

Vencendo o TDAH adulto - 2ª ed.

SUMÁRIO

Primeiro passo - Para começar, seja avaliado

- Capítulo 1. É possível que você tenha TDAH?
- Capítulo 2. Você consegue lidar sozinho com o seu problema?
- Capítulo 3. Onde você pode conseguir ajuda?
- Capítulo 4. O que você precisa para a avaliação?
- Capítulo 5. O que a avaliação lhe dirá?

Segundo passo - Mude o seu pensamento: conheça e assuma o seu TDAH

- Capítulo 6. Conheça o seu TDAH
- Capítulo 7. Resistindo aos impulsos: o primeiro passo no autocontrole
- Capítulo 8. Autocontrole: como conseguir o que você quer
- Capítulo 9. Funções executivas: as sete habilidades que compõem o autocontrole... e mais
- Capítulo 10. A natureza do TDAH e como você pode controlá-lo
- Capítulo 11. Assuma o seu TDAH

Terceiro passo - Mude o seu cérebro: medicamentos para controlar o TDAH

- Capítulo 12. Por que faz sentido tentar o medicamento?
- Capítulo 13. Estimulantes
- Capítulo 14. Não estimulantes
- Capítulo 15. O que esperar do tratamento

Quarto passo - Mude a sua vida: regras cotidianas para o sucesso

- Capítulo 16. Regra 1: Pare a ação!
- Capítulo 17. Regra 2: Olhe para o passado... e depois para o futuro
- Capítulo 18. Regra 3: Expresse o passado... e depois o futuro
- Capítulo 19. Regra 4: Exteriorize as informações fundamentais
- Capítulo 20. Regra 5: Contemple o futuro
- Capítulo 21. Regra 6: Fracione o futuro... e faça valer a pena
- Capítulo 22. Regra 7: Torne os problemas externos, físicos e manuais
- Capítulo 23. Regra 8: Tenha senso de humor!

Quinto passo - Mude a sua situação: controlando o TDAH em áreas específicas da sua vida

- Capítulo 23. Educação
- Capítulo 24. Trabalho
- Capítulo 25. Dinheiro
- Capítulo 26. Relacionamentos
- Capítulo 27. Riscos na condução de veículos, para a saúde e o estilo de vida
- Capítulo 28. Outros problemas mentais e emocionais
- Capítulo 29. Drogas e crime

Apêndice

Recursos