

Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE (prof. dr hab. Jan Czesław Czabała)	11
OD AUTORA	15
Część I. ALKOHOL	31
1. Mity i prawdy o alkoholu	33
2. Podstawowe wiadomości o alkoholu	38
Historia alkoholu	38
Właściwości i metabolizm alkoholu	51
Eliminacja alkoholu z organizmu	52
3. Reakcje organizmu na alkohol	54
Reakcja fizjologiczna	54
Reakcje nietypowe	57
Alkohol i leki	58
4. Dlaczego ludzie piją i uzależniają się	60
Wpływ czynników biologicznych	63
Wpływ czynników społecznych	69
Wpływ czynników psychologicznych	70
Wpływ czynników duchowych	75
5. Zapobieganie uzależnieniom	78
Europejska Karta w sprawie Alkoholu	87
Rola lekarza w zapobieganiu uzależnieniom	87
6. Picie alkoholu a zdrowy rozsądek	89
Pijaństwo	89
Nadużywanie alkoholu	90
Czy istnieje picie bezpieczne?	91
Objawy ostrzegawcze	95
Sprawdź, czy pijesz rozsądnie	95
7. Problemy zdrowotne	98

Powikłania somatyczne	99
Powikłania psychiatryczne	115
8. Identyfikacja osób z problemem alkoholowym	122
Wskaźniki kliniczne	122
Testy ułatwiające postawienie diagnozy	124
Badania laboratoryjne	132
9. Droga ku uzależnieniu	134
10. Uzależnienie jako choroba	137
Rys historyczny	137
Definicje i klasyfikacje	139
Kryteria uzależnienia od alkoholu według Światowej Organizacji Zdrowia	146
Uzależnienie od alkoholu według Amerykańskiego Towarzystwa Psy- chiatrycznego	148
Dlaczego alkoholizm jest chorobą?	153
Typy alkoholizmu	153
11. Motywowanie do zmiany	158
12. Interwencje	162
Krótka interwencja	162
Interwencje w stosunku do osób uzależnionych	163
13. Leczenie	165
Środki farmakologiczne	167
Programy zdrowienia	175
Model Minnesota	179
Cele realizowane podczas psychoterapii uzależnienia	182
Przebieg procesu zdrowienia	184
Znaczenie właściwej diety	185
Powrót do picia czy nawrót choroby	187
Jak przygotować listę własnych sygnałów rozpoznawczych	189
14. Picie kontrolowane czy abstynencja?	190
15. Specyficzne grupy pacjentów	194
Kobiety	194
Dzieci i młodzież	201
Osoby w jesieni życia	204
Osoby z podwójnym rozpoznaniem	210
Osoby niepełnosprawne	234
Osoby o odmiennej orientacji seksualnej	237
Osoby bezdomne	239
16. Skuteczność leczenia	244
17. Dylematy terapeutów uzależnień	249
18. Osoby uzależnione jako terapeuci	258
19. Historia leczenia odwykowego w Polsce	262

Wprowadzenie	262
Okres po drugiej wojnie światowej	267
Lata 80.	272
Lata 90. i stan obecny	275
20. Ruchy samopomocowe	279
Anonimowi Alkoholicy (AA)	281
Program 12 kroków	287
Al-Anon	300
Alateen, Alatot i grupy DDA	301
Kluby abstynenta	302
21. Ruchy trzeźwościowe	306
22. Współuzależnienie	324
Rodzina dysfunkcyjna	325
Objawy współuzależnienia	326
Co robić, żeby nie pomagać w picu?	330
23. Dzieci alkoholików	332
Role pełnione przez dzieci	332
Dorośle dzieci alkoholików	335
24. Alkohol i przemoc	338
Wprowadzenie	338
Ofiary i sprawcy	340
Przemoc w rodzinie z problemem alkoholowym	343
Co robić?	344
Programy rehabilitacji sprawców	347
25. Alkohol w miejscu pracy	350
Wprowadzenie	350
Identyfikowanie pracowników z problemem alkoholowym	352
26. Alkohol a prowadzenie pojazdów mechanicznych	355
27. Wybrane zagadnienia prawne	361
Leczenie odwykowe	363
Przymus i obowiązek leczenia	365
Leczenie wbrew woli	370
Odpowiedzialność karna	371
Izby wytrzeźwień	374
28. O czym jeszcze warto wiedzieć	377
Zatrucia	377
Jak powstaje alkoholizm?	378
Co to jest głód alkoholowy?	379
Dlaczego alkoholikowi nie wystarcza jeden dzień picia?	380
Picie alkoholi niekonsumpcyjnych („wynalazków”)	381
Ostry i przewlekły zespół abstynencyjny	382
Padaczka alkoholowa, czyli drgawkowe napady abstynencyjne	383

Zespół rzekomoabstynencyjny („suchy kac”)	383
Czy można wyzdrowieć z alkoholizmu?	383
29. Historia Michała	386
Część II. INNE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE	393
Wprowadzenie	395
30. Leki	399
Benzodiazepiny (BDZ)	401
Pochodne kwasu barbiturowego	406
Leki o działaniu przeciwbólowym	407
Leczenie uzależnienia od leków	408
31. Nikotyna	410
Wprowadzenie	410
Dlaczego ludzie palą?	415
Objawy uzależnienia od nikotyny	416
Kwestionariusz uzależnienia od nikotyny według J.R. DiFranza	417
Kwestionariusz tolerancji nikotyny Fagerstroma	417
Test motywacji do zaprzestania palenia	418
Korzyści wynikające z zaprzestania palenia	419
Leczenie	420
Palenie tytoniu a alkohol	421
32. Kofeina i teina	423
33. Pochodne makowca (opioidy)	425
Metadon i buprenorfina	426
34. Amfetamina	430
35. Kokaina	432
36. Pochodne konopi (marihuana i haszysz)	434
37. Substancje wziewne (inhalanty)	437
38. Substancje halucynogenne	439
39. Kwas γ -hydroksymasłowy (GHB)	441
40. Steroidy	443
Jak poznać, że ktoś bierze steroidy	445
41. Napoje energetyzujące i inne „dopalacze”	446
42. Przeciwdziałanie narkomanii	449
Wykrywanie narkotyków i leków	449
Unormowania prawne	451
Kilka uwag o leczeniu narkomanii	454
Anonimowi Narkomani	455
Część III. ZABURZENIA NAWYKÓW I POPĘDÓW	459
Wprowadzenie	461
43. Patologiczny hazard	463

Rozpoznawanie i leczenie	468
44. Uzależnienie od komputera i Internetu (sieciologizm)	473
Kryteria diagnostyczne	480
Dziecko i komputer	481
Cyberofobia	485
Leczenie	486
45. Zaburzenia odżywiania się (zaburzenia łaknienia)	488
Anoreksja (jadłowstręt psychiczny)	491
Bulimia (żarłoczność psychiczna)	493
Objadanie się (przejadanie, hyperphagia, polyphagia)	499
46. Erotomania (seksologizm)	500
Rozpoznawanie i leczenie	502
47. Pracologizm (zależnienie od pracy)	505
<i>Karoshi</i>	508
Rozpoznawanie i leczenie	510
48. Kupnologizm (uzależnienie od zakupów)	513
Rozpoznawanie i leczenie	515
49. Uzależnienie czy „uzależnienie” (tzw. nowe uzależnienia)	518
Mass media	518
Telefon komórkowy	520
Słodyczne (czekolada)	521
Ortoreksja	523
Tanoreksja	524
Bigoreksja	525
Uwagi końcowe	526
SŁOWNIK	527
BIBLIOGRAFIA	555
Piśmiennictwo polskojęzyczne (wybrane pozycje)	557
Piśmiennictwo anglojęzyczne	561
ANEKS	569
12 kroków przed i po ocenowaniu	571
Materiały do pracy według programu 12 kroków AA	573
Kodeks etyczno-zawodowy terapeuty uzależnień	619
Dane teleadresowe	624
Anonimowi Alkoholicy	627