

TURINYS

Pasisveikinimas su skaitytoju - apžvalga	8
Ižanga trumpai.....	10
1 skyriaus apžvalga - sveiki atvykę į klubą (norite jūs to ar ne!).....	10
2 skyriaus apžvalga - A D H D ir autizmo simptomai.....	11
3 skyriaus apžvalga - augti būnant dvipusiu vaiku.....	11
4 skyriaus apžvalga - nuo „gabaus vaiko“ iki perdegusio suaugusiojo.....	12
5 skyriaus apžvalga - infantilizmas: atrodyti ir gyventi kaip „amžinai jaunas“ (kartais per jaunas).....	13
6 skyriaus apžvalga - A D H D ir autizmas tarp vyrų: suprantant skirtumus	13
7 skyriaus apžvalga - A D H D ir autizmas tarp moterų: tyli kova.....	14
8 skyriaus apžvalga - A D H D ir autizmas darbo vietoje: kaip išgyventi neurotipiniame pasaulyje.....	17
9 skyriaus apžvalga - meilė, pasimatymai ir santykiai: Dvipusių žmonių amerikietiški kalneliai.....	18
10 skyriaus apžvalga - pasitikėjimo problemos: kodėl Dvipusiams žmonėms tai yra toks iššūkis?.....	19
11 skyriaus apžvalga - vykdomosios funkcijos sutrikimas: „stringanti programinė įranga smegenyse“.....	20
12 skyriaus apžvalga - išrankumas maistui, sensorinis jautrumas valgant ir valgymo iššūkiai.....	20
13 skyriaus apžvalga - panikos priepuoliai: kūno signalai.....	21
14 skyriaus apžvalga - hiperfiksacijos, specialieji interesai ir obsesijos.....	22
15 skyriaus apžvalga - savisabotažas: didžiausias priešas esi tu pats.....	23
16 skyriaus apžvalga - nerimas, depresija ir kitos gretutinės diagnozės.....	23
17 skyriaus apžvalga - socialinis nuovargis ir poreikis pabūti vienam.....	24

SANDRA MERULA

18 skyriaus apžvalga - maskavimas ir kokia to kaina.....	25
19 skyriaus apžvalga - terapija, medikamentai ir savipagalba: naviguojant sudėtingame dvipusiame pasaulyje.....	25
20 skyriaus apžvalga - meilė sau ir savivertė: pagrindas, kurio reikia kiekvienam Dvipusiam žmogui.....	26
21 skyriaus apžvalga - valgyk, miegok, judėk, kartok: kiekvieno Dvipusio žmogaus būtinybė.....	27
22 skyriaus apžvalga - juoda ir balta mąstymas: kaip rasti aukso viduriuką?.....	27
23 skyriaus apžvalga - disciplinos paradoksas: kodėl viena praleista diena atrodo kaip visko griūtis?.....	28
24 skyriaus apžvalga - „pirmo žingsnio“ kova: kodėl pereiti nuo vienos veiklos prie kitos atrodo misija neįmanoma?.....	29
25 skyriaus apžvalga - kaip COVID-19 ir karantinas pakeitė Dvipusių žmonių pasaulį?.....	29
26 skyriaus apžvalga - skaičiai nemeluoja: A D H D , autizmas ir neteisingos diagnozės.....	30
27 skyriaus apžvalga - įtikti žmonėms poreikio epidemija: kodėl Dvipusiai žmonės nemoka pasakyti „ne“.....	32
28 skyriaus apžvalga - peranalizavimas: nesibaigiančios minčių lenktynės.....	33
29 skyriaus apžvalga - vidinis monologas: kaip „privalau“ paversti į „noriu“?.....	34
30 skyriaus apžvalga - emocinė laiko kilpa: kodėl jausmai apie prisiminimus tokie stiprūs net po daugelio metų?.....	35
31 skyriaus apžvalga - dopamino medžioklė: kodėl Dvipusiai žmonės nuolat ieško naujų potyrių?.....	36
32 skyriaus apžvalga - A D H D ir autizmas: kas yra kas?.....	36
33 skyriaus apžvalga - naktiniai pelėdos prieš amžinai pavargusius: Dvipusių žmonių meilės ir neapykantos santykis su miegu.....	37
34 skyriaus apžvalga - „palauk... Tai buvo pokštas?": Mūšis su sarkazmu, ironija ir paslėptomis prasmėmis.....	38

ADHD IR AUTIZMAS: DVIPUSIAI ŽMONĖS

35 skyriaus apžvalga - chameleono sindromas: skolintos tapatybės ir savęs paieškos...	39
36 skyriaus apžvalga - kritikos katastrofa: kodėl Dvipusiai žmonės nepakenčia pastabų?	40
37 skyriaus apžvalga - sunkumai dėl valdžios priėmimo ir autoretingumo: kodėl nekenčiame, kai mums nurodinėja?	41
38 skyriaus apžvalga - egzistencinė krizė: kas aš esu ir ką darau su savo gyvenimu?	41
39 skyriaus apžvalga - pinigai, išlaidos ir finansinis chaosas	42
40 skyriaus apžvalga - prokrastinacija: nesibaigianti kova su „reikia padaryti“	43
Išvada - pamilk chaosą, valdyk savo magiją	43
Pasisveikinimas su skaitytoju	45
Ižanga	49
1 skyrius - sveiki atvykę į klubą (norite to ar ne!)	53
2 skyrius - simptomai turint ADHD ir autizmą	56
3 skyrius - ką reiškia augti būnant neuroįvairiu vaiku	60
4 skyrius - perėjimas į suaugusiųjų gyvenimą: nuo gabaus vaiko iki perdegusio suaugusiojo	64
5 skyrius - infantilizmas: kai esi amžinai visokeriopai jaunas (kartais per jaunas)	68
6 skyrius - ADHD ir autizmas tarp vyrų: skirtumų supratimas	71
7 skyrius - ADHD ir autizmas tarp moterų: tylioji kova	74
7.1 skyrius - PMS ir neuroįvairusis cunamis	77
8 Skyrius - ADHD ir autizmas darbo vietoje: kaip išgyventi neurotipiniame pasaulyje?	81
9 skyrius - meilė, santykiai ir pasimatymai: neuroįvairi amerikietiško kalnelių versija	84
10 skyrius - pasitikėjimo problemos: kodėl Dvipusiai žmonės sunkiai pasitiki kitais?	89
11 skyrius - vykdomosios funkcijos sutrikimas	92

SANDRA MERULA

12 skyrius - išrankumas maistui, sensorinis jautrumas ir valgymo iššūkiai.....	97
13 skyrius - panikos priepuoliai: kūno pavojaus signalų sistema.....	100
14 skyrius - hiperfiksacijos, specialieji interesai ir obsesijos.....	104
15 skyrius - savisabotažas (savigriova): didžiausias priešas slypi viduje.....	109
16 skyrius - nerimas, depresija ir kitos diagnozės.....	114
17 skyrius - socialinis išsekimas ir poreikis būti vienam.....	119
18 skyrius - maskavimas ir kaina, kurią mokame už pritapimą šiame pasaulyje ...	123
19 skyrius - terapija, vaistai ir savipagalba: kas iš tikrųjų veikia?.....	131
20 skyrius - kas yra meilė sau Dvipusiams žmonėms?.....	135
21 skyrius - valgyk, miegok, judėk, kartok: stebuklinga būtinybė kiekvienam Dvipusiam žmogui.....	141
22 skyrius - kova su „juoda / balta - viskas arba nieko“ mąstymu bei aukso vidurio paieškomis.....	145
23 skyrius - disciplinos paradoksas: kodėl viena praleista diena atrodo kaip visko griūtis	149
24 skyrius - „pirmo žingsnio“ kova: kodėl kažką pradėti yra šitaip sunku?.....	153
25 skyrius: kaip covid ir karantinas viską pakeitė kartu žmonėms.....	157
26 skyrius - skaičiai nemeluoja: A D H D , autizmas ir klaidingų diagnozių problema...	161
27 skyrius - poreikio įtikti kitiems epidemija: kodėl dvipusiai žmonės sunkiai pasako ne?.....	166
28 skyrius - peranalizavimas: nesibaigiantis psichologinis trauks-stumk žaidimas..	171
29 skyrius - vidinio dialogo galia: kaip „privalau“ paversti „noriu“ arba dar geriau - „man pasisekė, kad galiu...“.....	176
30 skyrius - emocinis laiko kalėjimas: kodėl prisiminimai tokie galingi net po daugelio metų?.....	179
31 skyrius - dopamino medžioklė: kodėl Dvipusiai žmonės nuolat ieško naujų potyrių?.....	183

ADHD IR AUTIZMAS: DVIPUSIAI ŽMONĖS

32 skyrius - ADHD ir autizmas: kas yra kas?.....	187
33 skyrius - naktinės pelėdos ir pavargusios sielos: „Dvipusio“ žmogaus meilės ir neapykantos santykis su miegu.....	192
34 skyrius - „pala... ar tai buvo pokštas?": Kova su sarkazmu, ironija ir perkeltinėmis prasmėmis.....	196
35 skyrius - chameleono sindromas: tapatybės paieškos imituojant kitus.....	200
36 skyrius - kritikos keliamas skausmas: kodėl Dvipusiai žmonės taip sunkiai priima kitų nuomonę?.....	204
37 skyrius - kova su taisyklėmis, autoritetingu ir valdžia: kodėl mes negalime pakęsti, kai mums nurodinėja?.....	209
38 skyrius - egzistencinė krizė: kas aš esu, kas yra gyvenimas ir kokia mano paskirtis šiame pasaulyje.....	214
39 skyrius - pinigai, išlaidos ir finansinis raštingumas.....	220
40 skyrius - prokrastinacija: begalinė kova su „reikia, turiu, privalau“.....	225
Išvada - tu laisvas! Pamilk chaosą, valdyk savo magiją.....	230
Padėka žmogui, kuris yra visas mano pasaulis.....	233