

Spis treści

1. PRZEGLĄD ZAGADNIEŃ	1
PTSD i nadużywanie substancji psychoaktywnych	1
Ta terapia	5
Zasady poszukiwania bezpieczeństwa	6
Jak stworzono tę terapię	18
Wyniki badań empirycznych	21
Czym poszukiwanie bezpieczeństwa różni się od istniejących terapii	24
Doświadczenie pewnej pacjentki związane z PTSD i nadużywaniem substancji psychoaktywnych	26
2. PROWADZENIE TERAPII	29
Kształt terapii	29
Dostosowanie terapii poszukiwanie bezpieczeństwa do różnych kontekstów	32
Przygotowanie	35
Działanie	37
Prowadzenie sesji	40
Wskazówki do terapii	53
Sytuacje problemowe i nagłe wypadki	60
Lista sprawdzająca przed rozpoczęciem terapii	63
Materiały do wszystkich sesji	64
TEMATY TERAPII	71
Wprowadzenie do terapii/zarządzanie przypadkiem	73
Bezpieczeństwo	103
PTSD: odzyskiwanie siły	117
Odciecie się od bólu emocjonalnego (ugruntowanie)	133
Kiedy substancje mają nad Tobą kontrolę	146
Prośzenie o pomoc	177
Dbanie o samego siebie	185
Współczucie	192
Czerwone i zielone flagi	198
Uczciwość	207
Uzdrowiające myślenie	215

Integracja podzielonego „ja”	230
Zobowiązanie	239
Tworzenie znaczenia	248
Zasoby społeczne	257
Stawianie granic w relacjach	271
Odkrywanie	287
Włączanie innych do wspierania swojego zdrowienia	298
Radzenie sobie z bodźcami wyzwajającymi	312
Szanowanie swojego czasu	321
Zdrowe relacje	331
Opieka nad samym sobą	340
Leczenie się ze złości	348
Gra życiowych wyborów (podsumowanie)	366
Zakończenie	372
Literatura cytowana	381
Spis adresów internetowych i telefonów placówek i organizacji w Polsce ...	393
Indeks	397