

Spis treści

Od Autora	9
Rozdział 1. Co warto wiedzieć o alkoholu	11
Rozdział 2. Reakcje organizmu na alkohol	19
Rozdział 3. Powody picia alkoholu i czynniki wpływające na rozwój uzależnienia	24
Wpływ czynników biologicznych	27
Wpływ czynników społecznych	33
Wpływ czynników psychologicznych	34
Wpływ czynników duchowych	38
Rozdział 4. Picie alkoholu a zdrowy rozsądek	42
Pijaństwo	42
Nadużywanie alkoholu	43
Czy istnieje picie bezpieczne?	44
Objawy ostrzegawcze	48
Sprawdź, czy pijesz rozsądnie	49
Rozdział 5. Problemy zdrowotne	52
Powikłania somatyczne (fizyczne)	53
Powikłania psychiatryczne	71

6 *Na zdrowie!*

Rozdział 6. Jak zidentyfikować osobę z problemem alkoholowym	82
Wskaźniki kliniczne	82
Testy ułatwiające postawienie diagnozy	84
Badania laboratoryjne	88
Rozdział 7. Droga do uzależnienia	90
Rozdział 8. Uzależnienie jako choroba	94
Rys historyczny	94
Fazy alkoholizmu według Jellinka	96
Definicje i klasyfikacje	99
Kryteria uzależnienia od alkoholu według Światowej Organizacji Zdrowia	104
Podejście do uzależnień w Stanach Zjednoczonych i klasyfikacje DSM	106
Dlaczego alkoholizm jest chorobą?	111
Typy alkoholizmu	113
Uzależnienie a inne zaburzenia psychiczne	114
Rozdział 9. Interwencje	126
Rozdział 10. Picie kontrolowane czy abstynencja?	129
Rozdział 11. Motywowanie do zmiany	134
Rozdział 12. Leczenie	139
Środki farmakologiczne	139
Programy zdrowienia	145
Model Minnesota	149
Cele realizowane w trakcie psychoterapii uzależnienia	153
Przebieg procesu zdrowienia	157
Skuteczność leczenia	160
Znaczenie właściwej diety	164
Powrót do picia i nawrót choroby	165

Rozdział 13. Dylematy terapeuty uzależnień	169
Rozdział 14. Historia leczenia odwykowego w Polsce	178
Od początków państwowości do II wojny światowej	179
Okres powojenny	183
Lata 80.	188
Lata 90. i stan obecny	192
Rozdział 15. Ruchy samopomocowe	195
Anonimowi Alkoholicy (AA)	197
Program 12 kroków	201
Al-Anon	214
Alateen, Alatot i DDA	215
Kluby abstynenta	216
Rozdział 16. Stowarzyszenia trzeźwościowe i abstynenckie	221
Rozdział 17. Alkohol i przemoc	224
Rozdział 18. Alkohol w miejscu pracy	230
Rozdział 19. Alkohol a kierowca	234
Rozdział 20. Wybrane zagadnienia prawne	237
Leczenie odwykowe	238
Obowiązek leczenia	242
Leczenie wbrew woli	246
Izby wytrzeźwień	247
Prowadzenie pojazdów mechanicznych	250
Odpowiedzialność karna	252
Rozdział 21. O czym jeszcze warto wiedzieć	256
Ostry i przewlekły zespół abstynencyjny	256
Dlaczego alkoholikowi nie wystarcza jeden dzień picia?	257
Co to jest głód alkoholowy?	259

8 *Na zdrowie!*

Zespół rzekomoabstynencyjny („suchy kac”)	261
Alkohol i inne substancje psychoaktywne.	261
Rozdział 22. Zapobieganie uzależnieniom	264
Rozdział 23. Rola lekarza w zapobieganiu uzależnieniom . . .	271
Rozdział 24. Specyficzne grupy osób z problemem uzależnie- nia	273
Kobiety	273
Dzieci i młodzież	277
Osoby w wieku podeszłym	281
Osoby niepełnosprawne	284
Osoby o odmiennej orientacji seksualnej	286
Osoby bezdomne	288
Rozdział 25. Współuzależnienie	291
Co robić, żeby nie pomagać w picciu?	296
Rozdział 26. Dzieci alkoholików	299
Role pełnione przez dzieci	299
Dorosłe dzieci alkoholików	303
Rozdział 27. Uzależnienie od leków	305
Benzodiazepiny (BDZ)	306
Pochodne kwasu barbiturowego	309
Leki o działaniu przeciwbólowym	310
Leczenie uzależnienia od leków	311
Kodeks etyczno-zawodowy terapeuty uzależnień	312
Piśmiennictwo (wybrane pozycje).	318
Słownik terminów i nazw	322