

Obsah

Úvod k druhému vydání	8
Úvod k třetímu rozšířenému a revidovanému vydání.....	8
Pan A se diví	9
Tak jsem závislý nebo ne?	10
• Škodlivé a rizikové pití a závislost na alkoholu	10
Návykové léky a drogy - z bláta do louže.....	14
Jak je to s pevnou vůlí?	15
Některé výhody abstinence	15
Některé nevýhody pití alkoholu	16
Kartička kamarád	17
Tvrdá měna	17
Tělesné zdraví.....	17
Vrabec v hrsti aneb technika malých cílů	18
Sebeobrana abstinenta aneb Třináct způsobů, jak odmítat alkohol.....	19
Rozpoznání rizikových situací	19
Rychlá odmítnutí	19
Zdvořilá odmítnutí	19
Důrazná odmítnutí.....	20
Královská odmítnutí.....	20
Návyk se dá překonat	21
• Rozpoznání psychické závislosti v jejích „převlecích“	21
Nepřipomínat si příjemné prožitky související s alkoholem.....	21
Pasivně pozorovat myšlenky a pocity a nereagovat na ně	21
Signál, talisman, deník, symbol abstinence	21
Prostě vydržet	21
Připomínat si výhody abstinence nebo v ohrožení nevýhody alkoholu či drog.....	22
Přeladění a rozptýlení	22
Autosugesce - jak přesvědčit sama sebe.....	22
Princip opaku.....	22
Zásada Anonymních alkoholiků abstinovat právě dnes	23
Přijetí abstinence jako samozřejmosti a trvalého stavu	23
Promluvit s někým, kdo pochopí a pomůže	23
Způsoby odmítání a způsoby zvládnutí závislosti v přehledu	24
Návyk se dá překonat (pro pokročilé).....	25
Třístupňová obrana	25
Semafor	26
Podmiňování ve fantazii	27
Kamínek pomocník.....	27
Rituální odhození problému	27
Proč životní styl?	28
Jak změním svůj způsob života?	28
Časté poruchy životního stylu	28

Zásobárna radostí	29
Potřebujete hodně silných podnětů nebo ne?	30
Zdánlivě nevýznamná rozhodnutí - pozor na ně!	30
Aktivity, které jsou neslučitelné s alkoholem a napomáhají překonání problémů s pitím	30
Zásadní změna prostředí	31
Hodný a zlý stres	32
Hodný stres	32
Je dobré se hýbat	32
Výhody přiměřeně intenzivní tělesné práce a cvičení	32
Protistresová strava	33
Otevřít se	34
Relaxace - přirozený opak stresu	34
Jóga	34
Dobré mezilidské vztahy	35
Opatřit si potřebné informace a zvládnout nutné dovednosti	35
Zájmy a záliby	35
Odborná pomoc	35
Mirkova protistresová kúra	35
Co je třeba vědět o recidivě?	36
Recidiva - selhání nebo užitečná zkušenost?	36
Jak vypadá recidiva?	36
Recidivu nepodceňujte	36
Recidivu nepřeceňujte	36
Recidiva jako tvrdá, ale užitečná zkušenost	36
Jak zastavit recidivu?	37
Havarijní plán	37
Dá se pít s mírou?	38
Pro koho se pití s mírou nehodí?	38
Sebemonitorování	38
Umět pít s mírou znamená také umět nepít vůbec	39
Jak pít kontrolovaně?	39
Pít tak, aby se nepřekročila určitá hladina alkoholu	39
Jak zvýšit své sebevědomí?	41
Rozlišujte mezi sebou a svým problémem	41
Rozpoznejte a pojmenujte silnou stránku své osobnosti	41
Někomu pomoci	41
Co umím, co dokážu	41
Péče o zevnějšek	42
Uvědomování si těla	42
Držení těla	42
Schránka pokladů	42
Rozdělit si velké cíle na menší	43
Vychytání a zkoumání kritických myšlenek vůči sobě	43
Sebevědomí a přizpůsobivost	44
Co vlastně zvyšuje sebevědomí?	45

Co když si nechci sebevědomí zvyšovat a vyhovuje mi, když mě druzí podceňují?.....	45
Mezi lidmi	46
Oni mi nevěří.....	46
Je pro mě názor toho člověka tak důležitý?	46
Japonská metoda hrdinského slibu	46
Nacvičit zvládnutí těžké situace	46
Přijmout riziko	47
Něco proti samotě	47
Jak zachránit intimní vztahy?	47
Jak rozšířit okruh intimních vztahů	48
Jak rozšířit okruh přátel	48
Jak rozšířit okruh známých	48
Co pomáhá dobrým vztahům?	48
Co s problémy v partnerství, manželství a v rodině?.....	49
Požádat druhého o spolupráci	50
Nahradiť symbolické používání alkoholu	50
Co když mě žena našťve?.....	51
Kdo má pravdu a kdo je vinen?.....	51
Přistihnete manželku při něčem, zač jí můžete pochválit.....	52
Společné zájmy pomáhají střízlivému životu.....	52
Poskytování si radosti	52
Prázdné hnízdo a co s ním	52
Posílení hranic mezi generacemi	52
Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem	53
Přestat pít.....	53
Dětem problém srozumitelně vysvětlit.....	53
Náhradní rodičovská postava.....	53
Nevyvolávat v dětech pocity viny za pití někoho z rodičů	53
Předvídatelné prostředí	53
A co sex?	54
Za jak dlouho může člověk očekávat zlepšení	54
Sexuální menšiny	55
Nejstarší řemeslo na světě.....	55
V čem je to u žen jinak.....	56
Menstruace, přechod, těhotenství	56
Nebezpeční manželé.....	57
Týraná žena	57
Proč se ženy za své pití více stydí	58
Nevýhody žen ve vztahu a výhody při překonávání návyku	58
Prognóza.....	58
Kapitola o mladých a pro mladé.....	59
Malování.....	59
Poezie.....	59
Nároky na mladé lidi a jak je zvládat.....	60
Cesta k dospělosti a k samostatnosti.....	61

Pepův vzkaz vrstevníkům.....	61
Slůvko varování i naděje	61
Děda (babička) pije!	62
Co měl pan Alois vědět?	62
Tajemství pana Aloise	62
Ještě pár slov lékaře	63
Lidé, kteří mají problém s alkoholem, si pomáhají navzájem.....	64
Anonymní alkoholici	64
Terapeutická komunita - léčebné společenství.....	65
Terapeutický klub.....	65
Laický terapeut.....	65
Dobrá parta	66
Duchovní pomoc při překonávání problémů s alkoholem.....	67
Je něco takového možné?	67
Závratě vrcholů a propastí	67
Riziko sebevraždy z duchovního hlediska.....	68
Smysl života	68
Společnost duchovně zaměřených lidí.....	68
Jiná minulost	68
Nadpřirozená pomoc	68
Kdo jsem „já“?	69
Vydržet.....	70
Kapitola pro příbuzné a přátele lidí, kteří mají problémy s alkoholem	71
Máte v rodině s pitím problém?.....	71
Jste v náročné situaci.....	72
Nebudte umožňovačem	72
Pevná láska.....	73
Kdy o pití mluvit a kdy to nemá smysl?	73
Rodinná pravidla	73
Pozitivní zpětná vazba	73
Získat spojence neboli přesilovka	73
Co dělat, když dojde k otravě alkoholem, úrazu hlavy, nebo partner začne hovořit o sebevraždě? ..	74
Co když začne být opilý člověk hrubý?	74
Když už to prostě dál nejde.....	74
Pomoc rodině po americku	75
Pár slov na závěr	77
Přílohy	78
Craving (bažení)	79
Co je to bažení a jak se projevuje	79
Kdy je bažení nejsilnější?.....	79
Jak se bažení projevuje?	79
Nedostatečně rozpoznané bažení.....	79
Jak bažení překonávat?	80
Bažení a léky.....	80

Kde hledat pomoc	81
Linky důvěry v České republice	81
Ordinace AT a jiná ambulantní protialkoholní zařízení.....	83
Specializovaná protialkoholní ústavní léčba.....	83
Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy	84
Naléhavá lékařská pomoc.....	84
Policie.....	84
Jak vypadá protialkoholní léčba?.....	85
Formy léčby.....	85
Náplň léčení	85
Jak může pomoci jóga?.....	87
Co je to stres?	87
Náš malý kurs jógy	88
Co budete ke cvičení potřebovat?.....	88
Základní jógová relaxace (šavásana).....	88
Série pavanmuktásan - I. část.....	89
Série pavanmuktásan - II. část.....	92
Naukásana (poloha lodky).....	93
Jógová cvičení ve stoji a držení těla	93
Vjaghrásana (tygří protažení).....	95
Další relaxační polohy	96
Některé záklonové polohy	97
Očištění jazyka	97
Plný jógový dech	98
Jógové meditační sedy.....	98
Recitace slabiky ÓM.....	99
Antar mauna (cvičení vnitřního ticha).....	100
Karma jóga	100
Jak sestavit řadu jógových cviků?	102
Jak včlenit jógu do života?.....	102
Jak zdravě usínat	103
Co dělat, když nemáte práci.....	104
Jak přestat kouřit	106
Když chcete přestat najednou	106
Pro ty, kdo chtějí přestat kouřit postupně	107
Postupy k odvykání kouření vyžadují spolupráci s odborníky	108
Jak pomoci svému dítěti odmítat alkohol a drogy.....	109
Prevence podle věku.....	109
Zásady prevence	110
Čtyři časté otázky týkající se právních záležitostí	114
Evropská charta o alkoholu	116
Etické zásady a cíle.....	116
Deset strategií týkajících se alkoholu	116
Program FIT IN.....	118