

# Obsah

---

<b>Úvod</b>	7
<b>Naši mladí spolupracovníci se představují</b>	9
<b>Chytré je nezačít</b>	15
Proč jsou lidé, kteří nekouří, nefetují a nadměrně nepijí, hezčí?	16
<b>Lepší možnosti</b>	33
Stres a relaxace	33
Velké trápení	37
Jak navázat kontakt s druhými lidmi	39
Jak řešit problémy?	39
Jak zdravě usínat	43
<b>Co dělat, když už má někdo problém s návykovou látkou?</b>	47
Jak přestat kouřit?	54
<b>13 způsobů odmítnutí</b>	59
Rozpoznat nebezpečné situace	60
Odmítnutí vyhnutím se	60
Nevidím, neslyším	62
Řeč beze slov	62
Prostě řekni NE!	62
Odmítnutí s vysvětlením	65
Nabídnutí lepší možnosti	67
Převeržení řeči jinam	67

Odmítnutí odložením	67
Porouchaná gramofonová deska	68
Odmítnutí protiútokem	69
Odmítnutí jednou provždy	71
Odmítnutí jako pomoc	71
<b>Být fit pro třetí tisíciletí</b>	<b>77</b>
<b>Přílohy:</b>	
<b>Jednoduché způsoby, jak se protáhnout a uvolnit prakticky kdekoliv</b>	<b>89</b>
Relaxační cvičení	89
Tělesná cvičení	93
<b>První pomoc při otravě alkoholem nebo drogou</b>	<b>111</b>
Než přijde lékař	111
Zvláštnosti otrav u jednotlivých drog	113
<b>Některé užitečné adresy a telefonní čísla</b>	<b>115</b>
Seznam linek důvěry	116
Ordinace AT	118
Když ambulantní léčba už nestačí	120
Když je nutná dlouhodobá léčba v terapeutické komunitě	121
Když chce někdo přestat kouřit	121
Když se chce někdo nechat vyšetřit na AIDS	121
<b>Program FIT IN</b>	<b>123</b>