

Spis treści

Wstęp	9
-------	---

I. Wiedza

1. Współzależnienie. Terapia na dowodach naukowych czy „konceptja kameleon”?	12
1.1. Trochę historii	13
1.2. Współzależnienie jako choroba	14
1.3. Współzależnienie jako zaburzenie osobowości	15
1.4. Współzależnienie jako reakcja na stres	17
1.5. Krytyka koncepcji współzależnienia	19
1.6. „Jak żyć panie premierze?” – współzależnienie a diagnoza NFZ	22
1.7. Narzędzia do pomiaru współzależnienia	23
2. Interwencje skoncentrowane na pomocy rodzinie z problemem uzależnienia	30
2.1. Interwencje motywujące osoby uzależnione do podjęcia terapii	31
2.1.1. <i>Pressure to Change</i> (presja na zmianę)	31
2.1.2. <i>The 5-Step Method</i> (metoda 5 kroków)	32
2.1.3. <i>Johnson Intervention</i> (interwencja według Vernona E. Johnsona)	33

2.2. Interwencje wspierające rodzinę i bliskich	36
2.2.1. <i>Multidimensional Family Therapy</i> – MDFT (wielowymiarowa terapia rodzin)	36
2.2.2. <i>Multisystemic Family Therapy</i> – MST (wielosystemowa terapia rodzin)	40
2.2.3. <i>The Systemic-Motivational Model of Treatment</i> – SMM (systemowa terapia motywacyjna)	43
2.2.4. <i>Brief Strategic Family Therapy</i> – BSFT (krótkoterminowa terapia rodzin)	45
2.2.5. <i>Functional Family Therapy</i> – FFT (funkcjonalna terapia rodzin)	48
2.2.6. <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> – SFBT (terapia skoncentrowana na rozwiązaniach – TSR)	50
2.2.7. <i>Community Reinforcement and Family Training</i> – CRAFT (program wsparcia społecznego i treningu rodziny)	53
2.2.8. <i>Behavioral Couples Therapy</i> (behawioralna terapia par)	57
2.2.9. Krótkoterminowa terapia par – KTP	58

II. Praktyka

3. Czy współzależnienie istnieje?	62
3.1. Ćwiczenie: Efekt Barnuma	62
3.2. Edukacja: Czy współzależnienie istnieje?	64
3.3. Ćwiczenie: Kwestionariusz Zależności Emocjonalnej	66
4. Zawsze jest inny punkt widzenia. Założenia terapii poznawczo-behawioralnej	67
4.1. Quiz: Co pierwsze zobaczyłeś/łaś?	67
4.2. Ćwiczenie: W krzywym zwierciadle	69
4.3. Edukacja: Zrozumieć problem. O terapii poznawczo-behawioralnej	72
4.4. Ćwiczenie: Terapeutyczne ABC	76
4.5. Ćwiczenie: Myślę, że czuję	78

5. Fakty czy interpretacja? Zniekształcenia poznawcze	80
5.1. Ćwiczenie: Myśli to nie fakty	80
5.2. Edukacja: Pułapki myślenia	81
5.3. Ćwiczenie: Układanka	86
5.4. Ćwiczenie: Ania i Tomek	88
5.5. Ćwiczenie: ABC	89
5.6. Ćwiczenie: Twoja kolej	91
5.7. Ćwiczenie: Dowiedz się więcej	93
6. Zmiana zaczyna się od zmiany myślenia.	
Kwestionowanie zniekształceń poznawczych	94
6.1. Ćwiczenie: Fakty czy mity?	94
6.2. Ćwiczenie: Moje pułapki	96
6.3. Edukacja: Rzuć wyzwanie swoim myślom	97
6.4. Ćwiczenie: Detektywi	101
7. A co, jeśli to prawda? O przekonaniach kluczowych	104
7.1. Edukacja: Dlaczego myślę tak, jak myślę?	104
7.2. Ćwiczenie: Z dziennika myśli	108
7.3. Ćwiczenie: Przekonania dotyczące zależności emocjonalnej	109
7.4. Ćwiczenie: Technika „strzałka w dół” z wykorzystaniem przykładów	118
8. Jak mówić, by inni cię słuchali. Elementy komunikacji	120
8.1. Edukacja: Budowanie pozytywnej rozmowy	120
8.2. Ćwiczenie: Odwrócone role	124
8.3. Ćwiczenie: Trening czyni mistrza	126
9. Nagradzanie zachowań nienastawionych na używanie	127
9.1. Ćwiczenie: Nagrody	127
9.2. Edukacja: Pozytywne wzmocnienia	128
9.3. Ćwiczenie: Lista nagród	132
9.4. Ćwiczenie: Jak to powiedzieć?	132
9.5. Ćwiczenie: A co jeśli...?	133

10. Rezygnacja z aktywności wzmacniających zachowania	
nałogowe	135
10.1. Ćwiczenie: Z życia wzięte	135
10.2. Edukacja: Nagradzanie nałogowych zachowań	136
10.3. Ćwiczenie: Oddala czy przybliża?	140
10.4. Ćwiczenie: Przeciwcz to!	142
11. Dopuszczanie negatywnych konsekwencji nałogu	143
11.1. Ćwiczenie: Co mogłoby się stać?	143
11.2. Edukacja: Ochrona przed negatywnymi konsekwencjami nałogu	144
11.3. Ćwiczenie: Nie zamierzam już...	147
Bibliografia	149
Streszczenia edukacji dla pacjentów	159
Załączniki	197