

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	IX
-----------------	----

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO	XIII
--------------------------------------	------

CZĘŚĆ I

WSTĘP	1
-------------	---

1 Sposoby myślenia o piciu	3
----------------------------------	---

2 Dlaczego w ogóle się zmieniać?	11
--	----

3 Czy jest sens ograniczać picie?	18
---	----

CZĘŚĆ II

GDY PIJESZ	29
------------------	----

4 Zaczynamy	33
-------------------	----

5 Trzymanie ręki na pulsie	50
----------------------------------	----

6 Bierzemy sprawy w swoje ręce	60
--------------------------------------	----

7 Zwalnianie tempa	63
--------------------------	----

8 Odmawianie	70
--------------------	----

9 Podążam w dobrym kierunku	73
-----------------------------------	----

10 Idziemy dalej	84
------------------------	----

CZĘŚĆ III

ZANIM ZACZNIESZ PIĆ	87
---------------------------	----

11 Odkrywanie czynników wyzwalających chęć picia	89
--	----

12 Miejsce	92
------------------	----

VIII ZAMIAST PICIA

13 Ludzie.	96
14 Dni i godziny	100
15 Uczucia.	103
16 Inne czynniki sprzyjające picciu	107
17 Podsumowanie.	112

CZĘŚĆ II

ZAMIAST PICIA	115
18 Zmieniać się, żyjąc „jak gdyby”	121
19 Utrzymywanie minimalnego poziomu przyjemnych czynności.	125
20 Przemawianie do siebie mądrze i z troską	129
21 Zdrowy sen	134
22 Techniki relaksacyjne	141
23 Radzenie sobie z lękiem i strachem	148
24 Radzenie sobie ze złymi nastrojami i depresją	157
25 Utrzymywanie pozytywnej opinii o sobie	169
26 Asertywność	176
27 Relacje z innymi ludźmi	182

CZĘŚĆ II

A MOŻE ABSTYNENCJA?	189
28 Kiedy abstynencja jest najlepszym wyjściem	191
29 Źródła informacji	201

ZAKŁĄCZNIK A	211
POWODY DO ZMARTWIENÍ	211

ZAKŁĄCZNIK B	215
PROBLEMY ZWIĄZANE Z ALKOHOLEM	215

ZAKŁĄCZNIK C	217
TABELA OCENY ZAWARTOŚCI ALKOHOLU WE KRWI	217
PRZYPISY	235
BIBLIOGRAFIA	239