

OBSAH

Úvod	5
I. část	7
1. Být looserem svého života	7
Matyáš	8
Matyášova matka	10
Terapie	10
2. Láska až za hrob	17
Vojta	17
Vojtova matka	19
Vojtův příběh	19
Lukášova matka	21
Lukášův příběh	21
Terapie s Vojtou pokračuje	25
3. Život jako boj	29
Martin	29
Terapie	33
4. Trouble maker	38
Kristýna	38
Terapie	42
Anna je problém	47
Terapie	48
5. Všechno nebo nic	51
Upíří holka – Zuzana	51
Když přijde zubatá	56
Jasmína	56
Terapie	59
II. část	62
1. ADHD opět útočí	62
1.1. Definování pojmu	62
1.1.1. ADHD v dospělosti – definice, vznik, vývoj	64
1.1.2. Diagnostika	65
1.1.3. Typické projevy ADHD u dospívajících a dospělých	68
1.2. Dělá to v převleku	69
1.3. Bere s sebou komorbidity	71
1.3.1. Deprese	72
1.3.2. Úzkost	73
1.3.3. Obsedantně kompulzivní porucha	73
1.3.4. Emoční a osobnostní změny	74
1.3.5. Poruchy příjmu potravy	75

1.3.6. Závislost	75
1.3.7. Poruchy chování	75
1.3.8. Poruchy spánku	76
1.4. Útočí z vlastních řad.	78
1.4.1. Poruchy exekutivních funkcí	78
1.4.2. Specifické poruchy učení – SPU.	78
2. ADHD zasahuje (vztahy i oblasti života)	80
2.1. Rodiče	82
2.1.1. Tipy, které fungují	86
2.2. Učitelé	87
2.2.1. Nezbytná výbava pro učitele.	89
2.2.2. Tipy, které fungují	89
2.2.3. Domácí příprava, domácí úkoly	90
2.2.4. Postavení dítěte ve třídě	91
2.2.5. Kariérové poradenství.	92
2.3. Spolužáci, kamarádi, vrstevníci, opačné pohlaví	93
2.3.1. Partnerské vztahy	94
2.3.2. Pracovní vztahy, vztah s nadřízeným	95
2.4. Čemu se snažíme zabránit, porozumět	95
3. Jak s ADHD spolupracovat – pomoc a terapie, farmakoterapie	96
3.1. Farmakoterapie	96
3.2. Psychoterapie	96
3.2.1. Začíná to sebepoznáním a reflektováním aktuální situace.	98
3.2.2. Seberegulace a sebekontrola	103
3.2.3. Sebevědomí a sebeúcta	104
4 Nejčastější otázky	108
5 Důležité odpovědi	111
III. část	113
1 Žiji si svůj život.	113
Matyáš	113
2 Už vím, že chci žít (dokáži být dobrý nejen skrze druhého)	117
Lukášova matka	117
Vojta (Už vím, že život není jen o tom, co mi chybí)	121
3 Už vím, komu můžu věřit – sobě	123
Martin	123
4 A všichni jsme si rovni	129
Anna	129
Kristýna.	131
5 Má lež krátké nohy, nebo ostré zuby?	133
Popelka Jasmína.	133
Zuzanina matka	135
Závěr	137
Seznam zdrojů	140