

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do wydania polskiego - <i>Jerzy Mellibruda</i>	11
Przedmowa	13
Wstęp	15

Rozdział 1

Alkohol	19
Dawno, dawno temu... ..	19
Fermentacja i odkrycie destylacji	21
Alkohol w Nowym Świecie	22
Dlaczego kłopot?	23
Teorie dotyczące przyczyn picia alkoholu	24
Mity	27
Problemy alkoholowe: lot we mgle	27
Grzech albo upadek moralny	27
Kwestia prawna	28
Reakcja Ameryki na problemy związane z alkoholem	29
Ruch na rzecz wstrzemięźliwości i prohibicja	29
Nietrzeźwość a alkoholizm	32
Próby leczenia problemów alkoholowych w przeszłości	33
Nowe poglądy	35
Koszty alkoholu: worek bez dna	38
Kto, co, gdzie i kiedy pije?	38
Koszty ekonomiczne	40
Koszty osobiste	41
Alkohol i służba zdrowia	42

Rozdział 2

Alkohol i ciało	45
Trawienie	45
Wchłanianie	46
Stężenie alkoholu we krwi	47
Metabolizm i wydalanie	48
Ostre skutki działania alkoholu na organizm	50
Układ pokarmowy	50
Układ krążenia	50
Nerki	50
Wątroba	51
Ośrodkowy układ nerwowy	52

Ostre przedawkowanie	55
Alkohol jako środek znieczulający	56
Teorie na temat wpływu alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy	57
Zjawisko kumulacji	58
Inne rodzaje alkoholu	59

Rozdział 3

Alkoholizm	61
Definicje	61
Kryteria wyboru definicji	65
Choroba?	66
Konsekwencje uznania alkoholizmu za chorobę	66
Rewizja koncepcji alkoholizmu jako choroby	68
Stadia uzależnienia od alkoholu wg Jellinka	69
Odmiany	71
Jak rozpoznać alkoholizm?	73
Kryteria Narodowej Rady do Spraw Alkoholizmu (National Council on Alcoholism)	73
Kryteria diagnostyczne Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (ATP) (American Psychiatric Association)	74
Rewizja poglądów Jellinka	74
Naturalna historia rozwoju alkoholizmu	74

Rozdział 4

Etiologia alkoholizmu	77
Dlaczego?	77
Model alkoholizmu w ujęciu nauki o zdrowiu publicznym	78
Substancja – alkohol	79
Gospodarz – czynniki genetyczne	80
Cechy wrodzone kontra wyuczone	81
Bliźnięta i dzieci adoptowane	82
Badania z udziałem nieuzależnionych członków rodzin	83
Badania genetyczne	84
Alkoholizm rodzinny kontra nierodzinny	86
Badania nad zwierzętami	86
Gospodarz – czynniki psychologiczne	87
Potrzeby psychologiczne	87
Teorie psychologiczne	88
Teorie osobowości wykorzystywane w przeszłości do wyjaśnienia alkoholizmu	89
Teorie uczenia się	92

Bieżące poglądy	93
Środowisko – czynniki socjologiczne	93
Alkoholizm w aspekcie różnych kultur	93
Wpływ orientacji kulturowej na spożycie alkoholu	95
Wpływ sankcji i regulacji prawnych	99
Zmienić kulturę? Zmienić postawę względem picia ?	100

Rozdział 5

Aspekty zdrowotne	103
Choroby powodowane lub nasilane przez alkohol	104
AIDS	104
Niedokrwistość	104
Zapalenie stawów	105
Palimpsesty (zaburzenia pamięci – „urwanie filmu”)	106
Zaburzenia krzepliwości	107
Wzrost ilości związków tłuszczowych we krwi	107
Karmienie piersią	108
Rak	108
Arytmie	108
Alkoholowa kardiomiopatia	109
Marskość	109
Uzależnienie od alkoholu	110
Depresja	110
Cukrzyca	111
Zaburzenia łaknienia	111
Padaczka i choroby drgawkowe	112
Zapalenie przełyku	112
Wysięk	112
Stłuszczenie wątroby	112
Feminizacja cech męskich	113
Płodność	113
Zapalenie błony śluzowej żołądka	113
Dna	114
Kac	114
Alkoholowe zapalenie wątroby	115
Nadciśnienie	115
Układ immunologiczny	116
Impotencja	116
Zakażenia	116
Choroba wątroby	117
Zaburzenia neuropsychologiczne	117
Odżywianie	118
Osteoporoza	118

Zapalenie trzustki	118
Pijąca matka a ciąża	119
Pijący ojciec a ciąża	120
Niechciana ciąża	121
Zaburzenia psychiczne	121
Choroby przenoszone drogą płciową	121
Choroby skóry	121
Kłopoty ze snem	122
Palenie tytoniu	124
Wrzody	124
Waga ciała	125
Odstawienie	125
Zespoły odstawienia	126
Ciężki późny zespół odstawienia	127
Przedłużone objawy odstawienia	128
Parę uwag dla rodziny i przyjaciół	129
Interakcje alkoholu z lekami	129
<i>Tabela 1 – Interakcje alkoholu ze środkami leczniczymi</i>	131

Rozdział 6

Zachowania alkoholika	135
Alkoholik zmiennym jest... ..	135
Jeśli nie Dłaczego, to Jak?	136
Narastające upośledzenie funkcjonowania	142
Rodzina i przyjaciele	143
Przyjaźń	144
Praca	145

Rozdział 7

Wpływ problemów alkoholowych na rodzinę	147
Jak reaguje rodzina	148
Zaprzeczanie	149
Usiłowania zmierzające do rozwiązania problemu	149
Dezorganizacja i chaos	149
Reorganizacja dotychczasowego stylu życia w celu ominięcia problemu	150
Próby ucieczki	150
Reorganizacja rodziny	150
Rodzina jako system	151

Współzależnienie	153
Dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym	154
Sposoby przystosowywania się dzieci do sytuacji	157
Dorośle dzieci alkoholików	160
Podatność genetyczna	161
Alkoholizm innych członków rodziny	161
 Rozdział 8	
Leczenie	163
Incydenty alkoholowe	164
Nadużywanie alkoholu	166
Leczenie alkoholizmu	167
Kroki poprzedzające terapię	168
Czynniki warunkujące skuteczną terapię	171
Przeszkody w terapii	172
Proces zdrowienia	173
Kroki poprzedzające terapię	173
Intensywna terapia wstępna	177
Częste problemy w okresie zdrowienia	178
Nadzorowanie zdrowienia	187
Zastój	187
Nawrót	189
Utrzymanie trzeźwości	192
TECHNIKI STOSOWANE W LECZENIU ALKOHOLIZMU	194
Terapia grupowa	194
Udział w grupie jako element terapii	195
Praca w grupach z alkoholikami	196
Zadania grupy	198
Moda na terapię grupową	199
Uwagi dla rodziny	199
Terapia rodzinna	200
Ciężarna kobieta w rodzinie alkoholowej	203
Dzieci w rodzinie alkoholowej	204
Proces zdrowienia a rodzina	205
Alkoholicy rozwiedzeni i żyjący w separacji	206
Dorośle dzieci alkoholików	206
Al-Anon	209
Al-Ateen	210
Anonimowi Alkoholicy	211
Historia	211
Cele leczenia	212

Dwanaście Kroków	212
Organizacja	215
Anonimowość	215
Mitingi i coś jeszcze... ..	216
Hasła	217
Opory	217
Krótkie spojrzenie na proces zdrowienia	219
Okres wstępny	219
Doradzanie w zakresie sfery duchowej	221
Alkoholizm jako droga poszukiwań duchowych	222
Pomoc ze strony duchownych	223
Obserwacje Carla Junga	224
Wyciąganie dłoni	225
Terapia behawioralna	227
Techniki behawioralne	229
Medytacja	231
Disulfiram (Antabuse®)	231
Zasady przepisywania i stosowania leku	232
Leki zawierające alkohol	233
<i>Tabela 2 – Niektóre zawierające alkohol preparaty stosowane w leczeniu przebiegnięcia, kaszlu i obrzęku śluzówek</i>	234
<i>Tabela 3 – Inne często używane leki zawierające alkohol</i>	235
<i>Tabela 4 – Niektóre nie zawierające alkoholu preparaty stosowane w leczeniu przebiegnięcia, kaszlu i obrzęku śluzówek</i>	236
Rozdział 9	
Szczególnie zagrożone populacje	237
Młodzież	237
Zmiany fizyczne	238
Cechy charakterystyczne okresu dojrzewania	240
Cztery zadania	241
Picie alkoholu	244
Problemy alkoholowe wśród dorastającej młodzieży	245
Sytuacje nasuwające podejrzenie nadużywania alkoholu lub innych substancji chemicznych	247
Poszukiwanie fachowej pomocy	248
Nakłanianie młodych ludzi do podjęcia terapii	249
Terapia młodzieży a zachowanie tajemnicy	250
Młodzi ludzie w AA	250
Zapobieganie	251
Inne czasy, inne obyczaje	253
Ludzie starzy	254

Umiejętność radzenia sobie w życiu	254
Podstawowe źródła stresu w życiu osób starszych	255
Wskazówki praktyczne	264
Kobiety	266
Picie wśród kobiet	266
Dziedziczenie	266
Czynniki psychiczne	267
Czynniki fizjologiczne	267
Problemy zdrowotne związane z dużym spożyciem alkoholu	267
Problemy zdrowotne związane z umiarkowanym spożyciem alkoholu	268
Problemy związane z nadużywaniem substancji innych niż alkohol	268
Alkoholizm	269
Terapia	269
Macierzyństwo i seksualizm	270
Kobiety w AA	271
Zakończenie	271

Rozdział 10

Problemy specjalnego znaczenia	273
Samobójstwo	274
Rodzaje samobójstw	274
Dane statystyczne i czynniki wysokiego ryzyka	275
Wskazówki praktyczne	276
Problemy alkoholowe a choroby psychiczne	279
Choroby afektywne	280
Zaburzenia związane z objawami psychotycznymi	283
Zaburzenia lękowe	285
Zaburzenia osobowości a nadużywanie alkoholu	286
Zaburzenia koncentracji uwagi	287
Nadużywanie alkoholu a inne uzależnienia	288
Zaburzenia psychiczne na podłożu organicznym	288
Zakończenie	290
Leki	291
Leki psychotropowe	291
Uzależnienie wielolekowe	294
Najważniejsze środki uzależniające	295
Leki tłumiące	295
Środki pobudzające	295
Opiaty	296
Halucynogeny	296

Pochodne kanabinoli	296
Fencyklidyna (PCP)	296
Środki wziewne	297
Wzorce nadużywania środków odurzających w uzależnieniach wielolekowych	298
Alkohol a uzależnienie krzyżowe	299
Zespół odstawienia	300

Rozdział 11

„A co będzie jeśli...?”	303
Czy pozostałym członkom rodziny wolno pić alkohol?	304
Czy zdrowiejący alkoholik może chodzić na przyjęcia i spotkania towarzyskie, podczas których pije się alkohol?	304
Jak się zachować w czasie spotkań ze znajomym, który odbywa właśnie terapię?	305
Jak ma się zachować gospodarz domu, chcąc okazać uprzejmość przybywającym na przyjęcie zdrowiejącym alkoholikom?	306
Do kogo możemy się zwrócić o pomoc?	306

Epilog	311
--------------	-----

Instytucje i stowarzyszenia działające w Polsce	313
---	-----