

# Spis treści

Wstęp, czyli jak uczą się dorośli	7
1. Na czym polega psychoterapia?	12
2. Dlaczego trudno wyjść z nałogu, czyli o żalu po stracie	17
3. Informacja zwrotna zamiast krytyki	28
4. Uzależnienie jako choroba mózgu	36
5. Problem z alkoholem. Jak go rozpoznać?	43
6. Jak funkcjonuje psychika, czyli na co oddziałuje terapia?	56
7. <i>To nie tak było...</i> O mechanizmie iluzji i zaprzeczeń, cz. I	63
8. <i>To nie tak było...</i> O mechanizmie iluzji i zaprzeczeń, cz. II	71
9. Mój wewnętrzny alkoholik. Myśli przyzwalające na picie	76
10. Emocje i uczucia. Czym są i jaką pełnią funkcję?	80
11. Od przyjemności do przymusu. Nałogowe regulowanie uczuć	85
12. Głód alkoholowy. Czym jest i jakie ma objawy?	92
13. Sytuacje podwyższonego ryzyka, cz. I	99
14. Sytuacje podwyższonego ryzyka, cz. II	105
15. Program HALT, 24 H i inne zalecenia dla osób zdrowiejących	112
Bibliografia	123
Załączniki	129