

# Spis treści

Wstęp.....	11
Podziękowania.....	13
Rozdział 1	
Przemoc w związkach.....	14
Czy jesteś ofiarą przemocy partnera?.....	18
Rodzaje nadużyć.....	19
Przemyśl te słowa.....	22
Rozdział 2	
Kobiety w potrzasku.....	23
Charakterystyka współzależnienia.....	24
Nadmierna kontrola.....	26
Przemyśl te słowa.....	29
Rozdział 3	
On trochę pije i często bije.....	30
Problem alkoholowy i przemoc w małżeństwie.....	31
Podwójny problem, jeden skutek.....	34
Przemyśl te słowa.....	38
Rozdział 4	
Dlaczego nie odeszłam?	
Jest tyle powodów.....	39
Pochodzenie.....	39
Lęk.....	41
Zależność.....	42

Zaprzeczanie.....	43
Brak wsparcia.....	44
Izolacja.....	46
Oczekiwania społeczne.....	48
Brak gwarancji bezpieczeństwa.....	49
Wyuczona bezradność.....	50
Ona go kocha.....	52
Ona wciąż ma nadzieję, że on się zmieni.....	53
Przemyśl te słowa.....	58

## Rozdział 5

### Wpływ nadużywania

alkoholu na rodzinę.....	59
Faza pierwsza - reaktywna.....	60
Faza druga - aktywna.....	67
Faza trzecia - alternatywna.....	69
Faza czwarta - zjednoczenie rodziny.....	71
Przemyśl te słowa.....	74

## Rozdział 6

### Syndrom upadłego anioła:

kobiety i alkohol.....	75
Donna: przemoc, środki przeciwbólowe i alkohol.....	77
Przeszkody w leczeniu.....	79
Potrzeby terapeutyczne.....	80
Przemyśl te słowa.....	83

## Rozdział 7

Pokonać lęk.....	84
Dlaczego nie mogę poprosić o pomoc.....	87
Przemyśl te słowa.....	95

## Rozdział 8

Pomoc dla ofiar przemocy.....	96
Schroniska dla kobiet.....	96

Grupy kobiece.....	98
Opieka społeczna.....	98
Prawnicy.....	99
Przyjaciele i rodzina.....	100
Potrzebne ci wsparcie.....	102
Przemyśl te słowa.....	107

## Rozdział 9

Potrzeba pomocy w problemie alkoholowym.....	108
Alkohol: magiczny lek.....	109
W oczekiwaniu na trzeźwość.....	110
Przerwij izolację.....	111
„Nie obwiniaj mnie”.....	111
Domowe sposoby.....	111
Debata nad definicją.....	111
Poznaj fakty dotyczące alkoholizmu.....	112
Pogódź się z rzeczywistością.....	112
Pułapka świadomości.....	113
Znajdź zdrowe otoczenie.....	114
Przyłącz się do Al-Anon.....	115
Przemyśl te słowa.....	118

## Rozdział 10

<b>Co z dziećmi?</b> .....	119
Przemoc wobec rodzica, przemoc wobec dziecka.....	120
Dzieci alkoholików.....	122
Jak możesz im pomóc.....	125
Przemyśl te słowa.....	131

## Rozdział 11

Czego się spodziewać, kiedy on szuka pomocy.....	132
Proces jego zmian.....	133
Zrozumienie konsekwencji.....	136
Kiedy pomaganie mu jest dla ciebie zbyt trudne.....	138
Przemyśl te słowa.....	139

## Rozdział 12

Powrót do zdrowia: jak rozpoznać jego oznaki.....	140
Cyrk.....	140
Twój powrót do zdrowia.....	141
Czym jest powrót do zdrowia?.....	142
Jak poznać, kiedy następuje poprawa.....	144
Czujesz poprawę, kiedy możesz cieszyć się życiem.....	144
Przemyśl te słowa.....	151
Bibliografia.....	152
Gdzie szukać pomocy.....	154