

Spis treści

Przedmowa	13
Wprowadzenie	15
1. Picie towarzyskie	17
Pije dla przyjemności	18
Pije, aby poczuć się lepiej	19
2. Iluzja dobrego samopoczucia	21
Jak powstaje i rozwija się potrzeba picia	22
Wydaje mi się, że za dużo pije	22
Przyczyny alkoholizmu	24
Przynosi mi wstyd	25
Byłem przekonany, że nigdy nie zostanę alkoholikiem	25
Niepokojące znaki	28
3. Rozczarowanie	29
Nie jest już tym samym człowiekiem	29
Czy bliska ci osoba jest uzależniona	31
Test	32

Nie rozumiem jego zachowania	34
Co robić	36
Wszystkiemu zaprzecza	36
Staram się kontrolować jego picie.	38
Mówi, że nic nie rozumiem	39
Ty po prostu nie chcesz	40
Nie chce pomocy specjalisty.	41
Przynosiłam do liceum czerwone wino.	42
Alkoholizm w wydaniu kobiecym	44
Ona pije w ukryciu	45
To było nieustające cierpienie.	46
Zagrożenia dla zdrowia.	49
Moje dziecko pije.	50
Co mogą zrobić rodzice.	51
4. Dryfowanie	53
Wydaje mi się, że jestem bezsilna	54
Zawsze potrafił sprawić, że mu wybaczałam	55
Co to jest współzależnienie.	60
Jak mam się zachowywać	62
Zasady, których należy przestrzegać.	64
Napawa mnie obrzydzeniem	65
Nie uprawiamy seksu	67
Czy zdaje sobie sprawę z krzywdy, jaką nam	
wyrządza	68
Stosuje przemoc.	69
Znęca się nade mną	69
Wolę o tym nie mówić	72
Dylematy bitej kobiety.	74

Czy dzieci rozumieją, co się dzieje	75
Powstrzymałam się od krzyków, żeby ich nie przestraszyć	76
Co robić, jeśli zaczyna bić dzieci	78
Moi rodzice piją	79
Nawet w dorosłym wieku cierpię z tego powodu	81
Chciałam uratować mojego brata	83
Mój kumpel z pracy pije	86
5. Świadomość problemu	89
Próbuje ograniczyć ilość alkoholu	89
Dla mnie to była sprawa życia lub śmierci	91
Czy rozmawiać z przyjaciółmi o problemie	94
On pije i ja też	95
6. Terapia	97
Zastanawiam się, czy on jest naprawdę zmotywowany	98
Czy można się wyleczyć z alkoholizmu	100
Czy leki pomagają ograniczyć ilość wypijanego alkoholu	100
Czy psychoanaliza jest niezbędna w procesie wychodzenia z alkoholizmu	101
Leczy się... w końcu wszyscy odetchniemy!	102
Podejście rodzinne w leczeniu alkoholizmu	103
Na czym polega leczenie ambulatoryjne	105
Kiedy konieczna jest hospitalizacja	106
Czy proces odstawienia jest trudny	107

7. Po odstawieniu	109
Nie wiem, czy nasz związek przetrwa	109
Czy należy usunąć alkohol z domu	110
Jak sobie radzić w sytuacjach społecznych	112
Mówi, że się nudzi	114
Chce wywrócić wszystko do góry nogami	115
W zdrowym ciele zdrowy duch	116
Jakie cechy trzeba w sobie rozwijać, aby pozostanie w abstynencji było łatwiejsze	117
Jak mam pomóc partnerowi	117
Odpuść sobie	118
Znalazłam swoje miejsce w związku	123
Jesteś rozzarowana, on prawie wcale się nie zmienił	124
Strategia pary	126
Ciagle trudno mi obdarzyć go zaufaniem	131
Musiałem się nad sobą zastanowić	131
Śni mu się, że pije	134
Wyzdrowiał i chce napić się od czasu do czasu	135
8. Powrót do uzależnienia	137
Sygnały zapowiadające nawrót nałogu	139
Jakie jest moje zadanie w zapobieganiu powrotom do nałogu	140
Powrót do nałogu	142
Choroba może spowodować powrót do nałogu	143
Pozwala sobie na inne wybryki	143

Spis treści

9. Wsparcie	145
Rozmawiamy jak nigdy wcześniej	146
Przestałam walczyć ze sobą	149
Grupa wsparcia czy terapia grupowa - co wybrać	152
Czemu służą grupy wsparcia dla bliskich osób pijących ...	152
Czy Al-anon jest dla mnie	153
 Przydatne adresy	 157