

ROZVRH

Interview s autorem	9
Úvod	13
Nejdůležitější je první krok: problém si přiznat	16
Motivace je mnohem důležitější než vůle	25
Sebeobrana abstinenta — způsoby, jak odmítat alkohol	33
Jak zlepšit sebeovládání ve vztahu k alkoholu	37
Semafor, magické otázky a třístupňová obrana	48
Dva neobvyklé postupy	52
Životní styl prakticky	53
Hodný a zlý stres	58
Co je třeba vědět o recidivě?	67
Dá se pít s mírou?	71
Jak povzbudit zdravé sebevědomí?	78
Mezi lidmi	86
Co s problémy v partnerství, manželství a v rodině?	93
Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem	101
A co sex?	103
V čem je to u žen jinak	107
Alkohol v dětství a dospívání	113
Lidé důchodového věku a alkohol	121
Lidé, kteří mají problém s alkoholem, si pomáhají navzájem	125
Spiritualita neboli duchovnost — k čemu je dobrá?	131
Překonání závislosti vyžaduje výdrž	140
Příbuzní a přátelé těch, kdo mají problémy s alkoholem	142
ROZŠÍŘUJÍCÍ INFORMACE	
Craving (bažení)	154
Kde hledat pomoc	158
Jak vypadá protialkoholní léčba?	161
Jak může pomoci jóga?	164
Léčba smíchem	203

Jak dobře a zdravě usínat	206
Co dělat, když nemáte práci	208
Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky!	211
Jak pomoci svému dítěti odmítat alkohol a drogy	216
Časté otázky týkající se právních záležitostí	226
Další informace	228
Na úplný závěr	229