Obsah

Úvod / 7

1 Potíže s alkoholem – pohled odborníka / 11

2 Sebezhodnocení / 19

3 Motivace ke změně / 27

4 Určení cíle / 33

5 Zapojení ostatních lidí / 39

6 Připravit, pozor, teď! / 45

7 Snižování konzumace / 50

8 Prevence recidivy / 56

9 Co když přesto uklouznu? / 65

10 Výhled do budoucna / 70

Pro rodinu /77

Užitečné kontakty /82