

TURINYS

I dalis. 55 tiesos apie alkoholį

1. Dominykas Griežė. Kas atrado alkoholį? / 11
2. Dominykas Griežė. Alkoholis religijoje: šėtono įrankis ar Dievo dovana? / 15
3. Dominykas Griežė. Kaip tampama alkoholiku / 20
4. Juliana Matiušenok. Etanolio kaukės / 24
5. Dominykas Griežė. Kodėl geria vaikai? / 27
6. Dominykas Griežė. Menas gerti kultūringai / 31
7. Dominykas Griežė. Kultūringas gėrimas – tiesiausias kelias į alkoholizmą / 34
8. Dominykas Griežė. Pagirios – „pūvančių“ neuronų kapinės / 37
9. Dominykas Griežė. Rytas po išgertuvių: kaip įveikti pagirias? / 40
10. Dominykas Griežė. Alkoholio savikaina – galime tik spėlioti / 44
11. Dominykas Griežė. Alkoholio gamintojų pasakas: išmokysime gerti mažiau / 48
12. Dominykas Griežė. Alkoholio kelias į vaiko gyvenimą: nekaltos gudrybės / 52
13. Dominykas Griežė. Sąmonė tamsoje: kaip alkoholis veikia smegenis / 56
14. Dominykas Griežė. Kepenys išgis tik atsisveikinus su alkoholiu / 59
15. Dominykas Griežė. Balti arkliai – ne iš piršto laužti / 63
16. Dominykas Griežė. Įtikėjimas alkoholio nauda – iš aklos meilės / 67
17. Dominykas Griežė. Nematomo karo aukos / 71
18. Dominykas Griežė. Kuo serga alkoholikai? / 77
19. Dominykas Griežė. Kodėl raudonija alkoholikų nosys? / 82
20. Dominykas Griežė. Pavlikas Šarikovas – ištikimas alkoholio užtarėjas / 84
21. Dominykas Griežė. Beribis alkoholikų išradingumas / 90
22. Dominykas Griežė. Pražūtingas alkoholikų kvailumas / 94
23. Dominykas Griežė. Alkoholizmo gydymas: nuo liaudies medicinos iki Sinklerio metodo / 98
24. Dominykas Griežė. Indėnai – alkoholiu išnaikinta tauta / 103
25. Dominykas Griežė. Subtilus masinio naikinimo ginklas / 107

26. Dominykas Griežė. Kvaili įstatymai: sriuba Nebraskos baruose / 113
27. Vytautė Žilinskaitė. Kontaktas / 116
28. Dominykas Griežė. Pragertas grožis / 118
29. Dominykas Griežė. Gerti ar ne: pasirinkimo nėra / 122
30. Dominykas Griežė. Alaus „dovanos“ / 128
31. Dominykas Griežė. Ir pragare gali sutikti angelų / 132
32. Dominykas Griežė. Kodavimosi asas / 137
33. Dominykas Griežė. Amerikos vargdienių balsas / 143
34. Dominykas Griežė. Justino dienoraštis: I dalis. Tiesioginės išlaidos alkoholiui / 148
35. Dominykas Griežė. Justino dienoraštis: II dalis. Netiesioginės išlaidos alkoholiui / 152
36. Dominykas Griežė. Kaip eilinis nuodas tampa prestižine preke / 156
37. Dominykas Griežė. Keturiolika mėnesių alkoholikų rojuje / 161
38. Dominykas Griežė. TSRS piliečių blaivinimas: M. Gorbačiovo „sausasis įstatymas“ / 167
39. Dominykas Griežė. Indiškas verslas / 171
40. Dominykas Griežė. Iš kalėjimo – į pušyną melstis / 177
41. Anonimas. Priklausomybė nuo vyro gėrimo / 182
42. Dominykas Griežė. Japonai – pasmerkti būti blaivūs? / 184
43. Anonimas. Nepastovūs gyvenimo vėjai / 187
44. Dominykas Griežė. Tamsioji gražaus gyvenimo pusė / 191
45. Dominykas Griežė. Vinstonas Čerčilis ir jo juodasis šuo / 197
46. Anonimas. Alkoholis, demaskavęs valios stoką / 201
47. Anonimas. Mamos pėdsakais: neblaivios akušerės istorija / 206
48. Dominykas Griežė. Tarp Maskvos ir Niujorko: alkoholikų kasdienybės skirtumai / 215
49. Dominykas Griežė. Borisas Jelcinas: iškiliausias Rusijos girtuoklis / 221
50. Anonimas. Užburto rato nykuma / 226
51. Dominykas Griežė. Sobriologija – mokslas apie blaivybę / 230
52. Dominykas Griežė. *Girta* airių pankroko žvaigždės karjera / 234
53. Dominykas Griežė. Alkoholizmas, akmenys ir horoskopai / 239
54. Anonimas. Atvirai: anoniminio alkoholiko išpažintis / 241
55. Vytautė Žilinskaitė. Grynuolis / 253

Olegas Stecenka

II dalis. 11 pamokų, kaip išbristi sausam, arba kaip negerti

I skyrius

Liga ar pasileidimas? / 257

II skyrius

Ligos bruožai / 261

III skyrius

Apsisprendimas: „aš – priklausomas“ / 266

IV skyrius

Kelyje į dugną: penki etapai / 269

V skyrius

Kas yra dugnas? / 275

VI skyrius

Alkoholiko asmenybė / 277

VII skyrius

Išeities keliai / 280

VIII skyrius

Mokėjimas negerti / 284

IX skyrius

Ligos paūmėjimas / 287

X skyrius

Anoniminių Alkoholikų
12 žingsnių programa / 292

XI skyrius

Koalkoholizmas / 295