

Obsah

Poděkování	5
Poznámka pro čtenáře	6
Předmluva	8
Na začátek	12
Závislost a její mechanismy	15
Endorfinový okruh	18
Dopaminový okruh	26
Adrenalinový okruh	31
Kontrola impulzů	39
Má první, dost viditelná patologie, vládce všeho	43
Ta první a dál	49
Stigma – nerealistický a odsuzující pohled na závislé	56
Jak to změnit?	60
Rodina, zbytek blízkých, něco k vám	61
Aktivní naslouchání – slyšíte doopravdy to, co říkají?	70
Závislí na drogách a jejich vztahy	75
Dotek vyšší síly	76
Úskalí uzdravení: Stigma a odpor nejbližších	77
Léčení se dotkne i těch, kteří zůstali	78
Žádost o pomoc	80
Situace, když jsem nepožádal o pomoc Jak by se věci změnily, kdybych byl požádal	81

Situace potřebuji pomoc s ... Jakou pomoc hledám Koho mohu požádat Co bych rád, aby se skutečně stalo	82
Soucitná komunikace	83
Laps, relaps a nutkavé touhy po staré známé	85
Zotavení, část první	92
Zotavení, část druhá	97
Ujasněte si svůj záměr	100
Zvažte důvody pro a proti	101
Síla opravdového přijetí	102
Co pro vás vaše závislost dělá? Hledejte příčinu	106
Alternativní adaptace	107
Lepší budoucí vnitřní Já	108
Jsme duchovní bytosti s lidskými vlastnostmi	112
Rozpoznejte své komplexy	115
Co pro vás vaše závislost dělá	117
Jak si pomoci při nutkavé touze aneb Čtyři kroky k novému Já	122
Krok 1: Nové označení	122
Krok 2: Nové přiřazení	123
Krok 3: Nové zaměření	123
Krok 4: Nová hodnota	124
Krok 5: Nové tvoření	125
Závěrem	125
Fialova pyramida střízlivosti	126
Jak budovat zdravé a udržitelné návyky aneb Nový návyk = nová šance	128
Proč je potřeba návyk v životě po závislosti?	129
Jak jsem to dělal špatně	130

Jak jsem začal uplatňovat nové zvyky	132
Proč to má smysl pro závislé?	133
Co se změnilo ve mně	134
Závěrem	134
Spiritualita	136
Společenská osvěta v oblasti závislosti a proč je tak nutná?	140
Jak válčíme jako společnost v současnosti	140
Jak tedy vést tu správnou válku proti drogám?	146
Pobytové léčení a abstinence jako celoživotní proces pohledem člověka se zkušeností se závislostí – Michal Hanzl	150
To nejdůležitější	184
 Zdroje	187
O autorovi	188