

## Minti imprastiate - Originile si vindecarea tulburarii de deficit de atentie - ADD - ADHD



În stilul său original, care impresionează prin caracterul uman și cald al naratiunii, dar și prin claritatea și finețea explicațiilor, Gabor Maté, bine-cunoscutul autor al bestsellerului *Pe taramul fantomelor infometate*, ne apropie încă o dată de natura umană, ne face să ne simțim acasă în mintea și în corpul nostru și ne ajută să-i cunoaștem și să-i înțelegem pe cei afectați de tulburarea de deficit de atenție, cunoscută ca AD(H)D.

Rating: Nu a fost evaluat încă

**Pret:**

Pret catalog: 43,00 lei

Pret cu reducere: 40,95 lei

Pretul de vânzare: 43,00 lei

[Pune o întrebare despre această carte](#)

### Descriere

În stilul său original, care impresionează prin caracterul uman și cald al naratiunii, dar și prin claritatea și finețea explicațiilor, Gabor Maté, bine-cunoscutul autor al bestsellerului *Pe taramul fantomelor infometate*, ne apropie încă o dată de natura umană, ne face să ne simțim acasă în mintea și în corpul nostru și ne ajută să-i cunoaștem și să-i înțelegem pe cei afectați de tulburarea de deficit de atenție, cunoscută ca AD(H)D. *Minti imprastiate* reprezintă un ghid pentru părinți și pentru toți cei afectați, care a schimbat milioane de vieți în rândul cititorilor. Cartea oferă informații despre originea și substratul neurofiziologic al tulburării, despre cum să cream un mediu propice ameliorării și vindecării, despre tratamentul medicamentos și psihologic, despre adulții cu AD(H)D. Și ne dă speranța: tulburarea nu este o sentință pe viață, este un deficit de dezvoltare și stă în puterea noastră să creștem și să ne ajutăm și copiii să o facă.

„O analogie similara este potrivita pentru situatia in care se gasesc parintii copiilor cu ADD: esti prins in mijlocul traficului aglomerat dintr-o intersectie; motorul s-a blocat si iti dai toata silinta sa pornesti. Toti striga la tine si te claxoneaza nervosi, dar nimeni nu se ofera sa te ajute. Poate ca nimeni nu stie cum. Ca parinti, depunem toate eforturile ca sa ne crestem copiii in siguranta si iubire, nu este nevoie sa ne simtim si mai vinovati decat ne simtim deja. [...] Minti imprastiate este scrisa pentru a incuraja o astfel de constientizare.”

„ADD se defineste prin trei caracteristici majore, oricare doua dintre ele fiind suficiente pentru diagnosticare: slaba capacitate de concentrare, un slab control al impulsurilor si hiperactivitate. Semnul distinctiv al tulburarii de deficit de atentie este o «deconectare» automata, nedorita, o frustranta stare de non-prezenta a mintii.”

„[...] nu tulburarea se dezvolta, ce se intampla este ca anumite circuite importante ale creierului nu se dezvolta. Interferenta cu conditiile necesare pentru dezvoltarea sanatoasa a cortexului prefrontal, cred eu, explica aproape toate cazurile de ADD.”

Gabor Maté

## CUPRINS

Cuvant-inainte 7  
Multumiri 11  
Nota autorului 13  
Introducere 15

### PARTEA INTAI

Natura tulburarii de deficit de atentie  
1 Atat de multa supa si lada de gunoi 19  
2 Multe drumuri nestrabatute 27  
3 Toti am putea sa inebunim 36  
4 O casnicie conflictuala: ADD si familia (I) 42  
5 A uita sa-ti amintesti viitorul 48

### PARTEA A DOUA

Cum se dezvolta creierul  
si cum apar circuitele si chimia ADD  
6 Lumi diferite: ereditatea si mediul copilariei 59  
7 Alergii emotionale: ADD si sensibilitatea 68  
8 O coregrafie suprealista 74  
9 Sintonizare si atasament 79  
10 Urmele pasilor copilariei 85

### PARTEA A TREIA

Radacinile ADD in familie si in societate  
11 Un strain absolut: ADD si familia (II) 95  
12 Povestiri in povestiri: ADD si familia (III) 102  
13 Cea mai frenetica dintre culturi: radacinile sociale ale ADD 113

### PARTEA A PATRA

Semnificatia trasaturilor ADD  
14 Ganduri curmate si palavragii: distragere si deconectare 123  
15 Pendulul oscileaza: hiperactivitate, letargie si rusine 133

### PARTEA A CINCEA

Copilul cu ADD si vindecarea  
16 Nu e gata pana nu s-a terminat: acceptarea neconditionata 143  
17 Invitarea copilului 153  
18 Ca pestii in mare 161  
19 In cautarea atentiei 171  
20 Sfidatorii: opozitionismul 181  
21 Dezamorsarea contravointei 189  
22 Mi-a luat foc bezeaua: motivatie si autonomie 195  
23 Incredere in copil, incredere in tine insuti: ADD in clasa 204  
24 Mereu in atentia mea: adolescentii 213

PARTEA A SASEA

Adultul cu ADD

- 25 Justificarea propriei existente: respectul de sine 225
- 26 Substanta amintirilor 235
- 27 Amintirea lucrurilor care nu s-au intamplat: relatia ADD 243
- 28 Moise salvat de inger: auto-educarea (I) 255
- 29 Mediul fizic si cel spiritual: autoeducarea (II) 266
- 30 In loc de lacrimi si tristete: dependentele si creierul ADD 278

PARTEA A SAPTEA

Concluzie

- 31 Niciodata nu am vazut copacii: ce pot si ce nu pot sa faca medicamentele 287
- 32 Ce inseamna a purta de grija 297

Note 301

Bibliografie 311

Cuprins 317

**Reviews**

Nu exista comentarii pentru acest produs.