

Z obsahu knihy ADHD jako výhoda

O AUTOROVI

ŘEKLI O KNIZE PROČ SE CÍTÍME ŠPATNĚ, KDYŽ SE MÁME TAK DOBŘE

ŘEKLI O KNIZE THE MIND – BODY METHOD

PŘEDMLUVA

1. DVĚ STRANY TÉŽE MINCE

ADHD je široká šedá zóna

Různá pojmenování téhož

- **OBJEVUJE SE ADHD ČASTĚJI U CHLAPCŮ?**

Složitost lidské povahy

- **DÁ SE Z ADHD VYRŮST?**

jedna diagnóza – několik biologických příčin

- **ADHD NEBO ADD – JAKÝ JE MEZI NIMI ROZDÍL?**

2. NUDNĚJŠÍ SVĚT

Jinak fungující, nikoliv horší systém odměn

Silná touha po dopaminu

ADHD není způsobeno špatnou výchovou nebo nevhodnou stravou

- **NEMŮŽE ZA TÍM BÝT NĚCO JINÉHO?**

ADHD je dědičné

Rychlé dávky dopaminu méně zajímavý svět

Digitální drogy

Díky dopaminu je svět zajímavější

Drogy narušují dopaminový systém

Samoléčba

3. ROZENÍ TULÁCI

Dlouhá migrace

Jak běžný je výskyt genu DRD4-7R v různých částech světa?

Pojítka s naší minulostí

Lovci versus farmáři

Nebezpečí evolučního hlediska

Potomci těch, co přežili

Chyby – zásadní nástroj evoluce

Častější, než aby se dal přičíst pouhé náhodě

Proč nemá gen ADHD každý?

4. MOTOR POHÁNĚJÍCÍ NAŠI ZVĚDAVOST

Geny, politika a labutě

Touha po dobrodružství

To nejlepší pro skupinu

5. KREATIVNÍ SNÍLCI

Přeborníci v brainstormingu

Mozek snící za bdělého stavu

Kreativní talenty, které neudrží pozornost

Thalamus – náš mentální strážce

- MŮŽE MEDIKACE OMEZIT MOJI KREATIVITU?

Mozek, který neustále jede na plné obrátky

Každý je důležitý

ADHD a kreativita kráčí ruku v ruce

Význam denního snění

Kreativnější než ostatní

- KREATIVITA – VELKÁ VÝHODA ADHD

6. NAPROSTÉ SOUSTŘEDĚNÍ – HYPERFOKUS

naprosté soustředění – buď maximální, nebo žádné

intenzivní soustředění – občas

potřeba neustálých odměn

žádná střední cesta

- VÝHODA ADHD – SCHOPNOST MAXIMÁLNÍ KONCENTRACE

7. BOŘENÍ HRANIC – PODNIKÁNÍ

Nepřijetí daného stavu věcí

Vaše ideální kariéra

Superpodnikatel

- VÝHODA ADHD – PODNIKATELSKÝ DUCH

8. POHYB – PŘÍRODNÍ LÉK NA ADHD

Méně impulzivní a lepší ve videohrách

Léky versus cvičení

Léčba nevýhod při zachování výhod

Nastartujte svou dopaminovou továrnu

- CVIČENÍ JAKO LÉK NA ÚZKOST A NEKLID
- POVZBUĎTE „ŠÉFA“ SVÉHO MOZKU

Cvičení je jako padesát léků na ADHD v jedné tabletě

Dobré a špatné způsoby získávání dopaminu

Nejlepší vychytávka pro život

- ADHD A VÝHODY POHYBU

9. ŠKOLA – NOVÁ VYMOŽENOST

Lék, který zklidnil „problémové“ Děti

Laureát Nobelovy ceny, který šplhal po horách

- JAK FUNGUJÍ LÉKY NA ADHD?

Ideální škola pro žáky s ADHD

Více pohybu, méně času u obrazovky

- VÝHODY ADHD VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

10. EPIDEMIE NAŠÍ DOBY

Co je normální?

Kdo by měl být diagnostikován

Léky pro všechny?

Když léky dokážou zázraky

Žádné nepopsané listy neexistují

Geny vysvětlují naši osobnost

Realita versus výzkum

Je normální, že se naše mozky liší

Změnit by se měla společnost

ADHD jako výhoda

DOSLOV

SLOVNÍK POJMŮ

BIBLIOGRAFIE

PODĚKOVÁNÍ