

# **Działajmy przeciw samounicestwieniu człowieka.**

## **Wstęp .....4**

### **Rozdział I. Alkohol**

- 1.1. Alkohol – przedstawienie substancji..... 6
- 1.2. Proces trawienia, wchłaniania, wydalania alkoholu.....7
- 1.3. Co wpływa na to, że pijemy alkohol?.....8
- 1.4. Czynniki wpływające na działanie alkoholu .....9
- 1.5. Kiedy alkohol szkodzi? .....10
- 1.6. Wpływ alkoholu na zdrowie .....11
- 1.7. Dzieci w rodzinach alkoholowych .....15
- 1.8. Alkohol a rodzina .....18
- 1.9. Alkohol a emocje .....19
- 1.10. Zatrucia alkoholem zanieczyszczonym i metylowym .....20
- 1.11. Jak można zachować absynencje?..... 21
- 1.12. Nauka picia alkoholu w sposób rozsądny..... 22
- 1.13. Interakcje alkoholu ze środkami leczniczymi .....23
- 1.14. Fazy przystosowania do życia w rodzinie alkoholowej.....  
25
- 1.15. Objawy uzależnienia od alkoholu..... 26
- 1.16. Jak alkohol oszukuje? .....29

### **Rozdział II. Tytoń**

- 2.1. Właściwości tytoniu i dymu tytoniowego
- 2.2. Papierosy a zdrowie .....32
- 2.3. Wtórny dym tytoniowy .....34
- 2.4. Jak rzucić palenie? .....35
- 2.5. Metody zwalczania głodu nikotynowego .....39
- 2.6. 'Nawrót' .....40
- 2.7. Karta antynikotynowa .....41

## **Wnioski końcowe .....42**

**Bibliografia .....45**