

SPIS TREŚCI

WSTĘP • 9

Rozdział I. Teoria i praktyka • 17

1. CZYM JEST, A CZYM NIE JEST ADHD? • 17
2. DOPAMINA RZĄDZI ŚWIATEM • 24
3. ADHD U OSÓB DOROSŁYCH I U DZIECI • 41

Rozdział II. Diagnoza, leczenie i radzenie sobie z ADHD • 77

1. JAK WYGLĄDA PROCES DIAGNOSTYCZNY? • 77
2. STANDARDOWE METODY LECZENIA • 82
3. ADHD A AUTYZM • 94
4. ZABURZENIA WSPÓLISTNIEJĄCE • 108

Rozdział III. Życie z ADHD • 125

1. EMOCJE • 125
2. BAŁAGAN • 133
3. ZWIĄZKI • 138
4. PRACA • 146

Rozdział IV. Dobrostan bez leków • 157

1. DIETA I RUCH • 157
2. RUTYNA • 170
3. MINDFULNESS I SEN • 173
4. TERAPIA • 177

Literatura • 181

Indeks • 199