

Spis treści

Wstęp	7
-------	---

1

Między myślami a emocjami.

Jak działa ludzka psychika	11
1.1. Dlaczego nie mogę przestać? Dwa typy myślenia	11
1.2. Terapeutyczne ABC. Jak działa ludzka psychika cz. I	18
1.3. „Kajzerka” poznawczo-behawioralna. Jak działa ludzka psychika cz. II	26
1.4. Skup się na „tu i teraz”. Jak trening uważności pomaga w leczeniu uzależnień	33
1.5. Pułapki myślenia	38

2

Rozwój uzależnienia	56
---------------------	----

2.1. Geny i środowisko a podatność. Rozwój uzależnienia cz. I	56
2.2. Przekonania kluczowe – podstawy postrzegania siebie, innych i świata. Rozwój uzależnienia cz. II	64
2.3. Dlaczego sięgam po używki? Podstępna moc oczekiwań	72
2.4. Moja droga rozwoju uzależnienia	97

Zatrzymać uzależnienie

3.1. Odzyskać kontrolę. W jaki sposób terapia poznawczo-behawioralna pomaga w leczeniu uzależnień	100
3.2. Sytuacje wysokiego ryzyka i inne wyzwacze	109
3.3. Unikaj lub zmień – czyli jak radzić sobie z wyzwaczami	119
3.4. Decyzje pozornie nieistotne. Nałogowa „kajzerka” cz. I	129
3.5. (Nie)trzeźwe myśli. Nałogowa „kajzerka” cz. II	136
3.6. W pułapce zniekształconych myśli. Nałogowa „kajzerka” cz. III	141
3.7. Nieodparta, silna potrzeba – czym jest głód i jak go rozpoznać	160
3.8. Strategie radzenia sobie z głodem	170
3.9. Kłótnia w twojej głowie. Myśli przyzwalające	180
3.10. Rzuć wyzwanie swoim myślom. Sposoby radzenia sobie z nałogowym myśleniem	188

Bibliografia