

Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE (prof. dr hab. Jan Czesław Czabała)	11
OD AUTORA	15
Część I. ALKOHOL	31
1. Mity i prawdy o alkoholu	33
2. Podstawowe wiadomości o alkoholu.....	38
Historia alkoholu.....	38
Właściwości i metabolizm alkoholu.....	51
Eliminacja alkoholu z organizmu	52
3. Reakcje organizmu na alkohol	54
Reakcja fizjologiczna.....	54
Reakcje nietypowe.....	57
Alkohol i leki	58
4. Dlaczego ludzie piją i uzależniają się.....	60
Wpływ czynników biologicznych	63
Wpływ czynników społecznych.....	69
Wpływ czynników psychologicznych	70
Wpływ czynników duchowych.....	75
5. Zapobieganie uzależnieniom	78
Europejska Karta w sprawie Alkoholu	87
Rola lekarza w zapobieganiu uzależnieniom.....	87
6. Picie alkoholu a zdrowy rozsądek	89
Pijaństwo.....	89
Nadużywanie alkoholu	90
Czy istnieje picie bezpieczne?	91
Objawy ostrzegawcze	95
Sprawdź, czy pijesz rozsądnie	95
7. Problemy zdrowotne.....	98

Powikłania somatyczne.....	99
Powikłania psychiatryczne.....	115
8. Identyfikacja osób z problemem alkoholowym.....	122
Wskaźniki kliniczne.....	122
Testy ułatwiające postawienie diagnozy.....	124
Badania laboratoryjne.....	132
9. Droga ku uzależnieniu.....	134
10. Uzależnienie jako choroba.....	137
Rys historyczny.....	137
Definicje i klasyfikacje.....	139
Kryteria uzależnienia od alkoholu według Światowej Organizacji Zdrowia.....	146
Uzależnienie od alkoholu według Amerykańskiego Towarzystwa Psy- chiatrycznego.....	148
Dlaczego alkoholizm jest chorobą?.....	153
Typy alkoholizmu.....	153
11. Motywowanie do zmiany.....	158
12. Interwencje.....	162
Krótka interwencja.....	162
Interwencje w stosunku do osób uzależnionych.....	163
13. Leczenie.....	165
Środki farmakologiczne.....	167
Programy zdrowienia.....	175
Model Minnesota.....	179
Cele realizowane podczas psychoterapii uzależnienia.....	182
Przebieg procesu zdrowienia.....	184
Znaczenie właściwej diety.....	185
Powrót do picia czy nawrót choroby.....	187
Jak przygotować listę własnych sygnałów rozpoznawczych.....	189
14. Picie kontrolowane czy abstynencja?.....	190
15. Specyficzne grupy pacjentów.....	194
Kobiety.....	194
Dzieci i młodzież.....	201
Osoby w jesieni życia.....	204
Osoby z podwójnym rozpoznaniem.....	210
Osoby niepełnosprawne.....	234
Osoby o odmiennej orientacji seksualnej.....	237
Osoby bezdomne.....	239
16. Skuteczność leczenia.....	244
17. Dylematy terapeutów uzależnień.....	249
18. Osoby uzależnione jako terapeuci.....	258
19. Historia leczenia odwykowego w Polsce.....	262

Wprowadzenie	262
Okres po drugiej wojnie światowej	267
Lata 80	272
Lata 90. i stan obecny	275
20. Ruchy samopomocowe	279
Anonimowi Alkoholicy (AA)	281
Program 12 kroków	287
Al-Anon	300
Alateen, Alatot i grupy DDA	301
Kluby abstynenta	302
21. Ruchy trzeźwościowe	306
22. Współzależnienie	324
Rodzina dysfunkcyjna	325
Objawy współzależnienia	326
Co robić, żeby nie pomagać w picu?	330
23. Dzieci alkoholików	332
Role pełnione przez dzieci	332
Dorośle dzieci alkoholików	335
24. Alkohol i przemoc	338
Wprowadzenie	338
Ofiary i sprawcy	340
Przemoc w rodzinie z problemem alkoholowym	343
Co robić?	344
Programy rehabilitacji sprawców	347
25. Alkohol w miejscu pracy	350
Wprowadzenie	350
Identyfikowanie pracowników z problemem alkoholowym	352
26. Alkohol a prowadzenie pojazdów mechanicznych	355
27. Wybrane zagadnienia prawne	361
Leczenie odwykowe	363
Przymus i obowiązek leczenia	365
Leczenie wbrew woli	370
Odpowiedzialność karna	371
Izby wytrzeźwień	374
28. O czym jeszcze warto wiedzieć	377
Zatrucia	377
Jak powstaje alkoholizm?	378
Co to jest głód alkoholowy?	379
Dlaczego alkoholikowi nie wystarcza jeden dzień picia?	380
Picie alkoholi niekonsumpcyjnych („wynałazków”)	381
Ostry i przewlekły zespół abstynencyjny	382
Padaczka alkoholowa, czyli drgawkowe napady abstynencyjne	383

Zespół rzekomoabstynencyjny („suchy kac”).....	383
Czy można wyzdrowieć z alkoholizmu?	383
29. Historia Michała	386
Część II. INNE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE	393
Wprowadzenie	395
30. Leki.....	399
Benzodiazepiny (BDZ)	401
Pochodne kwasu barbiturowego.....	406
Leki o działaniu przeciwbólowym.....	407
Leczenie uzależnienia od leków	408
31. Nikotyna	410
Wprowadzenie	410
Dlaczego ludzie palą?.....	415
Objawy uzależnienia od nikotyny	416
Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według J.R. DiFranza . .	417
Kwestionariusz tolerancji nikotyny Fagerstroma	417
Test motywacji do zaprzestania palenia.....	418
Korzyści wynikające z zaprzestania palenia	419
Leczenie.....	420
Palenie tytoniu a alkohol.....	421
32. Kofeina i teina	423
33. Pochodne makowca (opioidy).....	425
Metadon i buprenorfina	426
34. Amfetamina	430
35. Kokaina	432
36. Pochodne konopi (marihuana i haszysz).....	434
37. Substancje wziewne (inhalanty)	437
38. Substancje halucynogenne	439
39. Kwas γ -hydroksymasłowy (GHB).....	441
40. Steroidy	443
Jak poznać, że ktoś bierze steroidy.....	445
41. Napoje energetyzujące i inne „dopalacze”	446
42. Przeciwdziałanie narkomanii	449
Wykrywanie narkotyków i leków	449
Unormowania prawne	451
Kilka uwag o leczeniu narkomanii	454
Anonimowi Narkomani	455
Część III. ZABURZENIA NAWYKÓW I POPEŁDÓW	459
Wprowadzenie	461
43. Patologiczny hazard.....	463

Rozpoznawanie i leczenie	468
44. Uzależnienie od komputera i Internetu (sieciologizm).....	473
Kryteria diagnostyczne.....	480
Dziecko i komputer	481
Cyberofobia.....	485
Leczenie.....	486
45. Zaburzenia odżywiania się (zaburzenia łaknienia).....	488
Anoreksja (jadłowstręt psychiczny).....	491
Bulimia (żarłoczość psychiczna)	493
Objadanie się (przejadanie, hyperphagia, polyphagia).....	499
46. Erotomania (seksologizm)	500
Rozpoznawanie i leczenie	502
47. Pracologizm (zależnienie od pracy).....	505
<i>Karoshi</i>	508
Rozpoznawanie i leczenie	510
48. Kupnologizm (uzależnienie od zakupów)	513
Rozpoznawanie i leczenie	515
49. Uzależnienie czy „uzależnienie” (tzw. nowe uzależnienia)	518
Mass media	518
Telefon komórkowy.....	520
Słodyczne (czekolada).....	521
Ortoreksja.....	523
Tanoreksja.....	524
Bigoreksja	525
Uwagi końcowe.....	526
SŁOWNIK.....	527
BIBLIOGRAFIA.....	555
Piśmiennictwo polskojęzyczne (wybrane pozycje).....	557
Piśmiennictwo anglojęzyczne.....	561
ANEKS	569
12 kroków przed i po ocenzeniu	571
Materiały do pracy według programu 12 kroków AA.....	573
Kodeks etyczno-zawodowy terapeuty uzależnień.....	619
Dane teleadresowe	624
Anonimowi Alkoholicy	627