

## Obsah

<b>Napsali o knize V říši hladových duchů</b>	7
<b>Poznámka autora</b>	11
<b>Předmluva nakladatele: O tom, jak jsem se zmýlil v závislostech a proč je tato kniha nezastupitelná</b>	12
<b>Úvod</b>	17
<b>Hladoví duchové: říše závislosti</b>	35
<b>Vlak do pekel</b>	39
Jediný domov, který kdy měl	41
Ve smrtícím sevření drog	60
Klíče k nebeské bráně: závislost jako únik před utrpením	68
Příběhu mého života byste nevěřil	82
Dědeček Angely	91
Zápisky o jednom těhotenství	95
Beethovenův rodný pokoj	106
Musí tu být nějaké světlo	118
<b>Lékaři, vyleč sám sebe</b>	133
Pes psa pozná	135
Deníček mých 12 kroků: 5. dubna 2006	150
<b>Jiný stav mozku</b>	159
Co je závislost?	161
Od džungle po výběh: způsobují závislost drogy?	166
Jiný stav mozku	173
Teplé, něžné objetí z hrotu jehly	181
Kokain, dopamin a čokoládové tyčinky: motivační systém a závislost	190
Jako nedospělé dítě	197
<b>Jak se vyvíjí závislý mozek</b>	209
Jejich mozek nikdy nedostal šanci	211
Trauma, stres a biologie závislosti	220
Nemáme to v genech	233
<b>Proces závislosti a osobnost náchylná k závislostem</b>	243
„Prázdno, kterému se vyhnu za každou cenu“	245
Příliš mnoho času věnovaného vnějším věcem: osobnost náchylná k závislosti	254
Chabá náhražka lásky: závislostní chování a jejich původ	261

<b>Idea humánní reality: alternativy války proti drogám</b>	<b>281</b>
Dislokace a sociální kořeny závislosti	283
Poznej svého nepřítele	300
Špatná válka	306
Svoboda volby a volba svobody	318
Představa osvícené sociální drogové politiky	329
Nezbytný malý krůček: snižování rizik	346
Co je tedy to snižování rizik?	348
<b>Ekologie léčení a uzdravení</b>	<b>363</b>
Moc soucitné zvědavosti	365
Vnitřní klima	376
Čtyři nové kroky a jeden navíc	389
Krok 1: Nové označení	392
Krok 2: Nové přisouzení	393
Krok 3: Nové zaměření	394
Krok 4: Nová hodnota	395
Krok 5: Nové tvoření	397
Střízlivost a vnější prostředí	400
Pár slov pro rodiny, přátele a pečovatele	414
Nic není ztraceno: závislost a spirituální cesta	424
<b>Epilog: Vzpomínky a zázraky</b>	<b>437</b>
Dovětek	445
<b>Omyly studií zkoumajících adoptované děti a dvojčata</b>	<b>447</b>
<b>Úzké propojení mezi poruchami pozornosti a závislostmi</b>	<b>454</b>
<b>Prevence závislosti</b>	<b>458</b>
12 kroků	461
Zdroje a poznámky	465
Poděkování	490
Citované knihy	492
Rejstřík	494
Příručka kolibříka — verze 2.0	514
Úplně na závěr	524
Zde jsou všechny naše knihy	524