

Obsah

Léky a léčba závislosti	11
Medicína gramotnost	83
Mikropřístavky	83
Mimální škod (harm reduction)	84
Motivace	84
Motivace: předběžný postup	84
Motivace: praktické	85
Motivace: teoretické	85
Motivace: výzkum	86
Poděkování	11
Poznámky k dalším vydáním knihy	13
Úvod	15
1 Co je a co není závislost	17
Definice závislosti	17
Znaky závislosti	21
Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV)	33
Poruchy duševního zdraví způsobené návykovými látkami	35
Patologické hráčství	39
Abúzus (zneužívání) látek nevyvolávajících závislost	43
Nezdrženlivé chování vůči počítačům, internetu a videohram	45
„Závislost na sexu“	49
„Závislost na práci“	51
Patologické nakupování (oniomanie, shopping addiction)	56
Některé poruchy příjmu potravy	58
Další formy návykového chování	62
Proměny návykových problémů	63
Víceosá diagnostika	65
Co je příčinou závislostí?	69

2 Návykové problémy u specifických skupin	73
Návykové problémy u dětí a dospívajících	73
Návykové problémy u žen	75
Návykové nemoci ve vyšším věku	78
Návykové nemoci u duševně nemocných	80
3 Léčba návykových nemocí obecně	83
Léčba využívá více postupů a je dlouhodobá	83
Krátká intervence	84
Dva klíčové objevy při léčení závislostí	84
Stupňovitá péče a „matching“	84
Právní rámec pobytové léčby	85
Některé zvláště důležité formy léčby návykových nemocí	85
Poměr cena versus efektivita	86
Třináct principů efektivní léčby závislosti na drogách	87
4 Konkrétní terapeutické postupy v abecedním pořadí	89
Abstinence	89
Abstinence v různých situacích	93
Al-Anon	95
Anonymní alkoholici a podobné organizace	95
Anonymní alkoholici a podobné organizace: 12 kroků	101
Anonymní alkoholici a podobné organizace: rčení	103
Asertivita (zdravé sebeprosazení)	105
Autosugesce	106
Bažení (craving) a jak ho zvládat	108
Bažení: kombinování způsobů, jak ho zvládnout	113
Buddhistická metoda zvládání špatných myšlenek	115
Deník	116
Deník terapie	117
Depresivní příznaky u osob s návykovou nemocí	117
Dlouhodobý charakter léčby	118
Dotazníky	119
Dovednosti a jejich nácvik	120
Emoce rizikové (negativní)	121
Emoce zdravé (pozitivní)	123

Empatie a laskavé vcítění	125
Fyzická aktivita	126
Hydratace (dostatečný příjem vody)	127
Jóga a čchi-kung	127
Krátká intervence	130
Léky a léčba závislostí: stručná informace	133
Mediální gramotnost	137
Mikropřestávky	138
Mírnění škod (harm reduction)	138
Motivace	139
Motivace: přehled postupů, jak ji posilovat	143
Motivační kartička	144
Motivační okruhy	144
Motivační útoky	146
Mozek: pomalý a rychlý	147
Muzikoterapie	148
Network therapy (léčba v síti sociálních vztahů)	149
Nový člen skupiny nebo komunity	149
Odměňování střízlivosti (contingency management)	150
Odmítání	151
Odvedení pozornosti	152
Písemné úkoly	152
Pohlednice	154
Pomůcky a symboly	154
Popis dne	156
Profesionální stres u pomáhajících profesí	156
Průkaz střízlivosti	159
Převleky závislosti	159
Psychodrama	159
Psychopantomima	160
Recidiva návykového chování: prevence a zvládnání	160
Relaxační techniky	163
Rodina: problémy rodin, kde se vyskytuje závislost	168
Rodina: rizikové a ochranné činitele	175
Rodinná terapie v praxi	177
Sebeovládání a jak ho ovlivňovat	184

Semafor	186
Smích	188
Socioterapeutické kluby	189
Spiritualita	191
Stres a jeho zvládání	193
Střízlíci a osvědčené způsoby zvládání závislosti	197
Svépomocné a studijní materiály	198
Systémový přístup	198
Třístupňová obrana	199
Uvědomování (mindfulness)	201
Váhy	206
Velká skupina a jak s ní pracovat	206
Vztahy	211
Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí	213
Zdraví	213
Změna vztahového rámce (reframing)	214
Životní stadium	215
Životní styl a jeho poruchy	216
5 Prevence návykových nemocí	219
Kritéria efektivity primární prevence a její zásady	220
Zásady efektivní primární prevence	220
6 Stručné návody, jak překonat návykovou nemoc	223
Zůstat střízlivý od alkoholu: 11 oblastí	223
Zůstat čistý (pomoc pro drogový problém)	226
Jak se zbavit hazardu	229
Jak přestat kouřit: jednoduchý svépomocný návod	231
Jak zvítězit nad internetovou pornografií (svépomocný materiál)	233
48 tipů, jak zvládnout nezdrženlivé nakupování	240
Co poradit ženám závislých mužů a mužům závislých žen	243
Doporučení dospělým dětem rodičů s návykovou nemocí	247
Použitá literatura	255