

SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Wstęp	15
1. Nawrót choroby w uzależnieniu	23
2. Uzależnienie	28
Środki chemiczne wywołujące uzależnienie	28
Uzależnienie	30
Zespół abstynencyjny	34
Postęp choroby	35
Nierealistyczne myślenie	38
Cykl uzależnienia	38
Proces zdrowienia	40
3. Przewlekły zespół abstynencyjny	46
Objawy przewlekłego zespołu abstynencyjnego	47
Wzorce przewlekłego zespołu abstynencyjnego	55
Postępowanie z objawami	58
4. Zdrowienie i częściowe zdrowienie	70
Okres poprzedzający leczenie	72
Okres stabilizacji	74
Wczesny okres zdrowienia	75
Zdrowienie zaawansowane	76
Późny okres zdrowienia	77
Utrzymanie trzeźwości	79
Częściowe zdrowienie	80
5. Błędne przekonania na temat zdrowienia i nawrotów choroby	89
Błędne przekonania dotyczące roli picia i zażywania w czasie zdrowienia	90
Błędne przekonania dotyczące sygnałów ostrzegających przed nawrotem choroby	93
Błędne przekonania dotyczące motywacji	95
Błędne przekonania dotyczące leczenia	96

6. Zrozumienie procesu nawrotu choroby	99
Rola uzależnień zastępczych	102
Rola kofeiny	104
Rola zachowań kompulsywnych	105
Zachowania służące „rozładowaniu” a zachowania kompulsywne	108
Proces nawrotu choroby	109
Zaprzeczanie związane ze stanem trzeźwości	110
7. Zespół nawrotu choroby	114
Powstrzymanie zespołu nawrotu choroby	121
Objawy przewlekłego zespołu abstynencyjnego	122
Sygnały ostrzegające przed nawrotem choroby	124
8. Planowanie zapobiegania nawrotom choroby	137
Stabilizacja	139
Ocena sytuacji	139
Edukacja	140
Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych	141
Postępowanie z sygnałami ostrzegawczymi	141
Praktykowanie samooceny	143
Przegląd programu zdrowienia	145
Zaangażowanie osób znaczących	145
Powtarzanie przeglądu programu zdrowienia	147
9. Rodzina a zespół nawrotu choroby	149
Współzależnienie a sygnały ostrzegające przed nawrotem choroby . . . ;	154
Zapobieganie nawrotom choroby w rodzinie	160
10. Grupa Samopomocy w Zapobieganiu Nawrotom Choroby	168
Formuła spotkania grupy samopomocy ;	176
Posłowie	180
Dodatek	184
Piśmiennictwo	186