

Obsah

Napsali o knize V říši hladových duchů	7
Poznámka autora	10
Předmluva nakladatele: O tom, jak jsem se zmýlil v závislostech a proč je tato kniha nezastupitelná	12
Úvod	15
Hladoví duchové: říše závislosti	29
Vlak do pekel	33
Jediný domov, který kdy měl	35
Ve smrtícím sevření drog	49
Klíče k nebeské bráně: závislost jako únik před utrpením	55
Příběhu mého života byste nevěřil	66
Dědeček Angely	73
Zápisky o jednom těhotenství	76
Beethovenův rodný pokoj	85
Musí tu být nějaké světlo	94
Lékaři, vyleč sám sebe	105
Pes psa pozná	107
Deníček mých 12 kroků: 5. dubna 2006	119
Jiný stav mozku	127
Co je závislost?	129
Od džungle po výběh: způsobují závislost drogy?	133
Jiný stav mozku	139
Teplé, něžné objetí z hrotu jehly	145
Kokain, dopamin a čokoládové tyčinky: motivační systém a závislost	152
Jako nedospělé dítě	157
Jak se vyvíjí závislý mozek	167
Jejich mozek nikdy nedostal šanci	169
Trauma, stres a biologie závislosti	176
Nemáme to v genech	186
Proces závislosti a osobnost náchylná k závislostem	193
„Prázdnno, kterému se vyhnu za každou cenu“	195
Příliš mnoho času věnovaného vnějším věcem: osobnost náchylná k závislosti	202
Chabá náhražka lásky: závislostní chování a jejich původ	207
Idea humánní reality: alternativy války proti drogám	223
Dislokace a sociální kořeny závislosti	225
Poznej svého nepřítele	238
Špatná válka	243
Svoboda volby a volba svobody	252
Představa osvícené sociální drogové politiky	261
Nezbytný malý krůček: snižování rizik	274
Co je tedy to snižování rizik?	275

Ekologie léčení a uzdravení	287
Moc soucitné zvědavosti	289
Vnitřní klima	298
Čtyři nové kroky a jeden navíc	308
Krok 1: Nové označení	310
Krok 2: Nové přisouzení	311
Krok 3: Nové zaměření	312
Krok 4: Nová hodnota	313
Krok 5: Nové tvoření	314
Střízlivost a vnější prostředí	316
Pár slov pro rodiny, přátele a pečovatele	327
Nic není ztraceno: závislost a spirituální cesta	335
Epilog: Vzpomínky a zázraky	345
Dovětek	351
Omyly studií zkoumajících adoptované děti a dvojčata	353
Úzké propojení mezi poruchami pozornosti a závislostmi	358
Prevence závislosti	361
12 kroků	364
Zdroje a poznámky	367
Poděkování	386
Citované knihy	388
Rejstřík	390
Příručka kolibříka — verze 3.0	406
Úplně na závěr	412
Zde jsou všechny naše knihy	412