

SPIS TREŚCI

O serii	11
Wprowadzenie	13
Dlaczego ten temat? Dla kogo ta książka?	13
Dlaczego akurat o rodzinie z osobą uzależnioną?	14
Rozdział I	
Co to właściwie znaczy „Rodzina z problemem alkoholowym”?	17
Charakterystyka rodzin z osobą uzależnioną	18
Jak funkcjonują takie rodziny?	18
Najważniejsze cechy rodziny alkoholika	19
O niektórych skutkach uzależnienia dla rodziny	23
Rodzina alkoholowa jako system	26
Co dzieje się ze spójnością i więzią?	27
Niezdolność do konstruktywnych zmian	29
Nieprawidłowa komunikacja	30
Mity i stereotypy na temat rodzin z problemem alkoholowym	32
Co ukształtowało taki system rodzinny?	33
Proces przystosowania	34
Na przykładzie Adama i Ewy	35
Rozdział II	
O chorobie alkoholowej w pigułce	39
Co to znaczy „choroba”?	39
Jak zdefiniować uzależnienie?	41
Poza kontrolą	42

Objawy choroby alkoholowej	43
Więcej o głodzie alkoholowym	45
Fazy rozwoju choroby	47
Do czego może dojść, czyli o najczarniejszych skutkach nieleczzonego alkoholizmu	49
Choroba pierwotna, postępująca, nieuleczalna, śmiertelna	51
Najpierw leczyć uzależnienie	51
Byłych alkoholików nie ma	53
Skrytobójca	54
Mechanizmy uzależnienia	55
Mechanizm iluzji i zaprzeczania	55
Mechanizm nałogowego regulowania uczuć	56
Kilka słów o trzeźwieniu	58
W stronę zdrowia	60

Rozdział III

Na czym polega współuzależnienie – wpływ uzależnienia na współmałżonka osoby pijącej

Pierwszy rzut oka	63
Co dzieje się z żoną alkoholika?	64
Różne podejścia i sposoby rozumienia	64
Współuzależnienie jako choroba	65
Zaburzenie analogiczne do uzależnienia	68
Przystosowanie do destrukcyjnej sytuacji	71
Osobowość współuzależniona	73
Na podłożu niszczących przekonań	75
Jak objawia się współuzależnienie?	77
Możliwości rozpoznania	77
Wymiary uwikłania	79
Co jeszcze trzyma kobiety w związku z alkoholikiem?	81
Jaka pomoc w procesie zdrowienia jest potrzebna?	82
Wychodzenie z pułapki współuzależnienia	84

Rozdział IV

Najbardziej poszkodowani – jak alkoholizm w rodzinie wpływa na dzieci

Najważniejszy mit o dzieciach w rodzinie alkoholowej	87
Sytuacja dzieci w rodzinie z czynnym alkoholikiem	88
	89

Pod jednym dachem z osobą uzależnioną	89
Przytłoczone poczuciem bezradności	94
Skutki życia w rodzinie alkoholowej	95
Za dużo zbyt intensywnych przeżyć	96
Role dzieci w rodzinie alkoholowej	98
Przemoc domowa wobec dzieci	100
Skala zjawiska	102
Jak rozpoznać przemoc wobec dziecka?	104
O dalekosiężnych skutkach dorastania w rodzinie alkoholowej	106

Rozdział V

Przemoc w rodzinie	108
Definicja i cechy przemocy domowej	109
Nie tylko bicie	110
Formy przemocy domowej	112
O działaniach sprawców	114
Sposoby zniewalania ofiary	115
Nieskuteczne strategie obronne	118
Jeszcze o skutkach przemocy	120
Przemoc domowa i alkohol	122
Z pokolenia na pokolenie	123
Zrezygnować z oceniania	124

Rozdział VI

Rodzina z trzeźwiejącym alkoholikiem	126
Trudności i zagrożenia	127
W czym może pomóc pracownik socjalny czy asystent rodziny?	129
A kłopoty z dziećmi?	131

Rozdział VII

Być świadomym siebie	134
Samoświadomość kluczem do skutecznego pomagania	135
Jedno z poręcznych narzędzi do badania siebie	136
Rozwijanie samoświadomości	137
Kolejna porcja pytań	138

Zakończenie	139
Przekonania, które wspierają proces zmiany i które mu nie sprzyjają	139
Przykłady przekonań niesprzyjających pomaganiu rodzinom z problemem alkoholowym	140
Przykłady przekonań wspierających proces pomagania	140
 Załączniki	141
Załącznik do rozdziału II	
Leszek Kapler	
<i>Fazy rozwoju uzależnienia i powrotu do zdrowia</i>	141
 Załącznik do rozdziału III	
W paradoksalnej sytuacji. Wezwanie do żony alkoholika lub narkomana	155
 Anna Dodziuk van Kooten	
<i>Jak nie pomagać alkoholikowi pić i zająć się sobą</i>	
<i>– zadania dla żon alkoholików i kierunki pomocy</i>	157
 Załącznik do rozdziału V	
Rodzaje, formy i skutki przemocy domowej	160
 Literatura	163