

---

# Spis treści

---

<b>Wstęp</b>	7
<b>Rozdział 1</b>	
<b>Uzależnienia w DSM-5 i ICD-11</b>	13
<b>Rozdział 2</b>	
<b>Mechanizm powstawania i przebiegu uzależnień</b>	19
<b>Rozdział 3</b>	
<b>Uzależnienie od substancji psychoaktywnych</b>	33
3.1. Alkoholizm (zespół uzależnienia od alkoholu)	33
3.2. Narkotyki, leki, dopalacze	76
3.3. Lekomania	111
3.4. Nikotynizm	120
3.5. Zaburzenia spowodowane kofeiną	128

**Rozdział 4**

<b>Uzależnienie od czynności</b>	132
4.1. Hazard	133
4.2. Uzależnienia ekranowe	147
4.2.1. Gry wideo	170
4.2.2. Uzależnienie od telefonu komórkowego (smartfona)	180
4.3. Zespół jedzenia nałogowego	187
4.4. Szkodliwe i nałogowe wykonywanie pracy (pracoholizm)	202
4.5. Nałogowe uprawianie sportu	209
4.6. Seksoholizm	212
4.7. Tanoreksja (szkodliwe opalanie się)	220
4.8. Zakupoholizm (nałogowe kupowanie)	224
4.9. Bigoreksja	230
4.10. Uzależnienie od drugiej osoby	234
4.11. Nadmierne lub obsesyjno-kompulsywne modyfikowanie ciała	236
<b>Zakończenie</b>	243
<b>Chcesz wiedzieć więcej, przeczytaj</b>	246