

## PŘEDMLUVA

## ÚVOD

### PRVNÍ KAPITOLA

<b>Příležitostná opilost</b> .....	15
Pije pro potěšení .....	16
Pije, aby se cítil lépe .....	16

### DRUHÁ KAPITOLA

<b>Iluze pohody</b> .....	19
<i>Jak se rodí a rozvíjí záliba v alkoholu</i> .....	20
Zdá se mi, že to s pitím přehání .....	20
Dělá mi ostudu .....	21
Příčiny alkoholismu .....	22
„Byl jsem přesvědčený, že já alkoholik nejsem“ .....	23
Varovné příznaky .....	25

### TŘETÍ KAPITOLA

<b>Rozčarování</b> .....	27
Už to není on .....	27
Jak poznat závislost blízkého člověka? .....	29
<i>Dotazník závislosti</i> .....	29
„Nechápala jsem, proč se tak divně chová“ .....	31
Co dělat? .....	33
Všechno popře .....	34
Snažím se mít jeho pití pod kontrolou .....	35
Říká, že tomu nerozumím .....	36

Nemá žádnou vůli .....	37
Odmítá se poradit s lékařem.....	38
„Do školy jsem si nosila flašky červeného“ .....	38
Zvláštnosti alkoholismu žen.....	40
Pije tajně.....	41
„Bylo to nekonečné utrpení“ .....	41
Jaká zdravotní rizika představuje pití? .....	44
Mé dítě pije.....	45
Co mohou rodiče dělat?.....	46

#### ČTVRTÁ KAPITOLA

<b>Alkoholismus</b> .....	49
Cítím se bezmocná.....	50
„Vždycky se mu podařilo dosáhnout odpuštění“ .....	50
Co je spoluzávislost?.....	55
Jak se mám zachovat? .....	56
Chyby, jimž se lze vyhnout .....	58
Je mi z něj nanic .....	59
Už nemáme žádný pohlavní život.....	60
Uvědomuje si, jak nám ubližuje? .....	61
Má sklony k násilí .....	61
„Zuřivě se na mě vrhl a zkopal mě“ .....	62
„Raději bych o tom nemluvila“ .....	65
Dilema bité ženy.....	66
Rozumí děti tomu, co se děje? .....	66
„Držela jsem se, abych nekřičela, protože bych vydělala děti“ .....	68
Co dělat, když začne bít děti?.....	69
Moji rodiče pijí.....	70
Stále tím trpím, dokonce ještě jako dospělý.....	72
„Chtěla jsem zachránit bratra“ .....	74
Můj kolega v práci pije .....	76

## PÁTÁ KAPITOLA

<b>Nutnost uvědomit si problém</b> .....	79
Pokouší se snížit konzumaci.....	79
„Pro mě to byla otázka života a smrti“ .....	81
Mělo by se to svěřit přátelům a kamarádům?.....	83
On pije a já taky.....	84

## ŠESTÁ KAPITOLA

<b>Terapie</b> .....	85
Přemýšlím, zda je skutečně motivovaný .....	86
Lze se z alkoholismu vyléčit?.....	87
Lze omezit pití alkoholu pomocí léků? .....	88
Aby se člověk zbavil alkoholismu, je pro to nezbytná psychoanalýza? .....	89
Rozhodl se léčit, konečně si vydechnu!.....	90
Rodinný přístup k alkoholismu .....	91
V čem spočívá ambulantní léčba? .....	93
Kdy je nezbytná hospitalizace? .....	94
Je vysazení alkoholu bolestné?.....	94

## SEDMÁ KAPITOLA

<b>Po vysazení alkoholu</b> .....	97
Nevím, jestli naše manželství vydrží.....	97
Je třeba odstranit alkohol z domácnosti? .....	98
Jak si počínat ve společnosti? .....	99
Říká, že se nudí .....	101
Chce všechno obrátit vzhůru nohama .....	102
V zdravém těle zdravý duch.....	103
Jaké vlastnosti by bylo vhodné rozvíjet v zájmu pokračování v abstinenci? .....	104
Čím můžu manželovi/manželce pomoci?.....	104
„Už se dokážu odvázat“.....	105

„Už mám zase své místo vedle manžela“ .....	109
Jsem zklamaná, protože ve skutečnosti se vůbec nezměnil .....	110
Partnerská strategie .....	112
Ještě stále mi dělá potíže mu/jí důvěřovat.....	115
„Ani se nedivím, že o mně pochybují“ .....	116
V noci se mu zdá, že pije .....	119
Vyléčil se a rád by si dal občas skleničku .....	119

## OSMÁ KAPITOLA

<b>Recidiva</b> .....	121
<i>Příznaky ohlašující recidivu</i> .....	123
Jak mohu pomoci v prevenci recidiv? .....	124
Má recidivu.....	126
<i>Recidivu může přivodit i nemoc</i> .....	127
Oddává se jiným druhům výstředního chování .....	127

## DEVÁTÁ KAPITOLA

<b>Svépomoc</b> .....	129
„Rozumíme si jako nikdy předtím“ .....	130
„Už jsem nemusela bojovat sama se sebou“ .....	132
Co zvolit – svépomocné sdružení, nebo terapeutickou skupinu?.....	135
K čemu slouží skupiny pro rodiny a blízké osoby?.....	136
Je Al-Anon pro mě?.....	136
<b>Užitečné kontakty</b> .....	139