

OBSAH

O AUTOROVÍ	11
ŘEKLI O KNIZE <i>Proč se cítíme špatně, když se máme tak dobře</i>	12
ŘEKLI O KNIZE <i>The Mind – Body Method</i>	15
PŘEDMLUVA	17
1. DVĚ STRANY TÉŽE MINCE	19
ADHD je široká šedá zóna	22
Různá pojmenování téhož	24
■ OBJEVUJE SE ADHD ČASTĚJI U CHLAPCŮ?	26
Složitost lidské povahy	26
■ DÁ SE Z ADHD VYRŮST?	27
Jedna diagnóza – několik biologických příčin	28
■ ADHD NEBO ADD – JAKÝ JE MEZI NIMI ROZDÍL?	29
2. NUDNĚJŠÍ SVĚT	31
Jinak fungující, nikoliv horší systém odměn	33
Silná touha po dopaminu	36
ADHD není způsobeno špatnou výchovou nebo nevhodnou stravou	38
■ NEMŮŽE ZA TÍM BÝT NĚCO JINÉHO?	39
ADHD je dědičné	40
Rychlé dávky dopaminu	41
Méně zajímavý svět	43
Digitální drogy	44

Díky dopaminu je svět zajímavější	46
Drogy narušují dopaminový systém	47
Samoléčba	49
 3. ROZENÍ TULÁCI	51
Dlouhá migrace	54
Jak běžný je výskyt genu DRD4-7R v různých částech světa?	56
Pojítka s naší minulostí	58
Lovci versus farmáři	60
Nebezpečí evolučního hlediska	63
Potomci těch, co přežili	64
Chyby – zásadní nástroj evoluce	65
Častější, než aby se dal přičíst pouhé náhodě	66
Proč nemá gen ADHD každý?	68
 4. MOTOR POHÁNĚJÍCÍ NAŠI ZVĚDAVOST	71
Geny, politika a labutě	72
Touha po dobrodružství	74
To nejlepší pro skupinu	76
 5. KREATIVNÍ SNÍLCI	79
Přeborníci v brainstormingu	81
Mozeček snící za bdělého stavu	83
Kreativní talenty, které neudrží pozornost	85
Thalamus – náš mentální strážce	88
■ MŮŽE MEDIKACE OMEZIT MOJI KREATIVITU?	91
Mozeček, který neustále jede na plné obrátky	92
Každý je důležitý	95
ADHD a kreativita krácejí ruku v ruce	96
Význam denního snění	97
Kreativnější než ostatní	99
■ KREATIVITA – VELKÁ VÝHODA ADHD	100

6. NAPROSTÉ SOUSTŘEDĚNÍ – HYPERFOKUS	103
Naprosté soustředění – buď maximální, nebo žádné	106
Intenzivní soustředění – občas	108
Potřeba neustálých odměn	110
Žádná střední cesta	112
■ VÝHODA ADHD – SCHOPNOST MAXIMÁLNÍ KONCENTRACE	113
7. BOŘENÍ HRANIC – PODNIKÁNÍ	117
Nepřijetí daného stavu věcí	120
Vaše ideální kariéra	124
Superpodnikatel	125
■ VÝHODA ADHD – PODNIKATELSKÝ DUCH	129
8. POHYB – PŘÍRODNÍ LÉK NA ADHD	131
Méně impulzivní a lepší ve videohrách	134
Léky versus cvičení	137
Léčba nevýhod při zachování výhod	138
Nastartujte svou dopaminovou továrnu	140
■ CVIČENÍ JAKO LÉK NA ÚZKOST A NEKLID	141
■ POVZBUĎTE „ŠÉFA“ SVÉHO MOZKU	142
Cvičení je jako padesát léků na ADHD v jedné tabletě	143
Dobré a špatné způsoby získávání dopaminu	144
Nejlepší vychytávka pro život	146
■ ADHD A VÝHODY POHYBU	146
9. ŠKOLA – NOVÁ VYMOŽENOST	149
■ LÉK, KTERÝ ZKLIDNIL „PROBLÉMOVÉ“ DĚTI	151
Laureát Nobelovy ceny, který lezl po horách	153
■ JAK FUNGUJÍ LÉKY NA ADHD?	155
Ideální škola pro žáky s ADHD	155
Více pohybu, méně času u obrazovky	156
■ VÝHODY ADHD VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ	159

10. EPIDEMIE NAŠÍ DOBY	161
Co je normální?	163
Kdo by měl být diagnostikován	164
Léky pro všechny?	166
Když léky dokážou zázraky	168
Žádné nepopsané listy neexistují	173
Geny vysvětlují naši osobnost	174
Realita versus výzkum	176
Je normální, že se naše mozky liší	177
Změnit by se měla společnost	178
ADHD jako výhoda	179
DOSLOV	183
SLOVNÍK POJMŮ	187
BIBLIOGRAFIE	191
PODĚKOVÁNÍ	203