

# Obsah

Řekli o knize <i>Roztěkaná mysl</i>	8
Poděkování	10
Poznámka autora	12
Úvod	13
<b>ČÁST PRVNÍ — Podstata poruchy pozornosti</b>	<b>15</b>
1 Samý kýbl a kaše	15
2 Mnohé nevyšlapané cesty	21
3 Všem by nám mohlo přeskočit	28
4 Konfliktní manželství: porucha pozornosti a rodina (I)	32
5 Když zapomenete vzpomenout si na budoucnost	37
<b>ČÁST DRUHÁ — Jak se vyvíjí mozek a jak vznikají okruhy a chemické procesy poruchy pozornosti</b>	<b>43</b>
6 Různé světy: dědičnost a prostředí dětství	43
7 Emoční alergie: porucha pozornosti a citlivost	50
8 Surrealistická choreografie	54
9 Naladění a vazby	58
10 Stopy dětství	63
<b>ČÁST TŘETÍ — Kořeny poruchy pozornosti v rodině a společnosti</b>	<b>69</b>
11 Naprosto cizí člověk: porucha pozornosti a rodina (II)	69
12 Příběhy uvnitř příběhů: porucha pozornosti a rodina (III)	74
13 Tato navýsost překotná kultura: sociální kořeny poruchy pozornosti	82
<b>ČÁST ČTVRTÁ — Význam rysů poruchy pozornosti</b>	<b>87</b>
14 Vypouštění z mysli: roztěkanost a vypínání	87
15 Houpání kyvadla: hyperaktivita, letargie a hanba	95



## ČÁST PÁTÁ — Dítě s poruchou pozornosti a uzdravení 101

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 16 | Není konec, dokud není konec: bezpodmínečné pozitivní přijetí        | 101 |
| 17 | Vábení dítěte  | 109 |
| 18 | Jako ryba ve vodě  | 115 |
| 19 | Jenom si vynucuje pozornost  | 122 |
| 20 | Vzpurné děti: vzdor a protivůle                                      | 130 |
| 21 | Zneškodnění protivůle  | 136 |
| 22 | Zachechtal se, když mi večere spadla do ohně: motivace a nezávislost | 141 |
| 23 | Věřit v dítě, věřit v sebe: porucha pozornosti ve třídě              | 148 |
| 24 | Pořád jenom prudí: porucha pozornosti a puberta                      | 155 |

## ČÁST ŠESTÁ — Dospělý s poruchou pozornosti 163

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 25 | Ospravedlnění vlastní existence: sebeúcta                    | 163 |
| 26 | Skryté vzpomínky   | 171 |
| 27 | Vzpomínání na to, co se nestalo: porucha pozornosti a vztahy | 177 |
| 28 | Jak Mojžíše zachránil anděl: seberodičovství (I)             | 186 |
| 29 | Fyzické a spirituální prostředí: seberodičovství (II)        | 194 |
| 30 | V říši slz a žalu: závislosti a porucha pozornosti           | 203 |

## ČÁST SEDMÁ — Závěr 209

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 31 | Uviděla jsem ty stromy: co medikace dokáže a co ne | 209 |
| 32 | O věnování pozornosti a věnování sebe              | 217 |

*Poznámky* 220

*Zdroje* 229

*Rejstřík* 234

*Příručka pro kolibříky* 249

*Úplně na závěr* 251