

OBSAH

Poděkování	str. 4
Úvod	str. 5
Pan A se diví	str. 5
Týká se to i mě?	str. 6
Jak je to s pevnou vůlí?	str. 10
Proč životní styl?	str. 17
"Hodný" a "zlý" stres	str. 20
Návyk se dá překonat	str. 25
Jak zvýšit své sebevědomí	str. 31
Dá se pít s mírou?	str. 39
Co je třeba vědět o recidivě	str. 43
Mezi lidmi	str. 45
A co sex?	str. 51
Co s problémy v manželství a partnerství?	str. 54
Děti v rodinách, kde jsou problémy s alkoholem	str. 60
Kapitola pro příbuzné a přátele	str. 62
V čem je to u žen jinak?	str. 69
Kapitola o mladých a pro mladé	str. 73
Děda /babička/ pije!	str. 79
Lidé, kteří mají problémy s alkoholem, si pomáhají navzájem	str. 82
Duchovní pomoc při překonávání problémů s alkoholem	str. 84
Vydržet	str. 89
Závěr	str. 90
Dodatek 1. Léčba prováděná profesionály	str. 91
Dodatek 2. Jak může pomoci jóga	str. 94
Dodatek 3. Co dělat, když nemáte práci	str. 114
Dodatek 4. Deset kroků jak pomoci svému dítěti říkat "ne" alkoholu a jiným drogám	str. 116
Dodatek 5. Některé právní předpisy týkající se problémů s alkoholem	str. 126
Dodatek 6. Některé užitečné adresy a telefony	str. 128
Použitá literatura	str. 130
Projekt FIT IN	str. 132