

Spis treści

Tajemnicza substancja	3
Od niepamiętnych lat i codziennie	
Znamy piwo, wino, wódki – poznajmy tajemnice ETOH	
Podstawowa natura działania ETOH	
Obecność alkoholu we krwi	
Co zwiększa wpływ ETOH na człowieka?	
Dlaczego ludzie piją napoje alkoholowe?	
Używanie ETOH jest grą, ale ETOH oszukuje	
Czego ludzie szukają w krainie ETOH?	12
Kiedy ETOH szkodzi?	13
Gdy zaczynamy pić za wcześnie	
Gdy pijemy za dużo i za często	
Gdy pijemy w nieodpowiednich okolicznościach	
Jak ETOH wpływa na organizm?	17
Jak ETOH zmienia psychikę?	18
ETOH wciąga nasz umysł w pułapki	
ETOH wyjaławia i rozregulowuje życie uczuciowe	
ETOH zmienia nasze zachowanie i życie	
Jak ETOH oszukuje?	21
Jak pomagać dzieciom, żeby nie piły?	25
Lista sygnałów ostrzegawczych	29
Alkoholizm – czyli uzależnienie od alkoholu	31
Pomaganie osobom uzależnionym	33
Uzależnienie zagraża całej rodzinie	35
Dzieci w rodzinach alkoholowych	38
Jak rodzina może sobie pomóc?	40
Polskie problemy alkoholowe	44
Poszukiwanie rozwiązań	48
Co mogą robić samorządy lokalne	52
Propozycje dla wszystkich	54

