

אנשי הקשב לחיות טוב יותר עם הפרעת קשב

תוכן עניינים

10	הקדמה: המש שניות, יוצאים לדרך
13	לפני שמתחילים: הרומן שלי עם הפרעת קשב
14	כאן גרים בכיף שירלי, טל והפרעת קשב: ההיים עם הפרעת קשב
20	מאיפה הכול התחיל: הרצון לשינוי
23	נעים מאוד: מי אני
26	שוכרים מהסומים: גלגולו של מרכז תמיכה
29	נכנסים לעומק ההפרעה: אבחון וטיפול
30	הפרעת קשב: מה היא בעצם
33	הפרעת קשב לא רק אצל ילדים: גם למבוגרים יש אותה
36	איך נראית הפרעת קשב: עובדות מפתיעות!
40	אבחונים: מה צריך לדעת
47	לעבור אבחון? ללא ספק כן. עשרים סימני קריאה!
55	ריאיון עם הסופר והמרצה יובל אברמוביץ
61	טיפול תרופתי כן או לא? ולמה על אינסולין אנחנו לא
64	שואלים את אותה שאלה
68	טיפול בהפרעת קשב: לא רק תרופות
72	למה ספורט זה דבר חשוב: כי יש לו אפקט ממריץ
	מיינדפולנס לא רק לנוזרים: מה זה ואיך זה ימקד אותך
	הפרעת קשב כקומדיה טובה: שיהיה עם העיתונאי, הסופר, והסטנדאפיסט חנוך דאום

אל תסתתרו מאחורי הפרעת הקשב: איך היא באה לידי ביטוי

75	איך זה מרגיש כשיש הפרעת קשב: למה אתם מרגישים שונים מאחרים?
76	הפרעת קשב אצל בנות: למה מפספסים אותה?
80	הילדה שלי הרגע אובחנה: נקודת מבט של ילדה עם הפרעת קשב
85	סטוגמות: בואו ננפץ אותן

צוללים קדימה: ים של רגשות

93	איזה דיכאון, יש לי הפרעת קשב: הקשר בין השניים
94	לפעמים יש דברים כואבים: מה יכול לחזק דווקא שם
98	חזקת: למה זה נהדר שיש לכם הפרעת קשב?
103	השתנו לי החיים: מה קורה כשמתייחסים להפרעת קשב
107	תראו אותי: זה כל מה שצריך בהפרעת קשב
109	"אני קשת בענן כמו כל אנשי הקשב": ריאיון עם השחקנית חלי גולדנברג
111	

הפרעת קשב במעגל החיים: הפרעה שקופה שנמצאת בכל מקום

115	אפשר להיות סטודנטים עם הפרעת קשב: למה חצי נושרים? ואיך אפשר למנוע את זה?
116	העבודה היא היינו: באיזו עבודה כדאי לבהור ואיך להשיג אותה
119	לאימא יש הפרעת קשב: ובגלל זה הארון שלה אף פעם לא מסודר כמו של שאר האימהות
123	"הייתי מעדיף להיות בלי הפרעת קשב": ריאיון עם השחקן והמוזיקאי אבי גרייניק
127	

130	לאכול בריא: למה מבוגרים עם הפרעת קשב שוקלים יותר ואיך אפשר לארגן את האכילה
136	מה שמתחשק לי זה לישון: 70% מבעלי הפרעת קשב סובלים מבעיות שינה
139	סדר ומינימליזם: הפחתת העומס הקוגניטיבי
145	הבסיס לשיטת "רק רגע": השיטה שתשנה את חייכם
146	אנשים עם הפרעת קשב: היים בזמן שונה
149	מה קורה שלא מתארגנים: החיים בכאוס!
152	איך מארגנים את החיים: זה אפשרי
155	איך להיות טוב עם הפרעת קשב: אפשר להנות מזה!
157	מה מיוחד בשיטת "רק רגע"
161	שיטת "רק רגע": לחיות את הרגע
162	שלב 1: הציבו מטרות והכניסו את האבנים הגדולות
166	שלב 2: עיקרון הקסם - החליטו כמה זה חשוב וכמה זמן יש לכם
170	שלב 3: תכנון - איך באמת צריך להשתמש ביומן
176	בונוס למתקדמים: איך לנהל את הזמן אפילו עוד יותר טוב!
187	סיכום: אל תתנו להפרעה להפריע
188	"זה כמו שתשאלו עץ: אם לא היית עץ, היית מגיע לאן שהגעת? הרי בלי הפרעת קשב לא הייתי אני": ריאיון עם אתי הרמן ("הצייסר").
192	הכירו: הפרעת קשב. פרק מיוחד לאהובים שלכם
196	סוף הוא תמיד התהלה: סיכום
198	מקורות ספרותיים
206	מקום לרשום את כל המחשבות הנודדות