

# TURINYS

Vietoj pratarės. Ar mes pasirengę spręsti šias problemas?.....	7
1 skyrius. Narkotikai ir priklausomybė nuo jų .....	10
Šiek tiek narkotikų vartojimo istorijos .....	10
Narkotikų vartojimo patirtis.....	13
Narkotinių medžiagų vartojimo paplitimas pasaulyje ir Lietuvoje.....	27
Naujos narkotikų vartojimo tendencijos.....	36
Narkotikai. Jų rūšys. Poveikis .....	42
2 skyrius. Alkoholio vartojimas ir priklausomybė nuo jo .....	50
Šiek tiek istorijos .....	50
Alkoholio vartojimo pasekmės.....	51
Vartojimo paplitimas.....	52
3 skyrius. Kodėl žmonės vartoja alkoholį bei kitus narkotikus ir tampa priklausomi.....	58
Narkotikų vartojimą aiškinančios teorijos .....	58
Biologinės narkotikų vartojimą aiškinančios teorijos.....	59
Psichologinės narkotikų vartojimą aiškinančios teorijos.....	62
Biopsichosocialinis modelis.....	83
Šiuolaikinė priklausomybės samprata .....	84
4 skyrius. Šiuolaikinis narkomanas ir požiūris į narkotikų vartotojus .....	89
5 skyrius. Ar jūs turite alkoholio vartojimo problemų .....	94
Pirmi savigalbos žingsniai. ....	94
Kaip pakeisti savo elgesį.....	97
6 skyrius. Jei svarstote – pabandyti narkotikų ar ne.....	102
Medžiaga apmąstymui .....	102
7 skyrius. Priklausomybės diagnostika .....	104

8	s k y r i u s . Priklausomybių gydymas .....	107
	Pasirengimas keisti savo elgesį ar gydytis .....	107
	Sveikimo etapai .....	110
	Reabilitacijos bendruomenės .....	117
9	s k y r i u s . Priklausomo asmens šeima .....	127
	Netiesioginė priklausomybė .....	129
	Pagalba priklausomybe sergančių asmenų šeimos nariams .....	131
10	s k y r i u s . Pirmi savivalbos žingsniai, jei jūsų šeimoje piktnaudžiuojama alkoholiu ar vartojami kiti narkotikai .....	137
11	s k y r i u s . Priklausomybe sergančių tėvų vaikai.....	139
	Pagalba priklausomybe sergančių asmenų vaikams .....	149
12	s k y r i u s . Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija.....	157
	Teorinis prevencinių programų pagrindimas .....	159
	Šiuolaikinė prevencijos samprata .....	167
13	s k y r i u s . Kitos priklausomybės.....	192
	Lošimas .....	192
	Priklausomybė nuo interneto .....	209
	Darboholizmas .....	219
	Priklausomybė nuo pirkimo .....	225
	Naudota literatūra.....	230