

# Spis treści

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Do kogo jest adresowana ta broszura?                                | 5  |
| Czym jest alkohol?                                                  | 6  |
| Działanie alkoholu na organizm                                      | 6  |
| Stężenie alkoholu we krwi                                           | 8  |
| Picie ryzykowne i szkodliwe                                         | 10 |
| Sygnaly ostrzegawcze                                                | 15 |
| Uzależnienie od alkoholu                                            | 16 |
| Czy moje picie jest problemem?                                      | 18 |
| Typowe reakcje rodziny na problemy<br>alkoholowe jednego z członków | 20 |
| Wskazówki dla członków rodzin osoby<br>z problemem alkoholowym      | 22 |
| Motywowanie do leczenia                                             | 24 |
| Na czym polega leczenie uzależnienia                                | 27 |
| Gdzie szukać pomocy                                                 | 30 |

