

# Obsah

---

<b>Poděkování</b> .....	7
<b>Úvod</b> .....	8
 1. ČÁST	
<b>Co je a co není závislost</b> .....	9
Definice závislosti .....	9
Znaky závislosti .....	12
Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV) .....	22
Poruchy duševního zdraví, které návykové látky působí .....	23
Patologické hráčství .....	27
Abúzus (zneužívání) látek nevyvolávajících závislost .....	30
Počítače a internet .....	31
„Závislost“ na sexu .....	35
„Závislost“ na práci .....	37
Patologické nakupování .....	40
Některé poruchy příjmu potravy .....	42
Další formy návykových chování .....	45
Závislost jako chameleon. Přechody mezi návykovými problémy .....	46
Víceosá diagnostika .....	48
Co je příčinou závislostí? .....	50
Návykové problémy u dětí a dospívajících .....	53
Návykové problémy u žen .....	55
Závislosti ve vyšším věku .....	57

2. ČÁST

<b>Nástroje změny</b> .....	59
Posilování motivace .....	60
Dobré vnímání sebe i vnějšího světa („mindfulness“) .....	64
Dovednosti potřebné pro život .....	68
Dovednosti sebeovlivnění .....	70
Sociální dovednosti .....	75
Závislost a rodina .....	80
Terapeutická komunita .....	96
Krátce o medikamentózní léčbě závislostí .....	97
Třináct principů efektivní léčby závislosti na drogách .....	101
Některé zvláště perspektivní formy léčby návykových nemocí .....	102
Anonymní alkoholici a sesterské organizace .....	103
Socioterapeutické kluby .....	109
Práce s velkou skupinou .....	110
Svépomocné příručky .....	114
Časná a krátká intervence .....	115
Zásobárna technik vhodných pro léčbu závislostí .....	117
<b>Zlepšené sebeovládání – klíčový faktor při léčbě návykových nemocí</b> .....	148
Kdy nastává recidiva bez bažení .....	149
Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání .....	149
Jak zlepšit sebeovládání v kostce .....	155
<b>Primární prevence závislostí</b> .....	156
Kritéria efektivity primární prevence a její zásady .....	157
<b>Místo závěru: citáty k zamyšlení</b> .....	159
<b>Použitá literatura</b> .....	163