

OBSAH



<i>Poznámka autora</i>	VI
<i>Úvod</i>	XIII
<i>Hladní duchovia: ríša závislosti</i>	XXIX

ČASŤ I.: VLAKE DO PEKLA

1 Jediný domov, ktorý kedy mal	3
2 V smrteľnom zveráku drog	19
3 Kľúče od raja: závislosť ako únik z nešťastia	26
4 Tomu neuveríte	38
5 Angelin dedko	46
6 Tehotenský zápisník	49
7 Beethovenova rodná izba	60
8 Musí tu byť nejaké svetlo	71

ČASŤ II.: LEKÁR, UZDRAV SÁM SEBA

9 Vrana k vrane sadá	85
10 Denník dvanástkrokového programu: 5. apríl 2006	98

ČASŤ III.: INÝ STAV MOZGU

11	Čo je to závislosť?	109
12	Od Vietnamu po potkany: Spôsobujú závislosť drogy?	113
13	Iný stav mozgu	120
14	Teplé, jemné objatie prostredníctvom ihly	127
15	Kokaín, dopamín a sladkosti: stimulačný systém závislosti	136
16	Ako večné, nedospelé dieťa	142

ČASŤ IV.: AKO SA VYVÍJA ZÁVISLÝ MOZOG

17	Ich mozog nikdy nemal šancu	155
18	Trauma, stres a biológia závislosti	163
19	Nie je to v génoch	174

ČASŤ V.: PROCES ZÁVISLOSTI A ZÁVISLÁ OSOBNOSŤ

20	„Prázdno, ktoré musím za každú cenu zaplniť“	185
21	Priveľa času venovaného externým veciam: osobnosť náchylná na závislosť	193
22	Úbohé náhrady za lásku: behaviorálne závislosti a ich pôvod	199

ČASŤ VI.: PREDSTAVA HUMÁNNEJ REALITY: VIAC AKO VOJNA PROTI DROGÁM

23	Dislokácia a sociálne korene závislosti	219
24	Poznaj svojho nepriateľa	233
25	Neúspešná vojna	238
26	Sloboda voľby a voľba slobody	248

27	Predstava osvietenej sociálnej drogovej politiky	258
28	Nevyhnutný krôčik: minimalizácia rizík	273

ČASŤ VII.: EKOLÓGIA LIEČENIA

29	Sila súcitnej zvedavosti	289
30	Vnútoraná klíma	299
31	Štyri kroky (plus ešte jeden)	310
32	Triezvosť a vonkajšie prostredie	319
33	Pár slov rodinám, priateľom a ošetrovateľom	332
34	Nič nie je stratené: závislosť a duchovné hľadanie	341
	Spomienky a zázraky: epilóg	351
	Postskriptum	360

DODATKY

I:	Omyly a chybné závery štúdií o adoptovaných deťoch a dvojčatách	361
II:	Úzka previazanosť: porucha pozornosti a závislosti	367
III:	Prevenencia závislosti	371
IV:	Dvanásťkrokový program	373
	Poznámky	377
	Podakovanie	396
	O autorovi	398
	Zdroje a citácie	399