

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. „Startujemy”	11
1.1. Stereotypy	17
WYZWANIE 1. STEREOTYPY	43
WYZWANIE 2. DZIENNIK TRZEŹWOŚCI	45
Rozdział 2. Czym jest uzależnienie?	47
2.1. Czynniki ryzyka w rozwoju uzależnienia	56
Rozdział 3. Rodzaje uzależnień	65
3.1. Uzależnienia chemiczne	72
3.2. Uzależnienia behawioralne	90
3.3. Uzależnienie krzyżowe	101
Rozdział 4. Czy to problem, czy już uzależnienie?	105
WYZWANIE 3. SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE	110
Rozdział 5. Fazy uzależnienia	115
WYZWANIE 4. GDZIE JESTEM?	123
Rozdział 6. Objawy uzależnienia	129
6.1. Głód	132
6.2. Utrata kontroli	138

6.3.	Zmiana tolerancji	141
6.4.	Zespół odstawieny	143
6.5.	Zaniedbywanie dotychczasowych alternatywnych przyjemności, zainteresowań i aktywności na rzecz nałogu	150
6.6.	Picie / zażywanie / granie i inne czynności nałogowe pomimo występowania szkodliwych i oczywistych konsekwencji	151
	WYZWANIE 5. AUTODIAGNOZA	152

Rozdział 7. Konsekwencje uzależnienia

7.1.	Konsekwencje rodzinne	159
7.2.	Konsekwencje w życiu osobistym	176
	WYZWANIE 6. MOJE KONSEKWENCJE	182

Rozdział 8. Mechanizmy uzależnień

8.1.	Mechanizm iluzji i zaprzeczeń	191
	WYZWANIE 7. CZY JESTEM W ILUZJI I ZAPRZECZENIACH?	198
8.2.	Mechanizm nałogowego regulowania uczuć	200
	WYZWANIE 8. CZY REGULUJĘ EMOCJE NAŁOGAMI? ..	203
8.3.	Mechanizm „rozproszonego Ja”	212
	WYZWANIE 9. CZY MÓJ OBRAZ SIEBIE JEST PODWÓJNY?	217

Rozdział 9. Wyzwalacze

	WYZWANIE 10. MOJE WYZWALACZE	252
--	------------------------------------	-----

Rozdział 10. Co dalej? Formy pomocy

	WYZWANIE 11. DZIENNIK MYŚLI I OBSERWACJI, MOTYWY I OPORY	262
10.1.	Terapia	263
10.2.	Mityngi	272

Rozdział 11. Zaczynij działać!

Rozdział 12. Podsumowanie — czy warto?

297