

Spis treści

O autorkach	7
Przedmowa Margaret Weiss	9
Przedmowa Sama Goldsteina	17
Przedmowa Susan Young i Jessiki Bramham	21
Podziękowania	25
CZĘŚĆ I. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA I TERAPIA	27
Rozdział 1. Wprowadzenie	29
Rozdział 2. Jak stosować program Young i Bramham	52
CZĘŚĆ II. MODUŁY OBJAWÓW PODSTAWOWYCH ADHD	71
Rozdział 3. Moduł zaburzeń uwagi	73
Rozdział 4. Moduł pamięci	89
Rozdział 5. Moduł organizacji i zarządzania czasem	100
Rozdział 6. Moduł impulsywności	129
CZĘŚĆ III. MODUŁY DODATKOWYCH ROZPOZNAŃ I PROBLEMÓW	149
Rozdział 7. Moduł strategii rozwiązywania problemów	151
Rozdział 8. Moduł relacji interpersonalnych	171
Rozdział 9. Moduł lęku	197
Rozdział 10. Moduł frustracji i złości	228
Rozdział 11. Moduł obniżonego nastroju i depresji	251

Rozdział 12. Moduł zagadnień związanych ze snem	271
Rozdział 13. Moduł nadużywania substancji psychoaktywnych	293
CZĘŚĆ IV. MODUŁ PRZYSZŁOŚCI	319
Rozdział 14. Moduł przygotowujący na przyszłość	321
Literatura	339
Spis rycin, tabel i ramek	350