

---

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	7
<b>1. JAK SE STÁT ALKOHOLIKEM</b> .....	10
1. 1 Geneze .....	11
1. 2 Dělicí čára .....	14
1. 3 Typy konzumentů .....	17
1. 4 Jaké jsou šance na záchranu? .....	18
1. 5 Vyvoj návykovosti .....	19
1. 6 Rozvrat osobních vztahů .....	23
1. 7 Sociální situace .....	25
1. 8 Omezený pracovní výkon .....	26
1. 9 Spojená droga .....	29
1. 10 Žena – alkoholik .....	31
1. 11 Útok na vlastní zdraví .....	33
1. 12 Vliv prostředí .....	37
1. 13 V pasti .....	42
<b>2. JAK Z TOHO VEN</b> .....	44
2. 1 Analýza .....	44
2. 2 Rozhodnutí .....	50
2. 3 Program .....	52
2. 4 Poznámky k realizaci programu .....	77
<b>3. NAPLNĚNÍ NOVÉHO ŽIVOTA</b> .....	79
3. 1 Záludnosti a nástrahy .....	80
3. 2 Zásady dodržování abstinence .....	85
3. 3 Účinný obranný systém .....	87
3. 4 Nový smysl života .....	90
3. 5 Jak se z vás nemůže stát alkoholik .....	104
<b>4. POUČENÍ Z VLASTNÍCH OSUDOVÝCH CHYB</b> .....	107
4. 1 Sebedůvěra a odhodlání .....	108
4. 2 Osud ve vlastních rukou .....	110

<b>DENÍK</b> .....	116
<b>ZÁVĚR</b> .....	152
<b>ODBORNÉ POZNÁMKY K TEXTU</b> .....	155
<b>DOSLOV LÉKAŘE</b> .....	163