

Spis treści

Od czego wszystko się zaczęło...	/5
Wstęp	/11
Co to takiego to całe ADHD?	/17
Moda na ADHD? Dlaczego teraz „wszyscy mają ADHD” i dlaczego jest to krzywdzące	/41
Leczenie ADHD u dorosłych — droga ku uldze, strukturze i zrozumieniu	/47
Najczęstsze błędy diagnostyczne	/61
Życie po diagnozie — powrót do siebie	/67
ADHD i hormony — duet (nie)idealny	/83
ADHD burnout (wypalenie) — kiedy nawet Twoja energia się poddaje	/91
ADHD jako niepełnosprawność. W pewnym sensie, w pewnym stopniu	/99
Gdy ciało milczy — interoceptywne wyzwania przy ADHD	/105
Rejection Sensitive Dysphoria (RSD) w ADHD — ból, który trudno wyjaśnić słowami	/113
ADHD a życzliwość — gdy brakuje nam serca, choć bardzo nam zależy	/119
Codziennie zarządzanie	/137
ADHD tax — niewidzialny podatek, który płacisz każdego dnia	/147
Maska, którą nosisz tak długo, że zapominasz, jak wygląda Twoja twarz	/153
ADHD — Jak najlepiej o siebie zadbać?	/167
Zakończenie	/255
Dodatki	/257
Fałszywe vs prawdziwe ADHD	/259
20 mitów o ADHD	/263
Checklista — Czy możesz mieć trudności z interocepcją?	/267
Checklista ADHD burnout — Samoocena	/269
Naucz się rozpoznawać swoje triggerzy (wyzwalacze)	/273
Dziennik Życzliwości w ADHD	/277
Plan Skupienia (Focus Plan)	/283
Metoda STOP	/287
Zestaw kart pracy — do druku/wypełniania	/291
Wasze historie	/293
Literatura	/343