

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	9
Słowo wstępne od Autora	11
Słowo wstępne	15
1. Ćwiczenie wstępne: Moja postawa wobec narkotyków i uzależnień	19
2. Społeczeństwo regulowane nałogowo	21
3. To, co stale się powtarza w uzależnieniach	27
4. Nałóg jako choroba relacji międzyludzkich	33
5. O tym jest mowa: „spożycie”, „nałóg”, „uzależnienie”, „nałogowe uzależnienie”	35
6. Istota i dynamika nałogowych relacji międzyludzkich	43
▶ Nieokreślona wieloznaczność informacji o związku: „Brał czy nie brał?” ...	44
▶ Ukryte napięcie i ambiwalencja w chaosie sprzecznych uczuć: „Kocham cię – nienawidzę cię”	46
▶ Zawężenie świata: „Mysz w pułapce”	49
▶ Utrata żywotności: „Jestem taki zamknięty”	52
▶ Utrata odczuwania wartości: „Jest mi to obojętne”	54
▶ Tworzenie bezradności: „Nie poradzę sobie” albo: „Nie możesz mi pomóc”	56
▶ Chroniczne naruszanie granic: „Porąbało cię, czy co?”	58
▶ Deprecjonowanie ofert nawiązania relacji: „Zostaw mnie w spokoju”	61
▶ Zastrzeżenie władzy i gra o władzę: „Nic mi nie możesz zrobić”	62
▶ Rozszczepienie: „Wtedy wszystko we mnie pęka”	65
▶ Rozprzestrzenianie się wirusa nałogu: „Jeżeli jesteś inny, nie należysz do nas”	67
▶ Samozagłada i zagłada otoczenia: „Niszczcie to, co was niszczy”	69
7. Współuzależnienie jako druga strona medalu	75

8. Poszukiwanie „genu uzależnienia” albo: stóg siana, w którym nie ma igły	79
9. Przewodnik po świecie środków odurzających	83
▶ Co jest co? ABC pojęć	83
▶ Informacje podstawowe do orientacji na rynku nieograniczonych możliwości: mapy narkotyków	87
▶ Legalne narkotyki inicjacyjne	88
♦ Alkohol	88
♦ Nikotyna	90
▶ Pierwsze przekroczenie granicy	92
▶ Nielegalne środki odurzające	93
♦ Kanabinole (marihuana, haszysz, konopie indyjskie)	93
▶ Drugie przekroczenie granicy	95
♦ Ecstasy	96
♦ Amfetamina	98
♦ Metamfetamina	100
♦ LSD	102
♦ Grzyby halucynogenne	104
♦ Kokaina	107
♦ Crack i wolna zasada kokainy (freebase)	109
♦ Heroina	111
♦ GHB	113
♦ Ketamina	114
♦ PCP	116
♦ Bieleń (anielskie trąby)	119
♦ Salvia divinorum (szałwia wieszczka, szałwia czarownika)	120
▶ Krótkie listy gończe innych środków odurzających	123
▶ O strachu przed wyraźnymi słowami – między represją, tolerancją a akceptacją	125
10. Zachowania nałogowe, niezwiązane ze spożywaniem środka chemicznego . . .	129
▶ Nałóg sprawowania władzy, panowania i kontroli	129
▶ Anoreksja i inne zaburzenia jedzenia	131
▶ Nałogowy hazard	132
▶ Uzależnienie od komputera i Internetu	134
▶ Nałogowe zakupy	135
▶ Pracoholizm	135
▶ Samouszkodzenia	136

11. Używanie środków uzależniających i uzależnienia u rodziców	139
▶ Gdy rodzice palą	139
▶ Gdy rodzice piją	142
▶ Pomoc dla dzieci i młodzieży w rodzinach z problemami alkoholowymi ...	146
12. Używanie środków uzależniających przez dzieci i młodzież	149
▶ Pomyłki i zawirowania w mózgu: „Po prostu nagle mi odbiło”	149
▶ Dym papierosowy w pokoju dziecka – co robić?	159
▶ Bez alkoholu nic nie idzie	162
▶ Co mogą zrobić rodzice, aby przyszłość ich dzieci nie utonęła w alkoholu, zanim tak naprawdę się zacznie?	164
▶ Władza nielegalnych powszechnych narkotyków	166
▶ Światowe mocarstwo: kanabinole	166
♦ Kanabinole: między mitem a rzeczywistością	166
♦ Pułapka kanabinolowa	170
♦ Kanabinole i koniec: rodzina opowiada	172
♦ Pojawia i klaruje się uczucie...	179
▶ Ecstasy – dokąd prowadzi podróż?	181
♦ Obietnice ecstasy i dramaty na pustyni	181
♦ „Tak może być...” – z punktu widzenia byłego użytkownika	189
▶ Wspólny mianownik: zablokowane dojrzewanie, czyli o tym, jak trudno być dorosłym i niechęci, aby dorosnąć	194
13. Podpowiedzi dla rodziców	201
▶ Czego potrzebują dzieci – rozdział interaktywny	201
♦ Dzieci potrzebują bezpiecznego portu	201
♦ Dzieci potrzebują potwierdzającego uznania	203
♦ Dzieci potrzebują spójnych wzorców	205
♦ Dzieci potrzebują „przestrzeni” i zdrowego żywienia	208
♦ Dzieci potrzebują dzieci	211
▶ Czego gwałtownie potrzebują rodzice	213
▶ W jaki sposób można konsekwentnie nakłaniać własne dzieci do używania narkotyków	214
▶ Kiedy dusza wysyła sygnał SOS: wskazówki i sygnały używania narkotyków i zagrożenia uzależnieniem	218
▶ Jeżeli dziecko „wpadło” – możliwe reakcje	223
▶ Grupy dla matek i ojców dzieci używających narkotyków	230
14. Rozdział interakcyjny dla (nie)konsumentów	235

Narkotyki i uzależnienia

▶ Jakie są podobieństwa między mózgiem nastolatka a komputerem?	235
▶ Tylko i wyłącznie od Ciebie zależy, jak obciążysz swój mózg	238
▶ O „tak”, „nie” i „nie wiem” wobec środków uzależniających	239
▶ Moje „nie” dla spożywania środków uzależniających	240
▶ Jak mogę pomóc przyjaciołom biorącym narkotyki?	242
▶ Brak zdecydowania/sprawa jest otwarta	244
▶ Jak mogę sobie pomóc? Apel o zdobycie minimalnej wiedzy o narkotykach i nałogach	245
▶ Prywatny bilans	248
▶ Twój osobisty „narkotykowy film”	249
▶ Rozstania bolą	252
▶ Jak możesz dać prztyczka w nos przemysłowi tytoniowemu	253
15. Nieco rozrywki z podtekstem	259
▶ Jak można skutecznie uniknąć sprytnego oszukiwania samego siebie! . . .	259
▶ Zestaw pytań dotyczących przyjmowania środków uzależniających, zachowań regulowanych nałogowo i uzależnień	261
▶ Wbrew powadze: rodzinna próba	265
16. Konieczność wczesnego wtrącania się – skuteczna profilaktyka nałogów w szkole	269
17. Zakończenie, które nie jest końcem	277
Adres Autora	279