

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 7 |
| Naši mladí spolupracovníci se představují | 9 |
| Chytré je nezačít | 15 |
| Proč jsou lidé, kteří nekouří, nefetují a nadměrně nepijí, hezčí? | 16 |
| Lepší možnosti | 33 |
| Stres a relaxace | 33 |
| Velké trápení | 37 |
| Jak navázat kontakt s druhými lidmi | 39 |
| Jak řešit problémy? | 39 |
| Jak zdravě usínat | 43 |
| Co dělat, když už má někdo problém s návykovou látkou? | 47 |
| Jak přestat kouřit? | 54 |
| 13 způsobů odmítnutí | 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 |
| Převedení řeči jinam | 67 |

| | |
|---|------------|
| Odmítnutí odložením | 67 |
| Porouchaná gramofonová deska | 68 |
| Odmítnutí protiútokem | 69 |
| Odmítnutí jednou provždy | 71 |
| Odmítnutí jako pomoc | 71 |
| Být fit pro třetí tisíciletí | 77 |
| Přílohy: | |
| Jednoduché způsoby, jak se protáhnout a uvolnit prakticky kdekoliv | 89 |
| Relaxační cvičení | 89 |
| Tělesná cvičení | 93 |
| ☞ První pomoc při otravě alkoholem nebo drogou | 111 |
| • Než přijde lékař | 111 |
| • Zvláštnosti otrav u jednotlivých drog | 113 |
| Některé užitečné adresy a telefonní čísla | 115 |
| 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 |
| Program FIT IN | 123 |