

Klaus **Dietze** | Manfred **Spicker**

Ile można wypić?

P O R A D N I K



Przełożył
Grzegorz Rawski

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Między konsumpcją a nadużywaniem alkoholu	11
Alkohol – przyjaciel wprowadzający w dobry nastrój	12
Modele picia wśród młodego pokolenia	15
Wszystko pod kontrolą?	17
Gdy alkohol staje się problemem	21
Podsumowanie	28
2. Różne formy uzależnienia	31
Koncepcja choroby i różne rodzaje osób pijących alkohol	32
Niebezpieczeństwo przeniesienia nałogu	50
Inna koncepcja uzależnienia	50
Podsumowanie	52
3. Przyczyny uzależnienia od alkoholu	55
Czy rodzimy się pijakami? – Genetyczna skłonność i biochemiczne procesy w mózgu	55
Czy jesteśmy rozpijani? – Psychospołeczne czynniki ryzyka	58
Podsumowanie	68
4. Jak bardzo jestem narażony na niebezpieczeństwo uzależnienia alkoholowego?	70
W pogoni za pierwszym poczuciem upojenia	71
Osobisty Test Konsumpcji Alkoholu	72
Wsparcie przez neutralną osobę trzecią	76
Wnioski z Osobistego Testu Konsumpcji Alkoholu	77
Podsumowanie	77
5. Umiar czy abstynencja?	79
Tradycyjne podejście: całkowita abstynencja	79
Alternatywne podejście: umiarkowane albo kontrolowane spożycie alkoholu	80

Abstynencja czy umiarkowane spożycie alkoholu?	
Integracja	84
Podsumowanie	86
6. Propozycje pomocy albo drogi wyjścia z uzależnienia	88
Lekarze pierwszego kontaktu	89
Grupy samopomocy	90
Psychoterapia	90
Propozycje poradni	92
Możliwości kuracji odtruwającej	94
Ambulatoryjna terapia odwykowa	98
Stacjonarna terapia odwykowa	104
Opieka w okresie po zakończeniu terapii	112
Krótka dygresja na temat oszczędzania w opiece zdrowotnej	114
Podsumowanie	115
7. Metody psychoterapeutyczne w leczeniu uzależnień	118
Koncepcje analityczne oparte na psychologii głębi	119
Koncepcje kognitywne kładące nacisk na poznanie zachowania ..	122
Koncepcje integracyjno-emocjonalne	125
Koncepcje o charakterze systemowym ukierunkowane na znalezienie rozwiązania	128
Spojrzenie w przyszłość	132
Podsumowanie	133
8. Jak pomóc samemu sobie?	135
Zaakceptować pomoc	137
Różne grupy samopomocy	140
Wzorce uzdrowienia i kryzysów dla osób uzależnionych od alkoholu	148
Wskazówki przydatne do zachowania trzeźwości	157
Podsumowanie	161
9. Co mogą zrobić dla siebie członkowie rodziny i inne bliskie osoby?	162
Jak rozwija się współuzależnienie?	163
Wszystko kręci się wokół pijaka	169
Drogi rozwiązania problemu	174

Zapobieganie nawrotom dla osób współuzależnionych	184
Podsumowanie	191

10. Gdzie znaleźć pomoc?

Najważniejsze adresy i numery telefonów w Polsce	193
---	------------

Ogólne informacje	195
Poradnie i ośrodki odwykowe	195
Grupy samopomocowe	197
Grupy samopomocy dla członków rodzin	198
Psychoterapia	199
Inne linki przydatne w problemach alkoholowych	203
Podsumowanie	203

11. Najważniejsze pojęcia fachowe od A do Z	205
--	------------