Co można zrobić, jeśli nasz partner ma ADHD
42. Zorganizować się wystarczająco dobrze, czyli podejście Hallowella
43. Na czym powinno opierać się leczenie

Posłowie

Krótką bibliografią

Aneks

Indeks