

Předmluva	7
Úvod	11
1. Syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) – vymezení pojmu	13
1.1 Současná terminologie – ADHD, hyperkinetický syndrom	14
1.2 Subtypy ADHD	16
1.3 Vznik a vývoj ADHD, možnosti diagnostiky	19
2. Typické projevy ADHD u dospělých	27
2.1 Porucha pozornosti	35
2.2 Porucha aktivity	43
2.3 Impulzivita	47
2.4 Další projevy – percepčně motorické poruchy, poruchy paměti, myšlení, řeči a komunikace	54
2.5 Emoční poruchy a osobnostní změny	67
2.6 Poruchy exekutivních funkcí	72
2.7 Jak se liší projevy ADHD v dětství a v dospělosti – shrnutí	75
3. Sociálně psychologické aspekty ADHD u dospělých	77
3.1 Psychické problémy – snížené sebepojetí, sebedůvěra; zvýšená emotivita, emoční labilita, úzkostnost	81
3.2 Vzdělávání, studium	84
3.3 Přátelské a partnerské vztahy, rodičovství	88
3.4 Pracovní vztahy – se spolupracovníky, s nadřízenými	92
3.5 Možnosti ovlivnění – sebepoznání, sebekorekce, terapie (léková, neléková)	93

4. Příběhy dospělých s ADHD pomáhají	99
4.1 Problémy s pozorností	101
4.2 Problémy s pamětí, se zapomnětlivostí	105
4.3 Problémy s dodržováním termínů, časů, s dochvilností	111
4.4 Problémy s dokončováním činností	114
4.5 Problémy s udržováním pořádku	117
4.6 Problémy s chaosem	119
4.7 Problémy se zbrklostí	122
4.8 Problémy s nešikovností	123
4.9 Problémy s učením, se studiem	126
4.10 Problémy s unavitelností	128
4.11 Problémy s emocemi	129
4.12 Problémy s udržením přátelského nebo partnerského vztahu	140
4.13 Problémy se sebekázní a s vůlí	141
5. Jak si uchovat duševní zdraví?	147
6. Kde hledat pomoc – jaké máme možnosti?	151
7. Má hyperaktivita i svá pozitiva?	153
Závěr	155
Seznam použitých zkratek	157
Příloha 1	159
Příloha 2	161
Použitá a doporučená literatura	163