

Obsah

Poděkování	7
Úvod	8

1. ČÁST

Co je a co není závislost	9
Definice závislosti	9
Znaky závislosti	11
Definice závislosti podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV)	21
Poruchy duševního zdraví, které návykové látky působí	23
Patologické hráčství	26
Abúzus (zneužívání) látek nevyvolávajících závislost	29
Počítače a internet	31
„Závislost“ na sexu	34
„Závislost“ na práci	36
Patologické nakupování	39
Některé poruchy příjmu potravy	41
Další formy návykových chování	44
Závislost jako chameleon. Přejechy mezi návykovými problémy	44
Víceosá diagnostika	46
Co je příčinou závislosti?	49
Návykové problémy u dětí a dospívajících	51
Návykové problémy u žen	53
Závislosti ve vyšším věku	55

2. ČÁST

Nástroje změny	57
Posilování motivace	58
Dobré vnímání sebe i vnějšího světa	62
Dovednosti potřebné pro život	66
Dovednosti sebeovlivnění	68
Sociální dovednosti	73
Závislost a rodina	78
Terapeutická komunita	94
Krátce o medikamentózní léčbě závislostí	95
Třináct principů efektivní léčby závislosti na drogách	99
Některé zvláště perspektivní formy léčby návykových nemocí	100
Anonymní alkoholici a sesterské organizace	101
Socioterapeutické kluby	106
Práce s velkou skupinou	108
Svépomocné příručky	112
Časná a krátká intervence	112
Zásobárna technik vhodných pro léčbu závislostí	114
Zlepšené sebeovládání – klíčový faktor při léčbě návykových nemocí	144
Kdy nastává recidiva bez bažení	145
Přehled některých možností, jak zlepšit sebeovládání	145
Jak zlepšit sebeovládání v kostce	151
Primární prevence závislostí	153
Kritéria efektivity primární prevence a její zásady	154
Místo závěru: citáty k zamyšlení	157
Použitá literatura	161