



W księgarniach pojawiła się ciekawa pozycja Roberta Modrzyńskiego, dra nauk społecznych, specjalisty psychoterapii uzależnień i terapeuty motywującego, która wyjaśnia najważniejsze pytania stawiane przez pacjentów podejmujących leczenie uzależnienia od alkoholu.

„[Psychoedukacja w terapii uzależnienia od alkoholu. Scenariusze zajęć. Część 1](#)” to przewodnik po najważniejszych tematach zajęć psychoedukacyjnych dla osób uzależnionych od alkoholu. Książka w sposób uporządkowany przedstawia podstawowe aspekty związane z uzależnieniem i jest zbiorem ćwiczeń wspomagających pracę terapeutyczną.

Jeśli chcesz być współodpowiedzialny za własną terapię i zmotywowany do dalszego leczenia zapoznaj się z najnowszą pozycją wydawniczą Roberta Modrzyńskiego.

Spis treści:

Wstęp, czyli jak uczyć się dorośli

1. Na czym polega psychoterapia?
2. Dlaczego trudno wyjść z nałogu, czyli o żalu po stracie
3. Informacja zwrotna zamiast krytyki
4. Uzależnienie jako choroba mózgu
5. Problem z alkoholem. Jak go rozpoznać?
6. Jak funkcjonuje psychika, czyli na co oddziałuje terapia?
7. To nie tak było... O mechanizmie iluzji i zaprzeczeń, cz. I
8. To nie tak było... O mechanizmie iluzji i zaprzeczeń, cz. II
9. Mój wewnętrzny alkoholik. Myśli przyzwalające na picie

10. Emocje i uczucia. Czym są i jaką pełnią funkcję?
11. Od przyjemności do przymusu. Nałogowe regulowanie uczuć
12. Głód alkoholowy. Czym jest i jakie ma objawy?
13. Sytuacje podwyższonego ryzyka cz. I
14. Sytuacje podwyższonego ryzyka cz. II
15. Program HALT, 24 H i inne zalecenia dla osób zdrowiejących