

# OBSAH

Úvod .....	7
Proč a kdy je alkohol nebezpečný .....	9
Jaké množství alkoholu lze tedy považovat již za nebezpečné? .....	11
<i>Jak jste na tom vy?</i> .....	12
<i>Jak alkohol ovlivňuje vaše zdraví</i> .....	14
<i>Jak se cítíte?</i> .....	14
<i>Ovlivňuje alkohol vaše chování a vztahy s lidmi?</i> .....	15
<i>Co je závislost na alkoholu?</i> .....	15
<i>Co naznačuje, že můžete být závislý/závislá na alkoholu</i> ...	17
<i>Rozhodli jste se pro změnu?</i> .....	18
<i>Jaké mohou být výhody pokračování v pití?</i> .....	18
<i>Jaké jsou nevýhody pokračování v pití?</i> .....	19
<i>Jaké jsou výhody, když omezím pití nebo úplně přestanu?</i> ..	19
<i>Jaké jsou nevýhody omezení pití nebo úplné abstinence?</i> ...	19
<i>Kam se obrátit o pomoc?</i> .....	20
<i>Co může člověk udělat sám</i> .....	20
Závěr .....	22