

OBSAH

Předmluva 7

PRVNÍ ČÁST – POHLED ZPÁTKY

1. Deník opice
ZAČÁTEK KONCE 13

2. Africká etapa
RODINA PROCHÁZÍ ZKOUŠKOU 29

3. Jsi na špatné cestě, zlato
ROZDÍLY MEZI MUŽSKÝMA ŽENSKÝM
POJETÍM ALKOHOLISMU SE SMAZÁVAJÍ . . . 47

4. Růžová budoucnost
ALKOHOLOVÝ PRŮMYSL SE ZAMĚŘUJE
NA ZÁKAZNÍKY ŽENY 66

5. Období zranitelnosti
NÁSLEDKY PITÍ V MLADÉM VĚKU 83

6. Flám
KULTURA PITÍ V UNIVERZITNÍCH
KAMPUSECH 98

DRUHÁ ČÁST – NA POKRAJI VELKÉ SAMOTY

7. Hledání způsobu, jak se vypnout
PIJEME, ABYCHOM ZAPOMNĚLY
A OTUPLY SE. 121

8. Sebeléčba
PORUCHY NÁLADY A ALKOHOL:
LÁKAVÁ KOMBINACE. 139

9. Romantika se sklenkou v ruce
STOPIČKA TEKUTÉHO FANFARÓNSTVÍ . . . 155

10. Steroid moderní ženy
BOUCHÁNÍ ZÁTEK MÁMINA
MALÉHO POMOCNÍKA 173

11. Poslední tabu
PITÍ A TĚHOTENSTVÍ 188

12. Dcery vyprávějí
JAK SE ŽIJE
S MATKOU ALKOHOLIČKOU 203

TŘETÍ ČÁST – LÉČENÍ

13. Velká životní změna
JAK VYSTŘÍZLIVĚT
A ZŮSTAT STŘÍZLIVÝ 223

14. Jak se zbavit traumatu
SHLEDÁNÍ MATKY S DÍTĚTEM 237

15. V té vodě je něco špatného
UTVÁŘENÍ SILNÉ STRATEGIE
VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ 248

16. Bože, daruj mi pokoj
DUCHOVNO A STŘÍZLIVOST 262

17. Stigma
VOLÁNÍ PO ČINECH 281

18. Uzdravení
ZNOVU OBJEVUJI SAMA SEBE 293

Poděkování 302