

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. DDA: wprowadzenie do problemu	14
Definicja DDA i geneza terminu	15
Statystyki i rozpowszechnienie DDA	24
Skutki syndromu DDA w życiu dorosłym	32
Wyjaśnienie potrzeby zrozumienia i rozważenia tematu DDA	40
Rozdział 2. Rodziny alkoholików i ich wpływ	
na dzieciństwo	54
Charakterystyka rodzin alkoholików	55
Skutki życia w rodzinie alkoholika	64
Psychologiczne i emocjonalne konsekwencje dzieciństwa w rodzinach alkoholików	68
Rozdział 3. Trauma i jej wpływ na rozwój DDA	82
Definicja traumy i jej różne formy	84
Trauma jako kluczowy czynnik wpływający na DDA	87
Mechanizmy obronne i przystosowawcze DDA	97
Rozdział 4. Wpływ genetyczny i środowiskowy	
na ryzyko DDA	112
Rola dziedziczenia i genetyki w ryzyku wystąpienia syndromu DDA	113
Czynniki środowiskowe wpływające na rozwijanie się DDA	123
Interakcja między czynnikami genetycznymi a środowiskowymi	127
Rozdział 5. Diagnoza i rozpoznawanie DDA	132
Kryteria diagnozy DDA	149
Różnicowanie DDA od innych zaburzeń psychicznych	150
Proces diagnozowania DDA	161
Rozdział 6. Skutki syndromu DDA w życiu dorosłych	165
Konsekwencje DDA w dziedzinie zdrowia psychicznego i fizycznego	166
Problemy w relacjach interpersonalnych	208
Wpływ syndromu DDA na osiągnięcia zawodowe i edukacyjne ...	213

Rozdział 7. Terapia i leczenie DDA	222
Terapie indywidualne i grupowe	223
Skuteczne podejścia terapeutyczne	226
Rola wsparcia społecznego i terapeutycznego	244
Rozdział 8. Syndrom DDA w kontekście rodziny i społeczeństwa....	246
Wpływ DDA na całe rodziny	247
Kwestie społeczne i publiczne związane z DDA	251
Edukacja i świadomość DDA	256
Rozdział 9. Odnajdywanie siebie: proces odradzania DDA	265
Opis procesu przejścia od bycia spadkobiercą DDA do odnalezienia siebie	266
Kwestie tożsamości i akceptacji	274
Rozdział 10. Rozwój zasobów i umiejętności radzenia sobie	290
Dążenie do zdrowia psychicznego i emocjonalnego.....	291
Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami.....	303
Strategie na rzecz pozytywnych zmian i samorealizacji.....	307
Rozdział 11. Najnowsze badania i postępy w leczeniu osób z syndromem DDA	316
Przegląd najnowszych badań nad DDA i wnioski z nich płynące	317
Innowacyjne podejścia do diagnozowania i leczenia DDA	321
Badania nad wpływem dziedzictwa genetycznego na ryzyko wystąpienia syndromu DDA	326
Nowe technologie i narzędzia wspierające osoby z DDA	329
Perspektywy na przyszłość: prognozy dla dziedziny psychologii zajmującej się kwestiami DDA	335
Rozdział 12. Droga ku odnalezieniu siebie	342
Wybaczenie i proces wyzdrowienia emocjonalnego.....	343
Budowanie zdrowych relacji z innymi.....	346
Świadome wybieranie własnej drogi życiowej.....	347
Przyjmowanie odpowiedzialności za swoje emocje i działania.....	350
Znaczenie wsparcia terapeutycznego	351
Kontynuowanie pracy nad sobą i utrzymanie równowagi psychicznej	356
Zakończenie	367
Bibliografia	369