ADHD u dorosłych

Sabine Bernau

ADHD u dorosłych

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Rozważania
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

45,90 zł

numer katalogowy:	PR/0351
ISBN:	9788327730022
liczba stron:	240
format:	14,2 x 20,2 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2022

Coraz więcej osób spostrzega siebie samych jako chorobliwie roztargnionych i ogarniętych wewnętrznym niepokojem. Wiele z nich, szukając źródła tego stanu, dowiaduje się z zaskoczeniem, że ma ADHD. Niektórzy rozpoznają własne objawy w zachowaniu swoich dzieci z ADHD i nagle zaczynają rozumieć, co było powodem ich cierpienia. Często też dorośli trafiają na terapię z powodu zaburzeń i chorób, które są wynikiem niezdiagnozowanego i niepoddanego terapii ADHD.

W nowym, zaktualizowanym wydaniu książki ADHD u dorosłych autorka:

- omawia wyczerpująco, czym jest ADHD i jaki jest aktualny stan wiedzy na jego temat;
- podkreśla znaczenie terapii psychologicznej i farmakologicznej w łagodzeniu objawów ADHD;
- daje praktyczne wskazówki, jak zarządzać emocjami, znaleźć porozumienie z członkami rodziny i współpracownikami, stworzyć bliską relację z partnerem bez objawów ADHD;
- dostarcza prostych rozwiązań poprawiających organizację codziennych zajęć;
- zamieszcza arkusze do samoobserwacji poszczególnych typów ADHD oraz materiały do pracy własnej.

Objawy ADHD nie znikają wraz z wejściem w dorosłość. Dzięki skutecznej terapii można jednak zmniejszyć ich dokuczliwość, a nawet sprawić, że staną się źródłem sukcesu.

Wiedza jest ważnym elementem terapii. Książka Sabine Bernau jest nie tylko praktyczna, ale i napisana z sercem przez kogoś, kto mierzył się z ADHD przez wiele lat. Zawiera mnóstwo wskazówek i technik pokazujących, co można robić, by na co dzień lepiej radzić sobie z jego objawami. Jej lektura może okazać się ważnym krokiem do zrozumienia, czym jest to zaburzenie w dorosłym życiu.
dr n. med. Artur Kołakowski, psychiatra i psychoterapeuta