

Spis treści

Przedmowa do polskiego wydania	7
Od autora	13
Głodne duchy: świat uzależnienia	21

CZĘŚĆ I. POCIĄG DO PIEKŁA

1. Jedyny dom, jaki miał	29
2. Śmiertelny uścisk narkotyków	47
3. Klucze do raju. Uzależnienie jako ucieczka od cierpienia	55
4. Nie uwierzysz w moją historię	69
5. Dziadek Angeli	78
6. Dziennik ciąży	82
7. Pokój, w którym urodził się Beethoven	94
8. Gdzieś musi być światło	106

CZĘŚĆ II. LEKARZU, LECZ SIĘ SAM

9. Swoją pozna swego	121
10. Dziennik 12 kroków. 5 kwietnia 2006 roku	136

CZĘŚĆ III. ODMIENNY STAN: UZALEŻNIONY MÓZG

11. Co to jest uzależnienie?	147
12. Od Wietnamu do „Szczyrznego parku”. Czy narkotyki uzależniają?	152
13. Odmienny stan mózgu	160
14. Przytuleni przez igłę	168
15. Kokaina, dopamina, batoniki. Układ nagrody i uzależnienie	178
16. Uwięziony w dzieciństwie	185

CZĘŚĆ IV. JAK ROZWIJA SIĘ UZALEŻNIONY MÓZG

17. Ich mózgi nie dostały szansy	199
18. Trauma, stres i biologia uzależnienia	208
19. To nie geny	222

CZĘŚĆ V. UZALEŻNIENIE JAKO PROCES I UZALEŻNIAJĄCA SIĘ OSOBOWOŚĆ

20. „Przepaść, w którą za nic nie chcę wpaść”	233
21. Zbyt wiele czasu na zewnętrzne sprawy – osobowość podatna na uzależnienie	242
22. Kiepskie zamienniki miłości. Uzależnienia behawioralne i ich pochodzenie	249

CZĘŚĆ VI. BARDZIEJ LUDZKA RZECZYWISTOŚĆ. KONIEC WOJNY Z NARKOTYKAMI

23. Wykorzenienie i społeczne źródła uzależnień	271
24. Poznaj swego wroga	288
25. Przegrana wojna	294
26. Wolność wyboru i wybór wolności	306
27. Jak mogłaby wyglądać oświecona polityka antynarkotykowa	318
28. Mały, konieczny krok: redukcja szkód	335

CZĘŚĆ VII. EKOLOGIA ZDROWIENIA

29. Potęga współczującej ciekawości	353
30. Klimat wewnętrzny	364
31. Cztery kroki i jeszcze jeden	377
32. Trzeźwość i środowisko społeczne	387
33. Słowo do rodzin, przyjaciół i opiekunów	401
34. Nic nie ginie. Uzależnienie i ścieżka duchowa	411
 Epilog. Wspomnienia i cuda	 423

DODATKI

I. Adopcja i błędy badań z udziałem bliźniąt	433
II. Powiązane: zaburzenia koncentracji (ADD) i uzależnienie	440
III. Profilaktyka uzależnień	445
IV. 12 kroków	448
 Przypisy	 453
Podziękowania	475
Zgody	477