

## 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
<b>Appendice 3: Cronologia</b> .....	<b>245</b>
<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