

Obsah

Poděkování	11
Předmluva	13
Život s AD(H)D	15
Hyper-, hypo-, nebo obojí?	17
ADHD u žen: divoška a hysterka	17
ADD – nenápadný typ: nerozpoznaný snílek	22
V dospělosti jsou projevy AD(H)D nápadnější	29
Základní symptomy AD(H)D	31
Neurodivergence má svou cenu, AD(H)D je výjimečný způsob existence	48
Pozitivní stránky AD(H)D	51
Co potřebujeme, abychom dokázaly s AD(H)D dobře žít?	54
AD(H)D jako spektrum	58
Neurobiologie AD(H)D	59
Dějiny AD(H)D	59
Jak vzniká AD(H)D?	63
AD(H)D – gen z doby kamenné aneb poplašné zařízení nastavené na maximum	70
Doba kamenná byla především, plánovat musíme dnes	79
Proč se AD(H)D v současnosti vyskytuje častěji?	81

Diagnostika a léčba AD(H)D	83
Jak se AD(H)D diagnostikuje?	83
AD(H)D a terapie	86
 AD(H)D a doprovodná onemocnění	 103
Proč má AD(H)D tolik doprovodných onemocnění?	104
AD(H)D a deprese	105
AD(H)D a úzkostná porucha	108
AD(H)D a obsedantně-kompulzivní porucha	110
AD(H)D a závislost	111
AD(H)D a posttraumatická stresová porucha	116
AD(H)D a hraniční porucha osobnosti	116
AD(H)D a poruchy autistického spektra	118
AD(H)D a poruchy příjmu potravy	120
AD(H)D a psychosomatická onemocnění	124
AD(H)D a vyšší úmrtnost	127
Jaký vliv má AD(H)D na společnost?	127
 V čem jsou ženy s AD(H)D jiné?	 129
Vysokofunkční ženy s AD(H)D	131
Ženy s AD(H)D a hormony	132
AD(H)D a sexualita	133
AD(H)D a těhotenství	137
AD(H)D a role matky	139
Netvor v mém nitru	146
AD(H)D v menopauze a ve stáří	148
 Další problematické oblasti u AD(H)D	 152
AD(H)D a rizikové chování	152
AD(H)D a finance	153
AD(H)D a zaměstnání	157

AD(H)D a vztahy	166
AD(H)D a vysoká citlivost	174
AD(H)D a vyčerpání	176
AD(H)D a spánek	178
AD(H)D a stres	180
AD(H)D a odpočinek	185
AD(H)D a zákon	186
Užitečné strategie pro ženy s AD(H)D	188
Od zapomnětlivosti k soustředění	189
Od impulzivity k sebeovládání	195
Od nepořádku k uspořádanosti	205
Mezi neklidem a vyčerpáním	211
Od vnitřní lenochodky k sebmotivaci	212
Od sebepochybností k sebevědomí	218
Závěr	225
Příloha	226
Zdroje a informace pro ženy s AD(H)D	226
Literatura	227
Poznámky	243