

TURINYS

IŽANGA. Tai nėra smegenų sutrikimas.....	7
1 SKYRIUS. Kas iš tiesų yra (ir nėra) ADHD.....	9
Mitas apie „nesugebėjimą sutelkti dėmesio“.....	11
Netolygaus dėmesio tikrovė.....	14
Dopamino vaidmuo.....	17
Ne tik vaikams.....	20
Klaidinantys mitai.....	22
Kitokia operacinė sistema.....	24
2 SKYRIUS. Kaip veikia ADHD smegenys.....	27
Dėmesio prožektorius.....	29
Hipersusitelkimas: dviašmenis kardas.....	31
Darbinė atmintis ir laiko pojūčio praradimas.....	33
Emocionaliosios smegenys.....	36
Nerimastingumas ir kūnas.....	38
ADHD būsenos.....	40
3 SKYRIUS. Slaptosios ADHD stiprybės.....	43
Ne tik sunkumai: stiprybės ir privalumai.....	45
Kūrybiškumas: ADHD vaizduotė.....	47
Drąsa ir rizikavimas: dovana, slypinti po impulsyvumu . . .	49
Atsparumas: jėga atsitiesti.....	51
Intuicija: matyti tai, ko nežvelgia kiti.....	53
Gilus susitelkimas: kai pasaulis išnyksta.....	55
Stiprybių spektras.....	57
4 SKYRIUS. Kasdieniai sunkumai (ir kaip tai įveikti).....	59
Užmaršumas ir nykstantis darbų sąrašas.....	61
Daiktų pametimas (vėl).....	64
Laiko pojūčio praradimas ir paskutinės minutės skubėjimas ...	66
Neužbaigtų projektų krūva.....	68

Emocijų kalneliai.....	70
Socialinės klaidos.....	72
Nuo kasdienio chaoso prie kasdienių ritualų.....	74
Nuo išgyvenimo iki planavimo.....	76
5 SKYRIUS. ADHD mokykloje, darbe ir santykiuose.....	77
Dėmesio sutelkimas mokykloje: kodėl klasėje sunku.....	79
Patarimai mokiniams ir tėvams.....	82
ADHD darbe: produktyvumo paradoksas.....	85
Stiprybės darbe.....	88
Santykiai: intensyvumas ir ryšys.....	90
Tėvystė su ADHD (abiem kryptimis).....	93
6 SKYRIUS. Kai pagalba padeda.....	97
Diagnozė: dėsningo įvardijimas.....	99
Terapija ir koučingas.....	102
Vaistai: stigma ir mokslas.....	105
Palaikymo komandos kūrimas.....	108
7 SKYRIUS. ADHD išgyvenimo rinkinys.....	113
10 geriausių įrankių.....	115
Metaforos - taip pat įrankiai.....	118
Kasdienių ir kas savaitinių ritualų pavyzdžiai.....	121
Pavadinkite tai kitaip, ugdykite atjautą sau.....	125
Pažanga, o ne tobulumas.....	128
EPILOGAS. Atradimų nuotykis.....	133
Apie knygą.....	135
Užrašams.....	137