

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I	Grzeczne dziewczynki i towarzyskie koleżanki	9
ROZDZIAŁ II	Choroba niegrzecznych chłopców i ci, co nie potrafią mówić, czyli o ADHD i spektrum autyzmu	23
ROZDZIAŁ III	Dziewczyny z obgryzionymi paznokciami i nałogowe zakupoholiczki, czyli po czym nas rozpoznać	29
	ADHD	31
	Spektrum autyzmu (ASD)	45
	ADHD i spektrum autyzmu – wyjątkowy pakiet z okazji narodzin	58
ROZDZIAŁ IV	Dlaczego ja? Czyli o tym, dlaczego w wyliczance wypadło na mnie	89
	A inne diagnozy dostałam w gratisie	92
ROZDZIAŁ V	Co się dzieje w mojej głowie?! Czyli jak wyglądają nasze neuroatypowe mózgi	115
ROZDZIAŁ VI	Jak żyć, panie doktorze? A może: jak przeżyć? O leczeniu i diagnozowaniu ADHD i spektrum autyzmu	129
ROZDZIAŁ VII	Rozmowa z psychiatrą	137
ROZDZIAŁ VIII	Pani magister, tamte dwa opakowania poproszę! Czyli o farmakoterapii słów kilka	155
ROZDZIAŁ IX	Proszę pani, ale to tylko dla wariatów! Czyli o psychoterapii słów kilka	167

ROZDZIAŁ X	Leczenie bez leczenia, czyli jak poprawić styl życia dla zdrowia i nie tylko	179
	Tylko bez koperku! Czyli o jedzeniu w ADHD i spektrum autyzmu	179
	Super foods dla mózgu w ADHD i spektrum autyzmu	184
	Oś jelita – mózg	200
	Z czym mamy największe problemy w aspektach żywieniowych?	207
	Proste typy na lepszą organizację podczas przygotowywania posiłków	209
	Jestem gruba! To proszę nie być..., czyli o bliskiej współpracy otyłości z ADHD i spektrum autyzmu	210
	Jem zbyt mało.... Czyli co jest na drugim biegunie? ARFID i autyzm	229
	Więcej ruchu w bezruchu, czyli o aktywności fizycznej. Jak zacząć się ruszać z przyjemnością i z korzyścią dla zdrowia psychicznego?	237
	Kolorowych snów... o ile się wypisiz. Sen – zmora neuroatypowców	252
	Spokojnie, to tylko stres. Niszczyciel twojego życia	259
ROZDZIAŁ XI	Zagubione w relacjach, czyli kobiety z ADHD i w spektrum autyzmu w społeczeństwie	275
ROZDZIAŁ XII	Jak zacząć ogarniać swoje życie i przestać żyć w chaosie	299
	Zapominam, nie ogarniam, żyję w chaosie... jak to zmienić?	299
ROZDZIAŁ XIII	Dziewczyno, bądź dla siebie całym światem! Jak pokochać siebie?	311
ROZDZIAŁ XIV	Mam ADHD i autyzm i całe SPEKTRUM możliwości zawodowych	317
	Czemu tak trudno odnaleźć się w miejscu pracy?	324
ROZDZIAŁ XV	Uczyć ci się nie chce! Tylko w ten telefon patrzysz! Neuroatypowe w szkole i na studiach	343
ROZDZIAŁ XVI	Przepis na lepsze życie, który ma 100% skuteczności	357
BIBLIOGRAFIA		359