

Obsah

Úvod	5
Co lidé očekávají od alkoholických nápojů	6
Co se stane s alkoholem v těle	9
Pivo dává sílu a víno inspiraci?	15
Střízlivost — řidičova rezerva	23
Kdo pil, umřel, kdo nepil, také!?	29
Člověk se závislý, na alkoholu nerodí	35
Kdo je závislý na alkoholu?	42
Až na dno!?	49
Nebezpečný sobě i svému okolí	51
Přestupné stanice — Apolinář, Lojovice, Červený Dvůr	66
Méně strachu a více odpovědnosti	79
Alkohol a mladý člověk	92
Alkohol ve stáří	96
Závislost na alkoholu v různých dobách a zemích	99
Problémy související s alkoholem v ČSSR	108
Deset rad a příkazů jak předcházet závislosti na alkoholu u dospělého jedince	115
Drogy a drogové závislosti (toxikomanie)	116
Kofein a jiné xantiny	123
Tabakismus	125
Pohybové aktivity a zdravý způsob života	133
Adresář socioterapeutických klubů AT v ČSSR	136