

Sabine Bernau

# ADHD

## u dorosłych

Jak ułatwić sobie życie  
i uspokoić myśli

Przekład: Magdalena Labiś

tytuł oryginału: *Alles über ADS bei Erwachsenen*

Sabine Bernau, Alles über ADS bei Erwachsenen © 2005<sup>3</sup> Verlag Herder GmbH,  
Freiburg im Breisgau

© Wydawnictwo WAM, 2022

Wydanie drugie zmienione

Redakcja merytoryczna: Karolina Grzywacz

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka

Redakcja: Agnieszka Caba

Korekta: Katarzyna Onderka

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-2959-0

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g wol. 2.0  
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.

# Spis treści

Słowo wstępne . . . . .	8
Prolog . . . . .	12
JEDEN ZESPÓŁ I SETKI PYTAŃ . . . . .	13
ADHD – sytuacja obecna . . . . .	18
Niewidzialne zaburzenie zmienia życie . . . . .	21
ADHD nie musi być fatum . . . . .	23
Pierwszy krok – przywrócić nadzieję . . . . .	25
ADHD – co na ten temat sądzą specjaliści . . . . .	35
Percepcja bodźców i ich przetwarzanie . . . . .	37
Znaczenie neuroprzekaźników w procesie spostrzegania . . . . .	39
Odziedziczone, a nie nabyte . . . . .	43
Zaburzenia współwystępujące z ADHD . . . . .	44
Schemat terapii ADHD . . . . .	48
Definicje międzynarodowe jako wytyczne diagnostyczne . . . . .	49
Kryteria diagnostyczne . . . . .	49
Klasyfikacje diagnostyczne . . . . .	51
Objawy osiowe z bliższej perspektywy . . . . .	52
Diagnostyka osób dorosłych . . . . .	55
Szczegółowe postępowanie diagnostyczne . . . . .	56
Mama lwica albo marzycielka, wojownik z dżungli lub samotny wilk – w jaki sposób ADHD uzewnętrznia się u kobiet i mężczyzn . . . . .	60
ADHD u kobiet . . . . .	60
ADHD u mężczyzn . . . . .	67
OŻYWIĆ ZASOBY . . . . .	73
Jak zaakceptować ADHD i konstruktywnie z nim postępować . . . . .	75
Dawać i przyjmować nadzieję . . . . .	75
Uleczyć zranioną duszę . . . . .	78

Lepiej panować nad własnymi emocjami . . . . .	83
Miłość do siebie i samoakceptacja . . . . .	84
Rozmowa z samym sobą . . . . .	87
Słuchać wewnętrznego głosu . . . . .	88
Poznać swe mocne i słabe strony . . . . .	89
Zadawać pytania . . . . .	90
Wyrażać uznanie i chwalić mocne strony . . . . .	91
Wzajemne zrozumienie i konstruktywna rozmowa . . . . .	93
Jeśli rozmowa ma się udać... . . . .	93
Określ swoje miejsce . . . . .	95
Do którego podtypu ADHD się zaliczasz? . . . . .	96
Zarządzanie emocjami. . . . .	102
Wahania nastrojów, wybuchy złości, agresywność . . . . .	102
Przełamać negatywne wzorce zachowań . . . . .	104
Myśli jasne i pozytywne. . . . .	104
Porządek, przerwy i myślenie pozytywne kontra wyczerpanie i przeciążenie nadmiarem bodźców . . . . .	105
Ulepszyć organizację i plan działania . . . . .	111
Posprzątać i uporządkować . . . . .	111
Plan tygodnia Pauli . . . . .	116
Planowanie projektu: urodziny Pauli . . . . .	121
Lista kontrolna Pauli – uroczystości . . . . .	122
Słabe strony przemienić w mocne . . . . .	123
Znów czegoś szukasz? Dostyc tego! Kilka wskazówek . . . . .	123
Wyrzucanie uwalnia. Wskazówki . . . . .	127
Jak pomaga doradca . . . . .	128
Ustalić strategię i posiść kompetencje razem z doradcą: metoda Rafael . . . . .	131
Schemat planowania wizyty lekarskiej Pauli . . . . .	134
Łatwa odwracalność uwagi – jak ją ograniczyć? . . . . .	137
Odpowiednie miejsce pracy . . . . .	141
Warunki pracy ułatwiające Pauli lepszą koncentrację . . . . .	142
Metody pracy pomocne przy ADHD . . . . .	144
Stymulowanie siebie przez uczucia . . . . .	145
Partner z ADHD. . . . .	147
Kiedy planuje się dzieci . . . . .	153

Planowanie i działanie w rodzinie . . . . .	156
Spotkania rodzinne . . . . .	156
Spotkanie rodzinne – planowanie . . . . .	158
Jasne zasady w rodzinie . . . . .	160
TERAPIA . . . . .	169
Wizyta Pauli u lekarza specjalisty . . . . .	171
Terapia farmakologiczna – dlaczego leki mogą mieć sens? . . . . .	178
Jakie leki stosuje się w ADHD? . . . . .	180
Jak działają leki psychostymulujące? . . . . .	184
Atomoksetyna – obiecujący standard terapeutyczny . . . . .	190
Łączenie terapii z farmakoterapią . . . . .	192
Preparaty o przedłużonym działaniu . . . . .	193
Leki – zalety i wady . . . . .	196
Terapie alternatywne i medycyna naturalna . . . . .	199
SUKCES Z ADHD . . . . .	211
Powrót do życia . . . . .	218
Epilog . . . . .	220
ANEKS . . . . .	221
O to zapyta Was lekarz: wskazania do terapii . . . . .	221
Zaburzenia współwystępujące z ADHD według DSM-5 . . . . .	224
Ankieta dla ADHD z przewagą nadpobudliwości psychoruchowej. . . . .	226
Ankieta dla ADHD z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi . . . . .	229
Arkusze do planowania zadań – wzory do skopiowania . . . . .	231
Informacja dla polskiego Czytelnika . . . . .	238
Od Wydawcy . . . . .	239