

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>5</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>ALKOHOL A LÉČBA</b> .....	<b>8</b>
Abstinence a pití alkoholu .....	8
Alkohol a ženy .....	10
Samoléčba a Anonymní alkoholici .....	11
Ambulantní léčba .....	12
Psychiatr, psycholog a psychoterapeut .....	13
Skupinová psychoterapie .....	14
Partnerská a rodinná terapie .....	15
Pobytová léčba .....	15
Výběr léčby – vhodnost, kvalita a účinnost .....	16
Odvýkací stav a jak ho zvládnout .....	17
<b>MOTIVACE KE ZMĚNĚ</b> .....	<b>19</b>
Stadia motivace .....	19
Motivační váha .....	22
Nic není špatně, vše má své výhody a nevýhody .....	23
Vyhodnocení motivační váhy .....	27
Doživotní abstinence není jediný cíl léčby .....	27
<b>KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE (KBT)</b> .....	<b>29</b>
Psychoterapie a KBT .....	29
Psychoterapeutický trojúhelník .....	31
<b>OSOBNÍ HISTORIE A JAK SE S NÍ VYROVNAT</b> .....	<b>32</b>
Geny, rodina a další vlivy .....	32
Terapeutické dopisy .....	35
Přepis traumatu v představě .....	41
<b>BLUDNÝ ALKOKRUH A JAK HO ROZBÍT</b> .....	<b>43</b>
Bludný kruh .....	43
Čtyři druhy důsledků pití alkoholu .....	46
Spouštěcí situace a události .....	47
Bažení po alkoholu a jak ho zvládat .....	48

Odměny a sebeodměňování . . . . .	55
Rizikové postoje, myšlenky a kognitivní restrukturalizace . . . . .	56
Tělesné reakce, dýchání a relaxace . . . . .	61
Duální diagnózy . . . . .	62
<b>DALŠÍ PROBLÉMY V POZADÍ . . . . .</b>	<b>66</b>
Tři pilíře životní spokojenosti . . . . .	66
Plánování času . . . . .	67
Tělesný pohyb . . . . .	70
Vyvážené stravování . . . . .	71
Alkohol, spánek a spánková hygiena. . . . .	72
Únava a jak ji zvládat. . . . .	75
Pocity osamění a jak je zvládat . . . . .	76
Sebevědomí. . . . .	77
Asertivita . . . . .	80
Žádost o laskavost. . . . .	80
Sdělování kritiky. . . . .	81
Přijímání kritiky . . . . .	82
Odmítání . . . . .	83
Odmítání nabídky alkoholu . . . . .	84
Kvalita partnerského vztahu . . . . .	86
<b>ABSTINENCE, DOLÉČOVÁNÍ A RELAPS . . . . .</b>	<b>88</b>
Abstinenční scénáře . . . . .	88
Možnosti následné péče . . . . .	89
Anonymní alkoholici. . . . .	91
Neřežte pod sebou větev. . . . .	95
Partnerský vztah střízlivýma očima . . . . .	96
Individuální abstinenční plán . . . . .	101
Relaps a recidiva . . . . .	104
Kontrolované pití alkoholu . . . . .	106
Závěr . . . . .	110
Použitá a doporučená literatura a informační zdroje . . . . .	111
Autor . . . . .	114