

Spis treści

Część I. Program zapobiegania nawrotom picia

Wprowadzenie	6
Teorie nawrotów picia	7
Badania nad nawrotami	9
Program zapobiegania nawrotom picia	10
Wsparcie grupy Anonimowych Alkoholików	11
Grupa zapobiegania nawrotom picia	12
Filozofia	12
Forma organizacyjna	13
Pierwsza połowa sesji	14
Druga połowa sesji	14
Zakończenie sesji	15
Rola terapeutów prowadzących grupę	15
Trudne sytuacje	16
Cele grupy	17
Sesja 1. Obraz ważnych obszarów życia	18
Sesja 2. Biochemia mózgu i trzeźwość	21
Sesja 3. Równowaga	28
Sesja 4. Unikanie nawrotów picia	34
Sesja 5. Uczestnictwo w AA	38
Sesja 6. Zdrowie fizyczne	42
Sesja 7. Nuda	46
Sesja 8. Odnalezienie własnych motywów zaprzestania picia	50
Sesja 9. Odpowiedzialność za powrót do trzeźwości	54
Sesja 10. Wyzwalacze zewnętrzne	59
Sesja 11. Wyzwalacze wewnętrzne	64
Sesja 12. Sygnały ostrzegawcze	68

Część II. Analiza nawrotu picia

Sesja 1. Analiza nawrotu picia - trudne sytuacje	76
Sesja 2. Analiza nawrotu picia - plan trzeźwości	82