

SPIS TREŚCI

MAM NA IMIĘ ILONA	5
CO ZA WSTYD! KOBIETA CZY ALKOHOLICZKA?	9
MNIE TO NIE DOTYCZY, CZYLI MECHANIZMY WYPIERANIA	24
POWIEDZ TO GŁOŚNO	42
PIJĘ, BO... POWODY, DLA KTÓRYCH SIĘGAMY PO ALKOHOL	56
KIEDY „CHCĘ” ZMIENIA SIĘ W „MUSZĘ”, CZYLI OD PICIA DO UZALEŻNIENIA	70
ALKOHOLIZM – CHOROBA NIEULECZALNA	85
NA ZDROWIE, CZYLI JAK SIĘ TRUJEMY	109
LECZENIE NIEULECZALNEGO	120
ANONIMOWI ALKOHOLICY – WSPARCIE NA CAŁE ŻYCIE	136
RODZINNE UWIKŁANIA	155
RÓŻNE OBLICZA PRZEMOCY	167
STRACH MA WIELKIE OCZY	192
JAK ŻYĆ?	219
DLACZEGO JESTEM SZCZĘŚLIWA	228