

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Problem picia – perspektywa kliniczna	12
2. Samoocena	21
3. Budowanie motywacji do zmiany	30
4. Wyznaczanie celów	37
5. Angażowanie innych	44
6. Do biegu, gotowy, start!	51
7. Ograniczenie picia	57
8. Unikanie nawrotu nałogu	64
9. Co się stanie, gdy znowu zacznę?	75
10. Patrz przed siebie	81
Dla rodziny	89

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, w którym momencie picie staje się problemem? Jeśli niepokoisz się o siebie lub o kogoś bliskiego albo jeśli od dłuższego czasu zmagasz się już z nadużywaniem alkoholu, ta książka może Ci pomóc. W odróżnieniu od wielu innych pozycji, prezentujących kliniczne podejście do problemu, została napisana przez eksperta, który sam był uzależniony. Wyjaśnia on, w jaki sposób alkohol oddziałuje na mózg, na cały organizm, a przede wszystkim na codzienne życie osoby uzależnionej. Odpowiada na pytanie, co można zrobić, by zobaczyć przed sobą szczęśliwszą, zdrowszą przyszłość.