



## ADHD u dorosłych

### (zestawienie bibliograficzne w wyborze ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach w latach 2022 - 2026)

Poszukując materiałów na temat spektrum ADHD dorosłych, zapraszamy do przejrzania katalogu OPAC WWW <http://bp.cen.suwalki.pl/>

#### Wydawnictwa zwarte:

1. ADHD u dorosłych : jak działa mózg / Natalia Bednarska. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2026.  
**Sygn.: 64030-wyp.**
2. ADHD u dorosłych : jak regulować emocje i pokonać niemoc / Kamila Kłapińska-Mykhalchuk. - Warszawa : Wydawnictwo RM, cop. 2026.  
**Sygn.: 64029-wyp.**
3. ADHD u dorosłych : jak ułatwić sobie życie i uspokoić myśli / Sabine Bernau ; przekład: Magdalena Labiś ; [redakcja merytoryczna: Karolina Grzywacz]. - Wydanie drugie zmienione. - Kraków : Mando - Wydawnictwo WAM, cop. 2022.  
**Sygn.: 61764-wyp.**
4. ADHD : poradnik dla dorosłych / Martin Desseilles, Nader Perroud, Sébastien Weibel ; przełożyła Olga Połowianiuk ; [redakcja naukowa polskiego wydania dr n. med. Kajetana Foryciarz]. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2025.  
**Sygn.: 63573-wyp.**
5. ADHD : twój mózg jest ok : zaufaj metodom trenerki ADHD i odzyskaj pewność siebie / Tamara Rosier ; tłumaczenie Lucyna Wierzbowska. - Wydanie I. - Kraków : Znak Litera Nova, 2024.  
**Sygn.: 62734-wyp.**
6. ADHD w dorosłym życiu : jak planować, osiągać swoje cele i odzyskać spokój / Abigail Levrini ; tłumaczenie Aleksandra Haduła. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025.  
**Sygn.: 63884-wyp.**

7. ADHD 2.0 : jak radzić sobie z życiem w ciągłym rozproszeniu - od dzieciństwa po dorosłość / Edward M. Hallowell, John J. Ratey ; wstęp do wydania polskiego: Jarosław Józwiak ; tłumaczenie: Robert Pucek. - Warszawa : Linia sp. z o.o., 2025.  
**Sygn.: 63772-wyp.**
8. Atypowa głowa : moje życie w spektrum : rozmowy o neuroróżnorodności / Katarzyna Kachel. - Wydanie I. - Poznań : Wydawnictwo Filia, 2025.  
**Sygn.: 63961-wyp.**
9. Brudne pranie : ADHD u dorosłych i jak sobie z nim radzić / Richard Pink & Roxanne Emery ; przekład Katarzyna Dudzik. - Kraków : Insignis, cop. 2023.  
**Sygn.: 62456-wyp.**
10. Dorosłość z ADHD czyli między chaosem a kreatywnością / Monika Kotlarek. – Gliwice : Sensus, cop. 2025.  
**Sygn.: 63898-wyp.**
11. Dzieciństwo, dorastanie i dorosłość kobiet z ADHD : wyjście z cienia / Lotta Borg Skoglund ; tłumaczenie: Łukasz M. Plęs ; [redakcja naukowa: Kajetana Foryciarz]. - Wydanie I. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025.  
**Sygn.: 63811-wyp.**
12. Dziewczyny z ADHD : uwolnij moce swojego neuroróżnorodnego mózgu / Tracy Otsuka ; przełożyła Magdalena Korzyńska ; [przedmowa: dr Edward M. Hallowell]. - Wydanie I. - Białystok : Wydawnictwo KobiECE, 2024.  
**Sygn.: 62659-wyp.**
13. Emocjonalne wsparcie dla kobiet z ADHD / Michelle Frank, Sari Solden ; przekład: Aleksandra Haduła. - Wydanie I. - Łódź : Wydawnictwo Feeria, 2023.  
**Sygn.: 62766-wyp.**
14. Jak ogarnąć ADHD : niezwykły przewodnik jak pracować ze swoim mózgiem (a nie przeciwko niemu) / Jessica McCabe ; przekład: Olga Kwiecień. - Gliwice : Helion, cop. 2025.  
**Sygn.: 63519-wyp.**
15. Mam ADHD, autyzm i całe spektrum możliwości : psychopradnik dla kobiet neuroatypowych / Dominika Musiałowska. - Wydanie I. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2023.  
**Sygn.: 62666-wyp.**
16. Miłość z ADHD : jak dbać o relacje z osobami neuroróżnorodnymi / Anita Robertson ; przełożyła Karolina Socha-Duśko. - Dodruk II. - Kraków : Mando inside, 2025.  
**Sygn.: 63420-wyp.**

17. My rodzice z ADHD : rozmowy o neuroatypowym rodzicielstwie / Ola Pflumio. - Kraków : Mando Inside, cop. 2026.  
**Sygn.: 64115-wyp.**
18. Myślę szybciej, czuję mocniej : ADHD : przewodnik dla kobiet / dr Janina Maschke ; tłumaczenie Marta Komorowska. - Wydanie I. - Warszawa : Zwierciadło, 2026.  
**Sygn.: 64060-wyp.**
19. Podręcznik kompetencji wspierających neuro różnorodność dla osób z autyzmem i ADHD : pielęgnuj współczucie dla samego siebie, żyj autentycznie i bądź swoim własnym adwokatem / Jennifer Kemp, Monique Mitchelson ; [przedmowa Sonny Jane Wise] ; redakcja wydania polskiego [oraz tłumaczenie z języka angielskiego] Małgorzata Starzomska-Romanowska. - Wrocław : Edra Urban & Partner, cop. 2025.  
**Sygn.: 63923-wyp.**
20. Poskromić ADHD : poznawczo-behawioralna terapia dorosłych : poradnik / Steven A. Safren, Susan E. Sprich, Carol A. Perlman, Michael W. Otto ; przekład: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Wydanie drugie w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024.  
**Sygn.: 63058-wyp.**
21. Potęga ADHD : odkryj swój niezwykły mózg / Anders Hansen ; przełożyła Emilia Fabisiak. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2024.  
**Sygn.: 63548-wyp.**
22. Radio w mojej głowie : opowieści o ADHD / Aneta Korycińska (Baba od polskiego). - Warszawa : Prószyński i S-ka, 2024.  
**Sygn.: 63309-wyp.**

#### **Artykuły z czasopism:**

23. A co, jeśli ADHD jest wynikiem deficytu życzliwości? / Iwona Tarnowska-Ciosek, Jarosław Józwiak // *Charaktery*. - 2025, nr 7-8, s. 18-22
24. ADHD i mikrobiota / Natasza Staniak // *Charaktery*. - 2022, nr 9, s. 30-31
25. Kiedyś się wyśpię : co sen mówi o mózgu z ADHD? / Iwona Tarnowska-Ciosek // *Charaktery*. - 2026, nr 3-4, s. 78-82
26. Mindfulness jako metoda terapeutyczna przeznaczona dla dzieci i młodzieży z ADHD oraz osób dorosłych / Amanda Błaszczak // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2022, nr 1, s. 18-28
27. Spektrum autyzmu i ADHD : jak zmienia się życie po diagnozie? / Ola Pflumio ; rozm. przepr. Martyna Liedke // *Charaktery*. - 2025, nr 5-6, s. 52-56

28. Student z ADHD na uczelni : studium przypadku / Agnieszka Błaszczak // *Języki Obce w Szkole*. - 2023, nr 3, s. 37-43

Suwałki, 07.07.2026 r.

Opracowanie:  
Paulina Rosińska  
Biblioteka Pedagogiczna  
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach