

Spis treści

Występują w książce 5

Wstęp 11

Jest wyjście z ciemnego tunelu 17

Rozdział I Nowa wiedza 21

Rozdział II Autoportret. B.T. Woronowicz 29

Rozdział III Uzależnienie 53

Rozdział IV Współzależnienie 85

Rozdział V Alkoholizm. Przyznanie się przed sobą 105

Rozdział VI Zdrowienie 164

Rozdział VII Nawrót 222

Rozdział VIII BONUS w procesie zdrowienia 240

Rozdział IX Nikotynizm 256

Rozdział X Trawka. Narkotyki 267

Rozdział XI Profilaktyka uzależnień. Media i reklama 292

Rozdział XII Hazard 317

Rozdział XIII Komputer i sieć 327

Rozdział XIV Różnorodność uzależnień od czynności 346

Rozdział V Powiernik 380

Aneks 417

Testy 419

Wskazówki 454

Słowniczek wybranych terminów

specjalistycznych i środowiskowych 468