

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	IX
Zrozumieć zaburzenie, które wciąż jest mylnie interpretowane –	
<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
Wstęp	XVII
CZĘŚĆ 1. CZYM JEST, A CZYM NIE JEST ADHD	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
CZĘŚĆ 2. LECZENIE FARMAKOLOGICZNE I PSYCHOTERAPIA	89
Rozdział 5. Leczenie farmakologiczne	91
Rozdział 6. Psychoterapia	129
CZĘŚĆ 3. STRATEGIE POMOCNE NA CO DZIEŃ	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
Bibliografia	249

SPIS TREŚCI

Indeks rzeczowy	255
Spis tabel	260
Spis rycin	260