

Przedmowa	8
Rozdział 1	
Wprowadzenie i założenia teoretyczne	
Wprowadzenie i zarys materiału	11
Związek alkoholizmu z brakiem umiejętności	
w zakresie zachowań konstruktywnych; ujęcie historyczne	13
Teoria Uczenia Społecznego (TUS) konsumpcji	
alkoholu: wczesne ujęcia	15
Teoria Uczenia Społecznego (TUS): podstawowe	
założenia	17
Dlaczego trening zachowań konstruktywnych?	23
Studia nad nawrotami, koncepcje oparte na szerszych	
podstawach teoretycznych	31
Rozdział 2	
Trening zachowań konstruktywnych: Część 1. Umiejętności interpersonalne	
Wprowadzenie ogólne	34
Sesja: Wprowadzenie, budowanie grupy, określenie	
obszarów problemowych	37
Sesja: Rozpoczynanie rozmowy	43
Sesja: Wypowiadanie i przyjmowanie komplementów	49
Sesja: Komunikacja niewerbalna	53
Sesja: Mówienie o sprawach osobistych,	
wyrażanie uczuć i umiejętność uważnego słuchania	59
Sesja: Wprowadzenie do asertywności	66
Sesja: Wyrażanie krytyki	70
Sesja: Przyjmowanie krytyki	77
Sesja: Przyjmowanie krytyki dotyczącej picia	81
Sesja: Odmawianie picia	85
Sesja: Umiejętność odmawiania	88
Sesja: Bliskie i intymne relacje	93
Sesja: Budowanie i rozszerzanie systemów wsparcia	100
Rozdział 3	
Trening zachowań konstruktywnych: Część 2. Umiejętności intrapersonalne	
Wprowadzenie ogólne	106

Sesja: Radzenie sobie z myślami o picu	108
Sesja: Rozwiązywanie problemów	114
Sesja: Zwiększanie ilości zajęć sprawiających	
przyjemność	119
Sesja: Trening relaksacyjny: Część 1. Głębokie	
rozluźnienie mięśni i praca z wyobraźnią	122
Sesja: Trening relaksacyjny: Część 2. "Odpuszczanie"	132
Sesja: Trening relaksacyjny: Część 3. Odprężanie się	
w sytuacjach stresowych	136
Sesja: Uświadamianie sobie uczucia złości	139
Sesja: Radzenie sobie ze złością	143
Sesja: Uświadamianie sobie negatywnego myślenia	146
Sesja: Radzenie sobie z negatywnym myśleniem	150
Sesja: Decyzje pozornie nieistotne	157
Sesja: Planowanie na wypadek wystąpienia sytuacji	
kryzysowych	161
Sesja: Radzenie sobie z przewlekłymi problemami	163
Sesja końcowa: Zakończenie grupy i pożegnanie	165

Rozdział 4

Zastosowanie terapii w lecznictwie zamkniętym i otwartym

Wstęp	168
Uwagi ogólne	171
Zastosowanie treningu w systemie lecznictwa zamkniętego	186
Zastosowanie treningu w systemie lecznictwa otwartego	192
Terapia indywidualna	213

Rozdział 5

Ocena efektywności terapii, wnioski, kierunki pracy w przyszłości

Założenia	216
Badanie efektywności terapii opartej na	
treningu zachowań	217
Przyszłe kierunki pracy: Trening zachowań	
konstruktywnych ekspozycją na bodźce alkoholowe	223
Inne przewidywane kierunki poszukiwań	244

Ćwiczenia umiejętności i formularze powtórzeniowe	253
--	-----

Bibliografia	285
---------------------	-----