

OBSAH

Předmluva	3
Poděkování	4
Obsah	5
Učitelům ...	6
Studentům ...	7
Část I: Dědičnost, prostředí, návykové látky	8
1: Psaní na zeď. Jaké jsou naše postoje a jaké hodnoty uznáváme.	10
2: Vítězíme nad nepřízní osudu. Od rizika k odolnosti.	14
3: Zkoumáme svůj rodokmen. Rodinná rizika, rodinná odolnost.	18
4: Měli bychom přibrzdit. Styk s prostředím.	22
5: Od experimentování k závislosti. Psychoaktivní látky.	26
Intermezzo 1: Jak docílit povznesení nálady přirozenými způsoby.	30
6: Změněný stav vědomí. Přirozené způsoby povznesení nálady.	32
7: Otázka rovnováhy. Tělesné zdraví a drogy.	36
8: Všechno souvisí se vším. Budování zdravého způsobu života.	40
9: Náš zrcadlový obraz. O zachování sebeúcty.	44
10: Pronikáme do vlastního nitra. Jak se změnit.	48
Část II: Tlak prostředí vedoucí k užívání návykových látek	52
11: Opravdu každý? Normativní průzkum.	54
12: Život a tradice. Ochranná opatření v kulturách a společnostech.	58
13: Mocný svět médií. Kritický pohled na reklamu.	62
14: Svoboda volby. Návykovost tabáku.	66
15: Rituály dospívání. Drogy a zranění.	70
16: Chci tě poznat. Mezilidské vztahy, drogy a sociální dovednosti.	74
17: Jaké máme šance? Sexuálně přenosná onemocnění a AIDS.	78
18: Chráníme se. Drogy, hněv a násilí.	82
19: Dejme si na sebe pozor! Alkohol a minimalizace škod.	86
20: Činy místo slov. Jak změnit prostředí, ve kterém žijeme.	90
Část III: Jak zastavit rozvoj problémů	94
21: Dokážeme rozpoznat příznaky? Měli bychom nějak zasáhnout?	96
22: Nenalháváme si něco? Jak překonat popírání problému?	100
23: Pomoc nebo přítěž.	104
24: Pevný postoj. Jak zdokonalit umění odmítnout.	108
25: Jídlo a nálada. Poruchy příjmu potravy.	112
Intermezzo 2: Juliin příběh.	116
26: Dvojitá trápení. Duševní a emocionální problémy a drogy.	118
27: S pomocí přátel to jde lépe. Skupiny, rádci a vzory.	122
28: "Help, I need somebody!" Hledání a využívání podpůrných služeb.	126
29: Počítejme dobře. Kolik nás stojí užívání návykových látek.	130
30: Kde jsme byli, co jsme udělali. Odkud a kam kráčíme.	134
Osobní úkoly	138
Literatura	167
Tabulka pro stanovení alkoholu v krvi:	