

Obsah

Úvod	5
Pan A se diví	6
Tak jsem závislý nebo ne?	7
Jak je to s pevnou vůlí?	11
Proč životní styl?	15
Hodný a zlý stres	18
Návyk se dá překonat	23
Návyk se dá překonat (pro pokročilé)	26
Sebeobrana abstinenta aneb třináct způsobů, jak odmítat alkohol	28
Co je třeba vědět o recidivě	30
Dá se pít s mírou?	32
Jak zvýšit své sebevědomí?	36
Mezi lidmi	42
Co s problémy v partnerství, manželství a v rodině?	45
Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem	50
A co sex?	52
V čem je to u žen jinak?	54
Kapitola o mladých a pro mladé	57
Děda (babička) pije!	60
Lidé, kteří mají problém s alkoholem, si pomáhají navzájem	62
Duchovní pomoc při překonávání problémů s alkoholem	64
Vydržet	67
Kapitola pro příbuzné a přátele lidí, kteří mají problémy s alkoholem	69
Pár slov na závěr	75
Přílohy	76
Způsoby odmítání a způsoby zvládnání psychické závislosti v přehledu	77
Kde hledat pomoc (seznam linek důvěry i další možnosti)?	78
Protialkoholní léčba prováděná profesionály	81
Jak může pomoci jóga?	84
Jak zdravě usínat?	105
Co dělat, když nemáte práci	106
Jak přestat kouřit?	108
Jak pomoci svému dítěti odmítat alkohol a drogy?	112
Čtyři časté otázky týkající se právních záležitostí (mlčenlivost, placení léčby, nedobrovolné léčby, řídičský průkaz a spor o dítě při rozvodu)	118
Evropská charta o alkoholu přijatá 14. 12. 1995 v Paříži zástupci vlád evropských zemí	120
Preventivní program FIT IN	122