

Indice

Presentazione dei Curatori dell'Edizione Italiana.....	VII
Come utilizzare il manuale	XIII
Introduzione: che cos'è l'ADHD dell'adulto?	1
Seduta 1: Comprendere l'ADHD e i suoi effetti	27
Seduta 2: Ansia e <i>problem solving</i>	47
Seduta 3: Farmaci e sonno	65
Seduta 4: Depressione e autostima	79
Seduta 5: Attenzione, concentrazione e memoria	99
Seduta 6: Impulsività, rabbia, sbalzi d'umore da ADHD	121
Seduta 7: Organizzazione, percezione del tempo e gestione del denaro	139
Seduta 8: Le relazioni	159
Seduta supplementare 1: Il rapporto di coppia	179
Seduta supplementare 2: Genitori con l'ADHD	197
Seduta supplementare 3: Come mettere su un gruppo di sostegno dopo la fine del programma.....	213
Dispense aggiuntive	217
<i>Essere una donna con ADHD</i>	219
<i>ADHD e lavoro</i>	221
<i>Informazioni per i datori di lavoro sul Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD)</i>	224
<i>Essere uno studente con ADHD</i>	225
<i>Domande frequenti sui farmaci per l'ADHD</i>	228
<i>Materiale utile</i>	232
Appendici	237
Appendice 1: I criteri del DSM-5 per la diagnosi di ADHD dell'adulto.....	239
Appendice 2: Scheda per la definizione degli obiettivi	243
Appendice 3: Cronologia	245
<i>Le mie convinzioni fondamentali</i>	246
Appendice 4: Registro dei pensieri	247
Appendice 5: Diario del sonno	249
Appendice 6: Vignette cliniche sulla depressione e sull'autostima	251
Appendice 7: Vignette cliniche su attenzione, concentrazione, e memoria	255
Appendice 8: Il mio piano organizzativo migliore	257
Appendice 9: Vignetta sulla gestione del tempo	259
<i>Calendario settimanale</i>	260
<i>Esercizio sulla gestione del denaro</i>	261
Appendice 10: Tabella ABC	263
Appendice 11: La nostra situazione ADHD.....	265
Appendice 12: La nostra situazione difficile	267
Appendice 13: Questionario di gradimento per il gruppo ADHD	269