



ИЗВИНИТЕ, СЛУЧИЛСЯ СДВГ

Как справиться
с прокрастинацией, тревогой
и гиперактивностью



ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Извините,
случился СДВГ. Как справиться
с прокрастинацией, тревогой
и гиперактивностью»**

«CrossReads»

2026

Коллектив авторов

Саммари книги «Извините, случился СДВГ. Как справиться с прокрастинацией, тревогой и гиперактивностью» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2026 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-253498-0

Ваш СДВГ – не приговор, а особенность, с которой можно работать. Тамара Розье – психотерапевт и мама детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Ее авторский метод помогает увидеть, что СДВГ у каждого проявляется по-своему и не всегда совпадает с сухими критериями из учебников. Благодаря удобному формату саммари, вы сможете разобраться со своими особенностями: наведете порядок в мыслях, перестанете жить в режиме вечного дедлайна и выберетесь из водоворота отвлекающих идей. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-253498-0

© Коллектив авторов, 2026

© CrossReads, 2026

Саммари книги «Извините, случился СДВГ. Как справиться с прокрастинацией, тревогой и гиперактивностью»

Тамара Розье – психотерапевт с более чем 12-летним опытом работы в области СДВГ, основатель Центра СДВГ в Западном Мичигане. Её профессиональная деятельность тесно переплетается с личным опытом: троим из четырёх её детей был поставлен этот диагноз.

Книга посвящена разнообразным аспектам жизни с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), затрагивая эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты. Автор подробно рассматривает влияние синдрома на работу, отношения и повседневную жизнь.

Особое внимание уделяется мотивации, прокрастинации и стратегиям борьбы с внутренними блоками. Автор вводит понятие системы квадрантов для оптимизации времени и энергии, а также предлагает лестницу эмоционального здоровья для понимания внутренних процессов. Важное место занимает тема установления границ и формирования устойчивой структуры для взаимодействия с окружающим миром. Кроме того, в книге есть раздел о воспитании детей с СДВГ, где рассматриваются подходы к развитию уверенности и жизнестойкости у ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.