

Indhold

Førord	9
INDLEDNING. Hvorfor en bog om kvinder og ADHD?	13
KAPITEL 1. Hvad er ADHD?	17
Kendt i mere end 200 år	19
Arv og miljø	20
Neurobiologi og ADHD	21
Typer af ADHD	23
Kønsforskelle	26
KAPITEL 2. Symptomer på ADHD	31
Uopmærksomhed	32
Hyperaktivitet	37
Impulsivitet	39
Humørsvingninger	42
Nedsat selvmotivation	44
Påvirkning af eksekutive funktioner	45
Hukommelsesvanskeligheder	47
Tankemylder	49
Lavt selvværd og en følelse af at være forkert	51
Problemer med tidsstyring	52
Påvirkning af sanseindtryk	53
Søvnvanskeligheder	54

Følsomhed for afvisning	58
Retfærdighedsfølelse	59
Kravsundgåelse	59
Fordele ved ADHD	60
KAPITEL 3. ADHD igennem kvindelivet	63
ADHD og de kvindelige kønshormoner	63
Socialt liv	67
Kost og motion	69
Forældreskab og familieliv	71
Hjælpemidler og værktøjer	75
Parforhold	75
Seksualitet	79
At være mor til et barn med ADHD	83
Uddannelse	88
Job	94
Forsikring og erhverv	98
Kørekort	99
KAPITEL 4. Udredning	101
At blive opmærksom på ADHD	101
Det typiske udredningsforløb	105
DIVA-5	108
Intelligenstest	112
BRIEF-2	112
Computerbaserede opmærksomhedstests	113
At få stillet en diagnose og komme i behandling	113
KAPITEL 5. Behandling af ADHD	119
Psykoedukation	119
Psykoterapi	122
Netværksgrupper og andre tilbud	122

Medicinsk behandling	123
Narkotikatest	133
Rejser	134
Behandlingsovergange	134
Behandling i takt med hormonelle svingninger	136
KAPITEL 6. Komorbiditet	141
Depression	142
Angst	144
Bipolar lidelse	150
Personlighedsforstyrrelse	151
Autisme	154
Indlæringsvanskeligheder	157
Tics og Tourettes syndrom	158
Spiseforstyrrelser	159
Skizofreni	160
Belastningsreaktion	161
Søvnrelaterede forstyrrelser	163
Rusmiddelafhængighed	165
Fysisk sygdom	167
Behandling af komorbiditet	167
KAPITEL 7. Ressourcer til dig med ADHD	173
Efterord	181
Kilder	183