

NAME	<b>ADDICTIVE BEHAVIOUR</b>
Course volume ECVET	5
Assessment form	Non-distinctive
Methods of learning	Independent work, group work, case analysis, oral presentation, lecture, movie, Internet search
Approximate amount of contact lessons	30
Teacher	
Pre-requirements	None
<b>Course aims</b>	The aim of the course is for the student to know and understand different addictive behaviours and to understand the dangers and risks that addictive behaviour poses to health and quality of life.
<b>Topics and subtopics</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nature of addictive behaviour               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Biological factors</li> <li>1.2 Psychological factors</li> <li>1.3 Social factors</li> <li>1.4 Spiritual factors</li> <li>1.5 Factors and joint effect of addictive behaviour</li> </ol> </li> <li>2. Alcohol               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Alcohol as a substance and the history of its use</li> <li>2.2 Effect on the body</li> <li>2.3 Levels of alcohol use disorder</li> <li>2.4 Recognising and preventing alcohol abuse</li> <li>2.5 Consequences of alcohol abuse</li> <li>2.6 Recovery, treatment and rehabilitation – where and how to get help</li> <li>2.7 Connections between alcohol use disorder and other mental disorders (depression, anxiety, dual diagnosis) and suicide</li> </ol> </li> <li>3. Drugs               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Use of psychoactive plants and substances throughout history (sacraments, pop culture, etc.)</li> <li>3.2 Types of drugs and their effect on the nervous system:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1 antidepressants (including medications)</li> <li>3.2.2 stimulants</li> <li>3.2.3 psychedelics or hallucinogens</li> <li>3.2.4 inhalants</li> </ol> </li> <li>3.3 Recognising and preventing drug abuse</li> <li>3.4 Consequences of drug use (psychosocial)</li> <li>3.5 Recovery, treatment and rehabilitation</li> </ol> </li> <li>4. Lifestyle addictions               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Sugar</li> <li>4.2 Internet addiction</li> <li>4.3 Cigarettes (nicotine)</li> <li>4.4 Gambling</li> <li>4.5 Money and material wealth</li> <li>4.6 Sport</li> <li>4.7 Sex (porn) addiction</li> <li>4.8 Medications</li> <li>4.9 Relationship and co-dependence</li> <li>4.10 Recognising and preventing lifestyle addictions</li> </ol> </li> </ol>
<b>Learning outcomes</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Understands the development of addiction through different factors</li> <li>2. Understands the nature of alcohol as a substance that can potentially cause dependence</li> <li>3. Knows and understands the dangers and risks related to substance abuse</li> <li>4. Acknowledges the connections between addictions and behavioural aspects</li> </ol>
Assessment criteria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explains the differences between biological, psychological, social and spiritual factors</li> <li>- Describes the joint effect of these factors in the development of addiction</li> <li>- Describes the main characteristics of addiction</li> <li>- Understands alcohol dependence as a disorder and brain disease, not as a lack of willpower</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explains the warning signs and problems in the development of alcohol dependence</li><li>- Independently finds an organisation to which to refer a person who needs help, using an Internet search</li><li>- Analyses through teamwork the factors and risks that have led to drug addiction</li><li>- Differentiates between types of drugs according to their effect</li><li>- Independently finds an organisation to which to refer a person who needs help, using an Internet search</li><li>- Names different addictive behaviours related to lifestyles</li><li>- Links the short- and long-term effects of addictions with all aspects of health and quality of life</li><li>- Describes the consequences of different addictive behaviours for health, indicating the change in quality of life</li></ul>
Independent work	<p>Written assignment: describe (independently/in pairs) one addiction, based on received instructions</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Describe and analyse the risks of alcohol use and the distinction between reasonable use and alcohol dependence, based on scientific sources, study materials and statistics</li><li>2. Describe and analyse personal experiences related to lifestyle addictions (short- and long-term effect on quality of life)</li></ol>
Assessment method	<p>The module is assessed non-distinctively. All independent and group assignments are presented.</p> <p>Oral presentation of individual assignment no. 2.</p>
Study literature and materials	<p>Study literature:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Harro, J. (2006). Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus</li><li>2. Eesti Arstide Liidu kirjastus Medicina (2010). Alkoholisõltuvus. Toimetajad: K.Seppä, H.Alho, K.Kiianmaa Kustannus Oy Duodecim. <a href="http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf">http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf</a></li></ol> <p>Useful links:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="http://www.alkoinfo.ee">www.alkoinfo.ee</a></li><li>- <a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a></li><li>- <a href="http://www.tubakainfo.ee/">http://www.tubakainfo.ee/</a> LÜHIFILM "SUITS"</li><li>- <a href="http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-eeesti">http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-eeesti</a></li><li>- <a href="http://www.ave.ee">http://www.ave.ee</a></li><li>- <a href="http://raulpage.org/alko/">http://raulpage.org/alko/</a></li></ul> <p>Recommended reading:</p> <p>Harro, J. (2006). Sõltuvuse neurobioloogia. Eesti Arst: 85 (10): 697–703</p> <p>Lausvee E, Seermaa U. Alkoholismist kaassõltuvuses oleva inimese vaimne tervis. Eesti Arst 2007;86:455–67.</p> <p>Rebane A. Elades Kainelt. Tallinn: Eesti keele Sihtasutus; 2010</p> <p>Tommy Hellsten "Jõehobu elutoas: lähisõltuvus ja kohtumine sisemise lapsega", 2007</p> <p>Melody Beattie "Kaassõltuvusest vabaks", 2008</p> <p>Radio programme:</p> <p>Avameelselt depressioonist ja sõltuvushaigustest: <a href="http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest">http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest</a></p> <p>Treatment and rehabilitation: <a href="http://www.tsfclinic.ee">http://www.tsfclinic.ee</a> <a href="http://www.lootusekula.ee">http://www.lootusekula.ee</a> <a href="http://loksakeskus.org/ee">http://loksakeskus.org/ee</a> <a href="http://narkokeskus.ee">http://narkokeskus.ee</a> AA <a href="https://aaestonia.com">https://aaestonia.com</a> Balti Kriminaalpreventsiooni ja Sotsiaalse Rehabilitatsiooni Instituut <a href="http://www.crimeless.eu/">http://www.crimeless.eu/</a> Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus <a href="http://www.15410.ee">http://www.15410.ee</a></p> <p>Recommened films:</p> <p>Ain Mäeots: "Deemonid (2012)" <a href="http://www.imdb.com/title/tt2225324/">http://www.imdb.com/title/tt2225324/</a> Stuart Blumberg: Thanks for Sharing (2012) <a href="http://www.imdb.com/title/tt1932718/?ref_=nv_sr_2">http://www.imdb.com/title/tt1932718/?ref_=nv_sr_2</a></p>

NIMI	<b>SÕLTUVUSKÄITUMINE</b>
Kursuse maht (EKAP)	5
Hindamisvorm	Mitteeristav
Õppemeetodid	Iseseisev töö, grupitöö, juhtumianalüüsid, suuline esitlus, loeng, õppefilm, infootsing internetist
Hinnanguline kontakttundide maht	30
Lektor	
Eeldusained	Puuduvad
<b>Kursuse eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane orienteerub erinevates sõltuvuskäitumistes. Mõistab sõltuvuskäitumisest tulenevaid ohte ja riske tervisele ja elukvaliteedile.
<b>Lühikirjeldus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sõltuvuskäitumise olemus               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Bioloogilised faktorid</li> <li>1.2 Psühholoogilised faktorid</li> <li>1.3 Sotsiaalsed faktorid</li> <li>1.4 Spirituaalsed faktorid</li> <li>1.5 Sõltuvuskäitumise faktorid ja koosmõju</li> </ol> </li> <li>2. Alkohol               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Alkohol kui aine ja selle tarvitamise ajalugu</li> <li>2.2 Toime ning mõju organismile</li> <li>2.3 Alkoholikasutushäire raskusastmed</li> <li>2.4 Alkoholi probleemse kuritarvitamise märkamine ja ennetamine</li> <li>2.5 Alkoholi liigtarvitamise tagajärjed</li> <li>2.6 Alkoholismist taastumine, ravi ja rehabilitatsioon ehk kuhu pöörduda ja mida teha abi saamiseks</li> <li>2.7 Alkoholismi seosed teiste psüühiliste häiretega (depressioon, ärevus, kaksikdiagnoos) ja suitsiidiga</li> </ol> </li> <li>3. Uimastid               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Psühhoaktiivsete taimede ja ainete tarvitamise ajalugu (sakramendid, popkultuur jne.)</li> <li>3.2 Uimastite liigid ja mõju kesknärvisüsteemile:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1 depressandid ehk rahustava toimega ained (sh ravimid)</li> <li>3.2.2 stimulandid ehk ergutavad ained</li> <li>3.2.3 psühhedeelikumid ehk hallutsinogeensed ained</li> <li>3.2.4 inhalandid ehk sissehingatavad ained</li> </ol> </li> <li>3.3 Uimastikasutuse probleemide märkamine ja ennetamine</li> <li>3.4 Uimastite tarvitamise tagajärjed (psühhosotsiaalsed)</li> <li>3.5 Uimastisõltuvusest taastumine, ravi ja rehabilitatsioon</li> </ol> </li> <li>4. Eluviisiga seotud sõltuvused               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Magusained</li> <li>4.2 Nutisõltuvus: arvutid/internet</li> <li>4.3 Sigaretid (nikotiin)</li> <li>4.4 Hasartmängud</li> <li>4.5 Raha ja materiaalsed väärtused</li> <li>4.6 Spordisõltuvus</li> <li>4.7 Seksi(porno)sõltuvus</li> <li>4.8 Ravimisõltuvus</li> <li>4.9 Suhte- ja kaassõltuvus</li> <li>4.10 Märkamine ja ennetamine</li> </ol> </li> </ol>
<b>Õpiväljundid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orienteerub erinevate faktorite kaudu sõltuvushäire kujunemises</li> <li>2. Teadvustab alkoholi kui potentsiaalselt sõltuvushäiret põhjustava aine iseloomu</li> <li>3. Orienteerub uimastite tarvitamise ohtudes ja riskides</li> <li>4. Teadvustab sõltuvushäirete seost käitumise aspektidega</li> </ol>
Hindamiskaala	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selgitab bioloogiliste, psühholoogiliste, sotsiaalsete ja spirituaalsete faktorite erisusi.</li> <li>- Kirjeldab faktorite koosmõju sõltuvuse kujunemisel.</li> <li>- Kirjeldab sõltuvushäire keskseid tunnuseid</li> <li>- Eristab alkoholisõltuvust kui häiret ja ajuhaigust, mitte tahte nõrkust.</li> <li>- Selgitab ohuprobleeme ja -märke alkoholisõltuvuse kujunemisel</li> <li>- Leiab iseseisvalt vajaliku organisatsiooni abivajaja suunamiseks, kasutades internetiotsinguid</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Analüüsib meeskonnatöona uimastisõltuvuseni viinud tegureid ja riske</li><li>- Eristab erinevaid uimasti liike vastavalt nende mõjule</li><li>- Leiab iseseisvalt vajaliku organisatsiooni abivajaja suunamiseks, kasutades internetiotsinguid</li><li>- Nimetab eluviisiga seotud erinevaid sõltuvuskäitumisi</li><li>- Seostab sõltuvuste lühi- ja pikaajalise mõju aspekte kõikide tervise ja elukvaliteedi tahkudega</li><li>- Kirjeldab erinevate sõltuvuskäitumiste tagajärgi tervisele, näidates ära elukvaliteedi muutuse</li></ul>
Iseseisev töö	Kirjalik töö: kirjeldada (iseseisvalt/paaris) juhendi alusel ühte sõltuvust 1. kirjeldab ja analüüsib teaduslikele allikatele, õppematerjalidele ja statistikale toetudes alkoholisõltuvuse riske ning eristab mõistliku alkohoolitarvitamise alkoholisõltuvusest 2. eneseanalüüsi kaudu isikliku elu kogemuste kirjeldamine ja mõtestamine seoses eluviisisõltuvusega (lühi- ja pikaajaline mõju elukvaliteedile)
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Sooritatud on kõik iseseisvad ja grupitööd Iseseisva töö nr 2 suuline esitlus.
Õppekirjandus	Õppekirjandus: 1. Harro, J. (2006). Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus 2. Eesti Arstide Liidu kirjastus Medicina (2010). Alkoholisõltuvus. Toimetajad: K.Seppä, H.Alho, K.Kiianmaa Kustannus Oy Duodecim. <a href="http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf">http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf</a> Kasulikud lingid internetis: - <a href="http://www.alkoinfo.ee">www.alkoinfo.ee</a> - <a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a> - <a href="http://www.tubakainfo.ee/">http://www.tubakainfo.ee/</a> LÜHIFILM "SUITS" - <a href="http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-est">http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-est</a> - <a href="http://www.ave.ee">http://www.ave.ee</a> - <a href="http://raulpage.org/alko/">http://raulpage.org/alko/</a> Lugemissoovitusi: Harro, J. (2006). Sõltuvuse neurobioloogia. Eesti Arst: 85 (10): 697–703 Lausvee E, Seermaa U. Alkoholismist kaassõltuvuses oleva inimese vaimne tervis. Eesti Arst 2007;86:455–67. Rebane A. Elades Kainelt. Tallinn: Eesti keele Sihtasutus; 2010 Tommy Hellsten "Jõehobu elutoas: lähisõltuvus ja kohtumine sisemise lapsega", 2007 Melody Beattie "Kaassõltuvusest vabaks", 2008 Raadiosaade: Avameelselt depressioonist ja sõltuvushaigustest: <a href="http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest">http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest</a> Ravi- ja rehabilitatsioonivõimalusi: <a href="http://www.tsfclinic.ee">http://www.tsfclinic.ee</a> <a href="http://www.lootusekula.ee">http://www.lootusekula.ee</a> <a href="http://loksakeskus.org/ee">http://loksakeskus.org/ee</a> <a href="http://narkokeskus.ee">http://narkokeskus.ee</a> AA <a href="https://aestonia.com">https://aestonia.com</a> Balti Kriminaalpreventsiooni ja Sotsiaalse Rehabilitatsiooni Instituut <a href="http://www.crimeless.eu">http://www.crimeless.eu</a> Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus <a href="http://www.15410.ee">http://www.15410.ee</a> Filmisoovitused: Ain Mäeots: "Daemonid (2012)" <a href="http://www.imdb.com/title/tt2225324/">http://www.imdb.com/title/tt2225324/</a> Stuart Blumberg: Thanks for Sharing (2012) <a href="http://www.imdb.com/title/tt1932718/?ref=mv_sr_2">http://www.imdb.com/title/tt1932718/?ref=mv_sr_2</a>

<b>NIMI RIIPPUVUUSKÄYTTÄYTYMINEN</b>	
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Arvostelu: hyväksyty-hylätty
Oppimismenetelmät	Itsenäinen työ, ryhmätö, tapausanalyysit, suullinen esittely, luento, opetusfilmi, tiedonhaku internetistä
Arvioitu lähiopetuksen määrä	30
Lehtori	
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
<b>Kurssin tavoitteet</b>	Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija tuntee erilaiset riippuvuuskäyttämiset, ymmärtää riippuvuuskäyttämisen aiheuttavat vaarat sekä riskit terveydelle ja elämänlaadulle.
<b>Lyhyt kuvaus kurssista</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riippuvuuskäyttämisen olemus               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Biologiset tekijät</li> <li>1.2 Psykologiset tekijät</li> <li>1.3 Sosiaaliset tekijät</li> <li>1.4 Henkiset tekijät</li> <li>1.5 Riippuvuuskäyttämisen tekijät ja yhteisvaikutus</li> </ol> </li> <li>2. Alkoholi               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Alkoholi aineena ja sen käytön historia</li> <li>2.2 Vaikutus elimistöön</li> <li>2.3 Alkoholin käyttöhäiriön vaikeusasteet</li> <li>2.4 Alkoholin ongelmallisen väärinkäytön havaitseminen ja ehkäisy</li> <li>2.5 Alkoholin liikakäytön seuraukset</li> <li>2.6 Alkoholismista toipuminen, hoito ja vieroitus eli mihin mennä ja mitä tehdä avun saamiseksi</li> <li>2.7 Alkoholismien yhteydet muihin psyykkisiin häiriöihin (depressio, ahdistuneisuus, kaksoisdiagnoosi) ja itsemurhaan</li> </ol> </li> <li>3. Päihteet               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Psykoaktiivisten kasvien ja aineiden käytön historia (sakramentit, popkulttuuri jne.)</li> <li>3.2 Päihteiden lajit ja vaikutus keskushermostoon:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1 depressantit eli rauhoittavat aineet (mukaan lukien lääkkeet)</li> <li>3.2.2 stimulantit eli piristävät aineet</li> <li>3.2.3 psykedeeliset eli hallusinogeeniset aineet</li> <li>3.2.4 inhalantit eli sisään hengitettävät aineet</li> </ol> </li> <li>3.3 Päihteidenkäytöstä aiheutuvien ongelmien havaitseminen ja ehkäisy</li> <li>3.4 Päihteidenkäytön seuraukset (psykososiaaliset)</li> <li>3.5 Päihderiippuvuudesta toipuminen, hoito ja vieroitus</li> </ol> </li> <li>4. Elämäntapaan liittyvät riippuvuudet               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Makea</li> <li>4.2 Älylaite-/nettiriippuvuus</li> <li>4.3 Tupakka (nikotiini)</li> <li>4.4 Uhkapelit</li> <li>4.5 Raha ja materia</li> <li>4.6 Urheiluriippuvuus</li> <li>4.7 Seksi-/pornoriippuvuus</li> <li>4.8 Lääkeriippuvuus</li> <li>4.9 Suhde- ja läheisriippuvuus</li> <li>4.10 Havaitseminen ja ehkäisy</li> </ol> </li> </ol>
<b>Oppimistulokset</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tuntee riippuvuushäiriön syntymisen erilaisten tekijöiden kautta</li> <li>2. Tiedostaa alkoholin olemuksen mahdollisesti riippuvuutta aiheuttavana aineena</li> <li>3. Tuntee päihteidenkäytön vaarat ja riskit</li> <li>4. Tiedostaa riippuvuushäiriöiden yhteyden käyttäytymiseen.</li> </ol>
Arviointiasteikko	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selittää biologisten, psykologisten, sosiaalisten ja henkisten tekijöiden erityispiirteitä.</li> <li>- Kuvaillee tekijöiden yhteisvaikutusta riippuvuuden syntymisessä.</li> <li>- Kuvaillee riippuvuushäiriön keskeisiä tunnuksia.</li> <li>- Erottaa alkoholiriippuvuuden häiriönä ja aivosairautena, ei tahdon heikkoutena.</li> <li>- Selittää vaaraongelmia ja -merkkejä alkoholiriippuvuuden syntymisessä.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löytää itsenäisesti tarvittavan organisaation avuntarvitsijan suuntaamiseksi käyttämällä internethakua.</li> <li>- Analysoi tiimityöskentelynä päihderiippuvuuteen johtaneita tekijöitä ja riskejä.</li> <li>- Erottaa erilaiset päihdelajit niiden vaikutusta vastaavasti.</li> <li>- Löytää itsenäisesti tarvittavan organisaation avuntarvitsijan suuntaamiseksi käyttämällä internethakua.</li> <li>- Mainitsee elämäntapaan liittyviä erilaisia riippuvuuskäyttäytymisiä.</li> <li>- Yhdistää riippuvuuksien lyhyt- ja pitkäaikaisen vaikutuksen aspekteja kaikkiin terveyden ja elämänlaadun osa-alueisiin.</li> <li>- Kuvailee erilaisen riippuvuuskäyttäytymisen vaikutuksia terveyteen osoittaen elämänlaadun muutoksen.</li> </ul>
<p>Itsenäinen työ</p>	<p>Kirjallinen työ: kuvailla (itsenäisesti/parittain) ohjeen mukaan yhtä riippuvuutta</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kuvailee ja analysoi tieteellisten lähteiden, oppimateriaalien ja tilastojen pohjalta alkoholinkäytön riskejä ja erottaa kohtuullisen alkoholinkäytön alkoholiriippuvuudesta</li> <li>2. itseanalyysin kautta henkilökohtaisen elämän kokemusten kuvailu ja hahmottaminen elämäntapariippuvuuteen liittyen (lyhyt- ja pitkäaikainen vaikutus elämänlaatuun).</li> </ol>
<p>Arviointimenetelmät ja -kriteerit</p>	<p>Kurssimoduuli arvioidaan asteikolla hyväksytty-hylätty. Kaikki itsenäiset työt ja ryhmätyöt on suoritettu. Itsenäisen työn nro 2 suullinen esitys.</p>
<p>Kurssikirjallisuus ja -materiaalit</p>	<p>Kurssikirjallisuus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Harro, J. (2006). Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus</li> <li>2. Eesti Arstide Liidu kirjastus Medicina (2010). Alkoholisõltuvus. Toimetajad: K. Seppä, H. Alho, K. Kiianmaa. Kustannus Oy Duodecim.</li> </ol> <p><a href="http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf">http://raulpage.org/koolitus/alkoholisoltuvus.pdf</a></p> <p>Hyödylliset linkit internetissä:</p> <p><a href="http://www.alkoinfo.ee">www.alkoinfo.ee</a></p> <p><a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a></p> <p><a href="http://www.tubakainfo.ee/">http://www.tubakainfo.ee/</a> LÜHIFILM "SUITS"</p> <p><a href="http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-est">http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-est</a></p> <p><a href="http://www.ave.ee">http://www.ave.ee</a></p> <p><a href="http://raulpage.org/alko">http://raulpage.org/alko</a></p> <p>Lukusuosituksia:</p> <p>Harro, J. (2006). Sõltuvuse neurobioloogia. Eesti Arst: 85 (10): 697–703</p> <p>Lausvee E, Seermaa U. Alkoholismist kaassõltuvuses oleva inimese vaimne tervis. Eesti Arst 2007;86:455–67.</p> <p>Rebane A. Elades Kainelt. Tallinn: Eesti keele Sihtasutus; 2010</p> <p>Radio-ohjelma:</p> <p>Avameelselt depressioonist ja sõltuvushaigustest:</p> <p><a href="http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest">http://r2.err.ee/v/agenda/archive/159726c2-90f6-4a8d-b554-beb9665441b1/avameelselt-depressioonist-ja-soltuvushaigustest</a></p> <p>Hoito- ja vieroitusmahdollisuuksia:</p> <p><a href="http://www.tsfclinic.ee">http://www.tsfclinic.ee</a></p> <p><a href="http://www.lootusekula.ee">http://www.lootusekula.ee</a></p> <p><a href="http://loksakeskus.org/ee">http://loksakeskus.org/ee</a></p> <p><a href="http://narkokeskus.ee">http://narkokeskus.ee</a></p> <p>AA <a href="https://aestonia.com">https://aestonia.com</a></p> <p>Balti Kriminaalpreventsiooni ja Sotsiaalse Rehabilitatsiooni Instituut</p> <p><a href="http://www.crimeless.eu/">http://www.crimeless.eu/</a></p> <p>Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus <a href="http://www.15410.ee">http://www.15410.ee</a></p> <p>Elokuvasuositukset:</p> <p>Ain Mäeots: "Deemonid (2012)" <a href="http://www.imdb.com/title/tt2225324/">http://www.imdb.com/title/tt2225324/</a></p> <p>Stuart Blumberg: Thanks for Sharing (2012)</p> <p><a href="http://www.imdb.com/title/tt1932718/?ref =nv_sr_2">http://www.imdb.com/title/tt1932718/?ref =nv_sr_2</a></p>