

Spis treści

Wstęp.....	11
Podziękowania	13
 Rozdział 1	
Przemoc w związkach	14
Czy jesteś ofiarą przemocy partnera?	18
Rodzaje nadużyć	19
Przemyśl te słowa	22
 Rozdział 2	
Kobiety w potrzasku	23
Charakterystyka współzależnienia	24
Nadmierna kontrola	26
Przemyśl te słowa	29
 Rozdział 3	
On trochę pije i często bije	30
Problem alkoholowy i przemoc w małżeństwie.....	31
Podwójny problem, jeden skutek	34
Przemyśl te słowa	38
 Rozdział 4	
Dlaczego nie odeszłam?	39
Jest tyle powodów	39
Pochodzenie.....	39
Lęk	41
Zależność	42

Zaprzeczanie	43
Brak wsparcia	44
Izolacja.....	46
Oczekiwania społeczne	48
Brak gwarancji bezpieczeństwa	49
Wyuczona bezradność.....	50
Ona go kocha.....	52
Ona wciąż ma nadzieję, że on się zmieni.....	53
Przemyśl te słowa	58

Rozdział 5

Wpływ nadużywania

alkoholu na rodzinę	59
Faza pierwsza – reaktywna	60
Faza druga – aktywna.....	67
Faza trzecia – alternatywna	69
Faza czwarta – zjednoczenie rodziny	71
Przemyśl te słowa	74

Rozdział 6

Syndrom upadłego anioła:

kobiety i alkohol	75
Donna: przemoc, środki przeciwbólowe i alkohol	77
Przeszkody w leczeniu	79
Potrzeby terapeutyczne	80
Przemyśl te słowa	83

Rozdział 7

Pokonać lęk	84
Dlaczego nie mogę poprosić o pomoc	87
Przemyśl te słowa	95

Rozdział 8

Pomoc dla ofiar przemocy	96
Schroniska dla kobiet	96

Grupy kobiece	98
Opieka społeczna	98
Prawnicy.....	99
Przyjaciele i rodzina	100
Potrzebne ci wsparcie	102
Przemyśl te słowa	107

Rozdział 9

Potrzeba pomocy w problemie alkoholowym	108
Alkohol: magiczny lek.....	109
W oczekiwaniu na trzeźwość.....	110
Przerwij izolację.....	111
„Nie obwiniaj mnie”	111
Domowe sposoby	111
Deбата nad definicją	111
Poznaj fakty dotyczące alkoholizmu	112
Pogódź się z rzeczywistością.....	112
Pułapka świadomości.....	113
Znajdź zdrowe otoczenie.....	114
Przyłącz się do Al-Anon.....	115
Przemyśl te słowa	118

Rozdział 10

Co z dziećmi?	119
Przemoc wobec rodzica, przemoc wobec dziecka	120
Dzieci alkoholików	122
Jak możesz im pomóc	125
Przemyśl te słowa	131

Rozdział 11

Czego się spodziewać, kiedy on szuka pomocy.....	132
Proces jego zmian	133
Zrozumienie konsekwencji	136
Kiedy pomaganie mu jest dla ciebie zbyt trudne	138
Przemyśl te słowa	139

Rozdział 12

Powrót do zdrowia: jak rozpoznać jego oznaki.....	140
Cyrk	140
Twój powrót do zdrowia	141
Czym jest powrót do zdrowia?.....	142
Jak poznać, kiedy następuje poprawa.....	144
Czujesz poprawę, kiedy możesz cieszyć się życiem	144
Przemyśl te słowa	151
Bibliografia	152
Gdzie szukać pomocy	154