

# *i* Alkohol kierowca



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

# *i* Alkohol kierowca



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Warszawa 2001

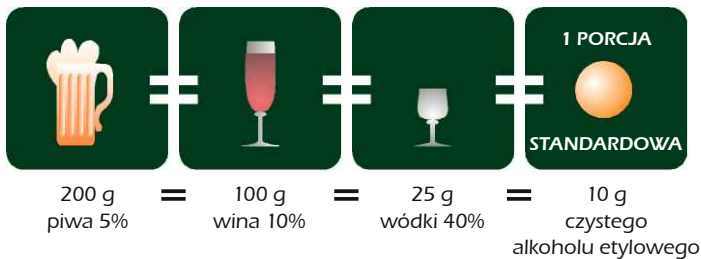
# I Działanie alkoholu na organizm kierowcy



# 1. Co to jest alkohol?

Alkohol spożywany w postaci napojów alkoholowych, w piwie, winie, wódce – to rozcieńczony związek chemiczny zwany alkoholem etylowym ( $C_2H_5OH$ ), inaczej etanolem lub ETOH-em.

Alkohol stanowi  
około 5% zawartości małego kufła piwa,  
10% lampki wina  
i około 40% kieliszka wódki.



Zawartość czystego alkoholu etylowego w napojach alkoholowych jest liczona w gramach i przeliczana na porcje standardowe:

**10 g alkoholu etylowego = 1 porcja standardowa**

Ilość porcji standardowych zawartych w wypijanym drinku można obliczyć następująco:

$$\frac{\text{OBJĘTOŚĆ NAPOJU (w g lub ml)} \times \text{ZAWARTOŚĆ ALKOHOLU (w \%)}}{1000} = \text{ILOŚĆ PORCJI}$$

## Przykłady z życia:

puszka piwa 0,33l o mocy 4,4%	<i>to</i>	1,45 porcji standardowej
puszka piwa 0,33l o mocy 5,8%	<i>to</i>	1,90 porcji standardowej
puszka piwa 0,33l o mocy 8,1%	<i>to</i>	2,67 porcji standardowej
kieliszek 100g szampana (wina musującego) 9-12%	<i>to</i>	0,9-1,2 porcji standardowej
butelka 0,75l wina owocowego (gronowego) 9-12%	<i>to</i>	6,75-9 porcji standardowych
kieliszek 50g nalewki średnio 16%	<i>to</i>	0,8 porcji standardowej
lampka 50g koniaku średnio 40%	<i>to</i>	2 porcje standardowe

## 2. Określanie stężenia alkoholu we krwi

Im więcej napojów alkoholowych spożywamy, tym bardziej rośnie poziom (stężenie) alkoholu w naszej krwi.

Wielkość tego stężenia określa się w **promilach**. Ilość promili oznacza ilość gramów alkoholu w jednym litrze krwi. (Wraz z krwią alkohol dostaje się do każdego miejsca w naszym ciele.)



## Stężenie alkoholu we krwi obliczamy następująco:

1. najpierw obliczamy wagę płynów ustrojowych w organizmie:

$$\begin{array}{l} \text{WAGA} \\ \text{OGÓLNA} \\ \text{CIAŁA (KG)} \end{array} \times \begin{array}{l} 70\% \text{ DLA MĘŻCZYZN} \\ 60\% \text{ DLA KOBIEIT} \end{array} = \begin{array}{l} \text{WAGA} \\ \text{PŁYNÓW} \\ \text{USTROJOWYCH} \\ \text{(KG)} \end{array}$$

2. następnie obliczamy ilość promili alkoholu we krwi:

$$\frac{\begin{array}{l} \text{ILOŚĆ SPOŻYTEGO} \\ \text{CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO (G)} \end{array}}{\begin{array}{l} \text{ILOŚĆ PŁYNÓW USTROJOWYCH (KG)} \end{array}} = \begin{array}{l} \text{STĘŻENIE} \\ \text{ALKOHOLU} \\ \text{WE KRWI} \\ \text{W PROMILACH (‰)} \end{array}$$

### Szacunkowe stężenie alkoholu we krwi, w promilach, po 1 godzinie u mężczyzny:

	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg	105 kg
1 porcja	0,24	0,22	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,13
2 porcje	0,47	0,44	0,41	0,38	0,36	0,34	0,32	0,30	0,28	0,27
3 porcje	0,71	0,66	0,61	0,57	0,53	0,50	0,48	0,45	0,42	0,41
4 porcje	0,95	0,88	0,82	0,76	0,71	0,67	0,63	0,60	0,57	0,54
5 porcji	1,19	1,10	1,02	0,95	0,89	0,84	0,79	0,75	0,71	0,68
6 porcji	1,43	1,32	1,22	1,14	1,07	1,01	0,95	0,90	0,86	0,82
8 porcji	1,90	1,76	1,63	1,52	1,43	1,34	1,27	1,20	1,14	1,09
10 porcji	2,38	2,20	2,04	1,90	1,78	1,68	1,59	1,50	1,43	1,36

### Szacunkowe stężenie alkoholu we krwi, w promilach, po 1 godzinie u kobiety:

	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg
1 porcja	0,42	0,37	0,33	0,30	0,27	0,26	0,23	0,22	0,20
2 porcje	0,83	0,74	0,66	0,60	0,55	0,51	0,48	0,44	0,41
3 porcje	1,25	1,11	1,00	0,91	0,83	0,77	0,71	0,66	0,62
4 porcje	1,67	1,48	1,33	1,21	1,11	1,02	0,95	0,88	0,83
5 porcji	2,08	1,85	1,66	1,51	1,39	1,28	1,19	1,11	1,04
6 porcji	2,50	2,22	2,00	1,88	1,66	1,53	1,43	1,33	1,25
8 porcji	3,33	2,96	2,66	2,42	2,22	2,05	1,90	1,77	1,66
10 porcji	4,17	3,70	3,33	3,03	2,78	2,56	2,38	2,22	2,08

### 3. Wpływ alkoholu na funkcjonowanie kierowcy

**Każda ilość spożytego alkoholu wpływa na funkcjonowanie organizmu człowieka. Jest to szczególnie groźne dla kierującego pojazdem.**

Cząsteczki alkoholu zawarte w piwie, winie czy wódce nie wymagają trawienia tak jak pozostała zawartość tych napojów. Są bardzo małe i zostają bezpośrednio wchłonięte przez organizm. Za pośrednictwem krwiobiegu trafiają szybko do mózgu, a tam dzięki specyficznym właściwościom chemicznym wywołują odpowiednie efekty psychologiczne.

**Alkohol etylowy jest usypiaczem i znieczulaczem** (działa na mózg jak środek usypiający). Usypianie mózgu jest stopniowe i zaczyna się od ośrodków sprawujących kontrolę nad różnymi czynnościami – powoduje chwilowe wyzwolenie niektórych zahamowań i dlatego wypicie pierwszych kieliszków przeżywane jest jako stan ożywienia, pobudzenia i ekscytacji. Dopiero później ujawnia się prawdziwa natura działania alkoholu – prowadząca do uspienia i zatrzymywania kolejnych czynności mózgu, aż do stanu utraty równowagi i koordynacji, śpiączki, czasem nawet zatrzymania procesów niezbędnych do życia.

Prowadzenie pojazdu wymaga przede wszystkim świetnej koordynacji wzrokowo-ruchowej, ponieważ 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe. Te alkohol zaburza najszybciej.



Picie alkoholu przez kierowcę  
**uniemożliwia**  
bezpieczną jazdę samochodem.

**Alkohol:**

- pogarsza koordynację ruchów – trudności w wykonywaniu dwóch i więcej czynności jednocześnie,
- zmniejsza szybkość reakcji – wydłuża się czas reakcji (np.hamowania) w przypadku dostrzeżenia niebezpieczeństwa,



- powoduje pogorszenie wzroku – problem z dostrzeżeniem szczegółów, świateł, znaków, pieszych i innych przeszkód,

- ogranicza pole widzenia – zawęża normalne pole widzenia – od kąta 180° do bardzo wąskiego, przez co można nie zauważyć pojazdu nadjeżdżającego z bocznej drogi,
- powoduje błędną ocenę odległości i szybkości – samochód, pas jezdni lub drzewo mogą wydawać się dużo dalej niż są w rzeczywistości.





## Zaburzenia powodowane przez alkohol w organizmie kierowcy:

- 3-4‰** spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury, możliwy powolny zanik funkcji oddechowych; powyżej 4‰ – śpiączka
- 2-3‰** zaburzenia mowy, wzmożona senność, obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania i poruszania się
- 1-2‰** zaburzenia koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej i pamięci, brawura, opóźnienie czasu reakcji, wahania nastroju (euforia, agresja)
- 0,8‰** błędna ocena własnych możliwości, znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji
- 0,5‰** zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła
- 0,3‰** drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtu przedmiotów w oddali
- 0,2‰** dłuższe spostrzeganie
- 0,1‰** rozproszona uwaga



## 4. Rozkład alkoholu

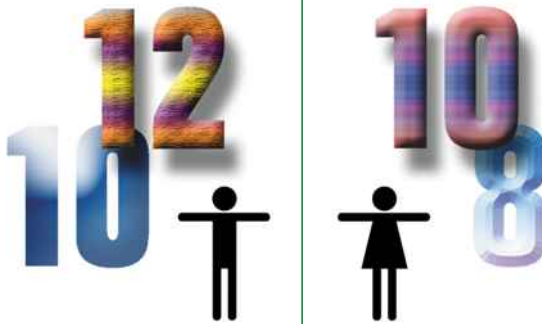
Alkohol  
jest rozkładany w organizmie  
tylko przez wątrobę.

Im więcej pijemy, tym wolniej są neutralizowane kolejne porcje alkoholu.

Szybkość rozkładu alkoholu wynosi:

u mężczyzn  
10-12g na godzinę

u kobiet  
8-10g na godzinę



Oznacza to, że w ciągu jednej godziny wątroba „spala” około 1 porcji standardowej alkoholu.

Rozkład alkoholu zależy od płci oraz sprawności procesu metabolizmu. Nie zależy natomiast od kondycji zdrowotnej organizmu, przyjmowanych leków, napięcia wewnętrznego i okoliczności stresowych. Wszystkie te okoliczności mają wpływ na to, jak czujemy się po alkoholu (tj. czy czujemy się upojeni, czy nie), ale nie mają wpływu na stężenie alkoholu we krwi.

## 5. Popularne mity związane z alkoholem



Wytrzeźwieję, gdy napiję się kawy.

Kawa nie usunie alkoholu z Twojego organizmu. Usuwa go wątroba. Kofeina zawarta w kawie jest stymulatorem, który znosi efekt senności wywołany alkoholem. Jednak nie powoduje wytrzeźwienia.



Wyjdę na świeże powietrze, to wytrzeźwieję.

Ani świeże powietrze, ani zimny prysznic nie przyspieszą procesu trawienia alkoholu.



Nie mam daleko do domu.

Jazda po alkoholu nigdy nie jest bezpieczna.



Pojadę wolno i ostrożnie.

Alkohol zakłóca wycucie odległości i prędkości, opóźnia reakcje kierowcy.



Pijem tylko piwo bezalkoholowe.

Piwo bezalkoholowe również zawiera alkohol – do 1,5%. Jeśli wypije się go więcej, skutek będzie podobny. Np. 1l piwa 1% zawiera 1 porcję standardową, a 750 ml piwa 1,5% zawiera 1,13 porcji standardowej. Organizm może nie zdążyć zneutralizować spożytego alkoholu na bieżąco: pamiętaj – średnio 1 porcja standardowa na godzinę.



Zjem coś miętowego – policjant nie wyczuje, że pijem alkohol.

Zapach miętowych cukierków na pewno wzbudzi podejrzenia policjantów. Zaproponuj użyć alkomatu lub odwieź do przychodni lekarskiej w celu zbadania poziomu alkoholu we krwi lub moczu. (Wszystkie trzy badania są tak samo ważne w świetle prawa).



Dużo zjadłem,  
więc mogę więcej  
wypić. / Zjem coś  
to wytrzeźwieję.

Alkohol jest szybko wchłaniany do krwiobiegu, a tylko niewielka jego część przedostaje się przez ścianki żołądka. Duża ilość trawionego jedzenia może rozcieńczyć alkohol, ale go nie usunie ani nie zneutralizuje.



Więcej ważę od  
innych, więc mogę  
więcej wypić.

Jest bardzo prawdopodobne, że osoba drobna, lekka (szczególnie kobieta) poczuje szybciej efekt wypitego alkoholu. Jednak wielkość i waga ciała nie wpływają na szybkość przemiany alkoholu i nie gwarantują trzeźwości.



Jest ciepło, to szybko  
wypocę wypity  
alkohol.

Tylko 6-10% alkoholu jest wydalane przez skórę, w oddechu lub moczu. 90-94% alkoholu musi ulec rozkładowi w wątrobie, najpierw na aldehyd octowy, potem na dwutlenek i wodę.



Pijam tylko  
lekkie drinki  
(szampana,  
słabe piwo).

Nawet jeżeli nie czujemy smaku alkoholu w drinku, nie oznacza to, że jest go mniej lub jest mniej szkodliwy. Po prostu łatwo stłumić lub zmienić smak alkoholu cukrem, aromatycznymi owocami itp. Jednak alkohol jako substancja chemiczna pozostaje niezmienny. Ponadto napoje wzbogacone dwutlenkiem węgla mogą być przyjemniejsze w smaku. Dwutlenek węgla powoduje szybsze przedostanie się alkoholu do krwi, więc prędzej odczujemy jego skutki. Jednak sam alkohol podlega standardowemu procesowi rozkładu – ok. 10g na godzinę.

## 6. Skutki prawne prowadzenia pojazdu po alkoholu

Prawo o ruchu drogowym zabrania kierowania pojazdem, prowadzenia kolumny pieszych, jazdy wierzchem osobie w stanie nietrzeźwości, w stanie po spożyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu. (art. 14 Ustawy z dn. 20.06.1997 roku, Dz. U. 1997.98.602)



**W Polsce dopuszczalny poziom stężenia alkoholu we krwi kierowcy wynosi do 0,2 promili.**

Gdy zawartość alkoholu we krwi wynosi lub prowadzi do stężenia od 0,2‰ do 0,5‰ (lub obecności w wydychanym powietrzu od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm<sup>3</sup>) – określa się to jako **stan po użyciu alkoholu.**

Gdy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5‰ (a w wydychanym powietrzu jest go więcej niż 0,25 mg w 1 dm<sup>3</sup>), wówczas jest to **stan nietrzeźwości.**

(Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, z dn. 26.10.1982 r.)

**Kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem**

Policjant jest powołany m.in. do czuwania nad bezpieczeństwem i porządkiem ruchu na drogach, kierowania ruchem i jego kontrolowania.

Dlatego uprawniony jest do:

- żądania poddania się przez kierującego pojazdem lub przez inną osobę, w stosunku do której zachodzi uzasadnione podejrzenie, że mogła kierować pojazdem, badaniu w celu ustalenia zawartości w organizmie alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu;
- uniemożliwienia kierowania pojazdem osobie znajdującej się w stanie nietrzeźwości lub w stanie po użyciu alkoholu albo środka działającego podobnie do alkoholu;
- usunięcia pojazdu z miejsca zagrażającego bezpieczeństwu pozostałych uczestników ruchu drogowego. (Prawo o ruchu drogowym, art. 129).

Naruszenie zasad kodeksu drogowego może prowadzić do wpisania punktów karnych do ewidencji kierowców naruszających przepisy ruchu drogowego w wysokości odpowiedniej do popełnionego wykroczenia. (Pord, art. 130)



**Za kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka podobnie działającego do alkoholu - przysługuje 10 punktów karnych oraz natychmiastowe zatrzymanie prawa jazdy.**

Prawo jazdy zostanie przekazane – wraz z wynikiem badania alkomatem na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu, badania krwi lub moczu – do kolegium ds. wykroczeń lub prokuratora. (Pord, art. 137). Zarówno sąd, jak i kolegium może orzec zakaz prowadzenia pojazdów.





- Spowodowanie katastrofy drogowej zagrażającej życiu lub zdrowiu innych osób lub mieniu znacznej wartości podlega karze pozbawienia wolności od roku do 10 lat. (KK art. 173 § 1)
- Spowodowanie katastrofy drogowej, w której ktoś poniósł śmierć lub ciężki uszczerbek na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności od 2 do 12 lat. (KK art. 173 § 3)
- Naruszenie (nawet nieumyślne) zasad bezpieczeństwa ruchu lądowego, w wyniku czego inna osoba odniosła obrażenia ciała podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. (KK art. 177 § 1)
- Jeżeli skutkiem jest śmierć lub ciężki uszczerbek na zdrowiu – podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat. (KK art. 177 § 2)

Osoba nietrzeźwa lub pod wpływem środka odurzającego, która spowodowała katastrofę lub wypadek drogowy – podlega karze pozbawienia wolności przewidzianej za przypisane sprawcy przestępstwo w wysokości do górnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę. (KK art. 178)

- Zakaz prowadzenia pojazdów wymierza sąd (najniższa kara wynosi rok, najwyższa to utrata prawa jazdy na całe życie – artykuły Kodeksu Karnego) oraz kolegium ds. wykroczeń (na okres od 6 miesięcy do 3 lat – KW art. 29).
- Do okoliczności w szczególności obciążających osobę popełniającą wykroczenie należy działanie pod wpływem alkoholu lub innego środka odurzającego. (KW art. 33, pkt 7)
- Kto, nie zachowując należytej ostrożności, powoduje zagrożenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym, znajdując się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny. Dodatkowo kolegium może orzec zakaz prowadzenia pojazdów. (KW art. 86)

- Osoba znajdująca się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadząca pojazd mechaniczny w ruchu lądowym podlega karze aresztu albo grzywny nie niższej niż 50 zł. Także, jeśli osoba znajdująca się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadzi na drodze publicznej lub w strefie zamieszkania inny pojazd podlega karze aresztu do 14 dni albo karze grzywny. W obu przypadkach orzeka się zakaz prowadzenia pojazdów. (KW art. 87)
- Właściciel, posiadacz, użytkownik lub prowadzący pojazd, który dopuszcza do prowadzenia pojazdu na drodze publicznej, lub w strefie zamieszkania, osobę znajdującą się w stanie po użyciu alkoholu, lub podobnie działającego środka, podlega karze grzywny. (KW art. 96, pkt. 3)

## 7. Praktyczne rady dla kierowców

### Jak rozpoznać nietrzeźwego kierowcę?

- przekracza linie na jezdni lub wręcz jedzie niewłaściwą stroną jezdni
- robi bardzo szerokie zakręty
- jedzie bardzo powoli
- zatrzymuje się lub hamuje gwałtownie i bez powodu
- jedzie nierównym tempem
- powoli reaguje na sytuacje na drodze
- przeklina, jest nadmiernie pobudliwy, wymachuje rękoma,
- jedzie biernie za jakimś pojazdem
- skręca ostro i/lub tam gdzie jest zakaz wjazdu
- jedzie bez świateł, kierunkowskazów.



Jeżeli jedziesz przed nietrzeźwym kierowcą –  
pozволь, aby Ciebie wyminął.

Jeśli jest przed Tobą – utrzymuj odpowiedni dystans.

Jeżeli zbliża się do Ciebie –

zatrzymaj się na poboczu i poczekaj aż odjedzie.

Powiadom policję tak szybko, jak to możliwe,  
podając kolor i markę samochodu, numer rejestracyjny  
i kierunek, w którym nietrzeźwy kierowca zmierza.



## Co możesz zrobić, aby uchronić siebie i innych?

- Na uroczystości, gdzie będzie spożywany alkohol najlepiej zawnazu wyznaczyć kierowcę, który powstrzyma się od picia alkoholu i odwiezie pozostałych biesiadników do domu.
- Pij odpowiedzialnie – ogranicz się do jednej porcji standardowej alkoholu na godzinę, rób dłuższe odstępy między drinkami i odczekaj co najmniej godzinę (w zależności od tego ile wypieś) po ostatnim drinku zanim usiądziesz za kierownicą.



- Poznaj swój limit – zanim poczujesz, że jesteś pijany, już na pewno jesteś.
- Nie mieszaj alkoholu z lekami. Alkohol wzmacnia działanie leków nasennych; w połączeniu z lekami psychotropowymi oraz antyhistaminowymi (leki na alergię, uczulenia) potęguje efekt uspokojenia, obniża zdolność koordynacji ruchów; preparaty przeciwwrzodowe znacznie zwiększają poziom alkoholu we krwi itd.

## Jeżeli to Ty jesteś gospodarzem imprezy:

- nie wywieraj nacisku na innych, żeby wznosili toasty; nie zmuszaj do picia alkoholu
- zaoferuj dużo innych napojów, bez alkoholu



- jeżeli goście piją za dużo, wezwij taksówkę lub zorganizuj powrót z trzeźwym kierowcą.

## 8. Wakacje za granicą

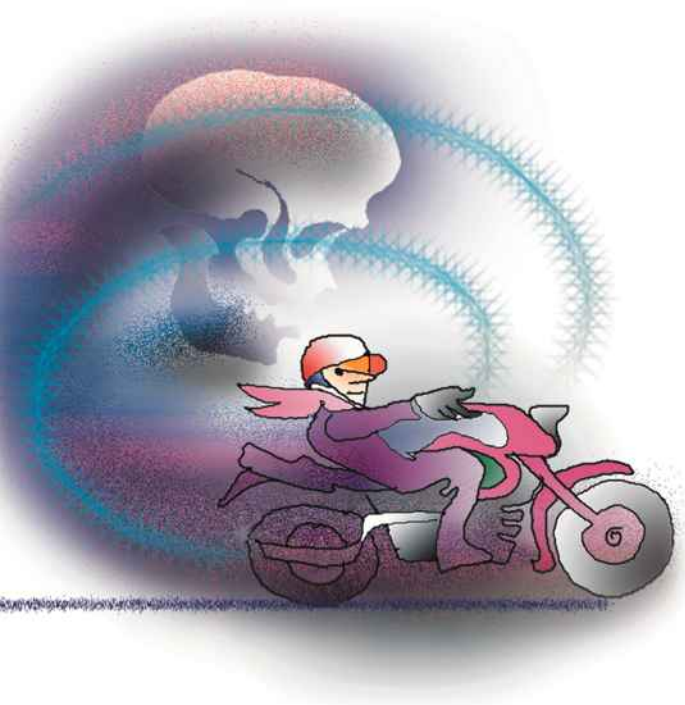
Nie tylko w Polsce istnieje prawnie określony dopuszczalny poziom alkoholu we krwi.

Wyjeżdżając za granicę powinniśmy orientować się w dopuszczalnym limicie alkoholu we krwi kierowcy. Tym bardziej, że w niektórych państwach spowodowanie pod wpływem alkoholu wypadku, w którym zginie człowiek, jest rozpatrywane przez sąd jako morderstwo z premedytacją, w innych można utracić dożywotnio prawo jazdy.

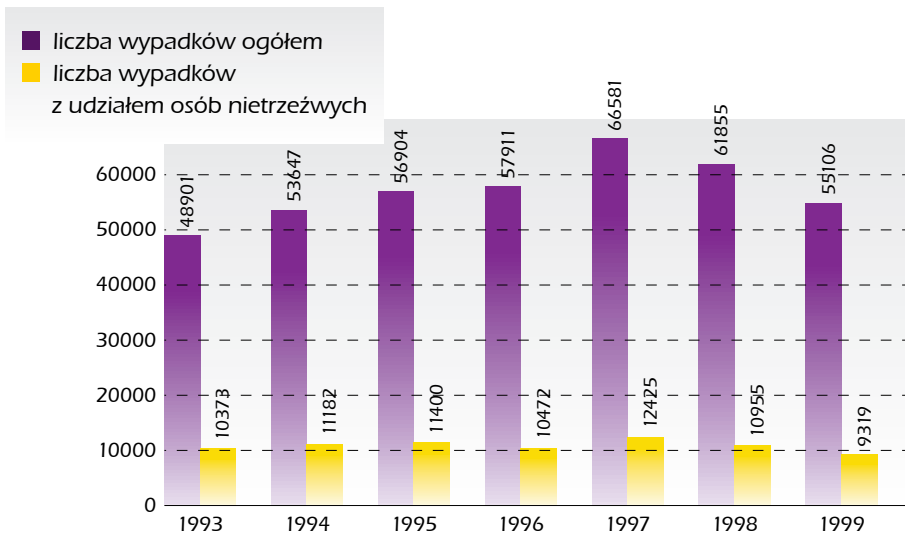
Dopuszczalna zawartość alkoholu we krwi kierowcy w Europie:

BIAŁORUŚ, CYPR, CZECHY, ESTONIA, LITWA, MALTA, RUMUNIA, SŁOWACJA, TURCJA (kierowcy samochodów osobowych z przyczepami i ciężarowych), UKRAINA, WĘGRY	0,0 ‰
CHORWACJA, SŁOWENIA, MACEDONIA – dla kierowców zawodowych – dla pozostałych kierowców	0,0 ‰ 0,5 ‰
FEDERACJA ROSYJSKA	0,1 ‰
BUŁGARIA, POLSKA, SZWECJA	0,2 ‰
AUSTRIA, BELGIA, BOŚNIA i HERCEGOWINA, DANIA, FINLANDIA, FRANCJA, GRECJA, HISZPANIA, HOLANDIA, ISLANDIA, JUGOSŁAWIA, ŁOTWA, NIEMCY, NORWEGIA, PORTUGALIA, SERBIA, TURCJA	0,5 ‰
IRLANDIA, LICHTENSTEIN, LUKSEMBURG, SZWAJCARIA, WIELKA BRYTANIA, WŁOCHY	0,8 ‰

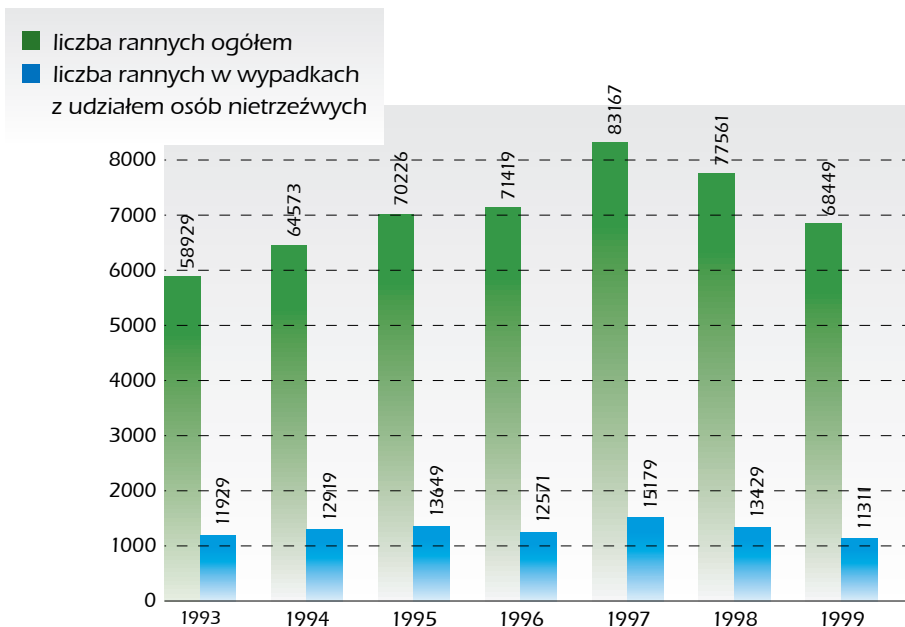
## II Zagrożenia związane z nietrzeźwością uczestników ruchu drogowego na polskich drogach



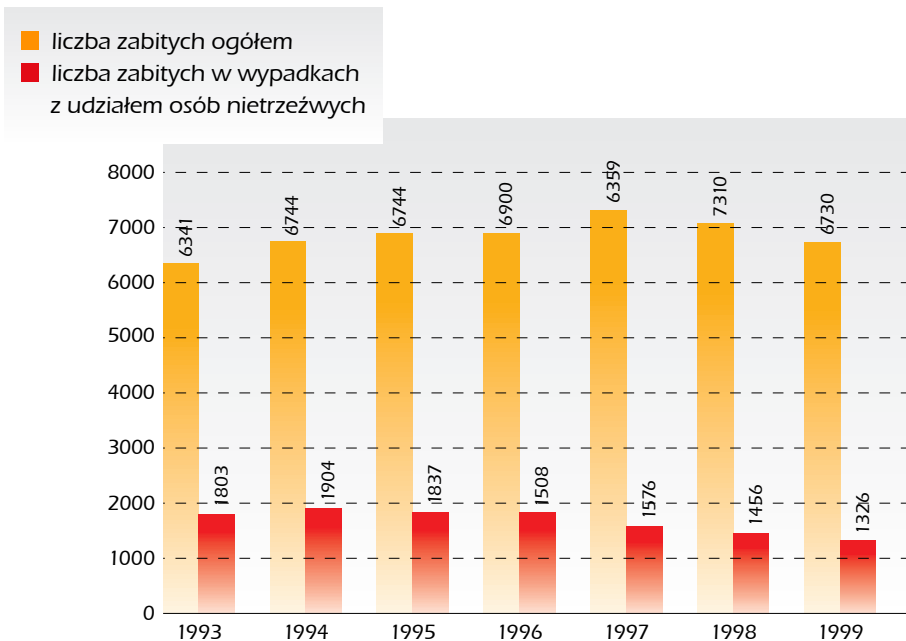
## 1. Liczba wypadków – udział nietrzeźwych



## 2. Liczba rannych – udział nietrzeźwych



### 3. Liczba zabitych – udział nietrzeźwych



Broszura opracowana przez pracowników  
Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
Rysunki: Andrzej Zbrożek  
ISBN 83-88075-17-9

Wydanie I

Warszawa 2001

Powielanie i przedruk tekstów zamieszczonych w publikacji  
nie podlega ograniczeniom pod warunkiem podania źródła.

Jeśli poruszony tutaj temat zainteresował Cię lub z jakichś względów stanowi Twój problem:

- zdarza Ci się jeździć po użyciu alkoholu,
- ktoś z Twoich bliskich ma taki zwyczaj i boisz się o jego bezpieczeństwo,
- ktoś z Twojego otoczenia ma problemy z powodu nadmiernego picia alkoholu,

skontaktuj się z ludźmi pracującymi w poniższych instytucjach lub sięgnij do publikacji Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



PAŃSTWOWA  
AGENCJA  
ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW  
ALKOHOLOWYCH



01-458 Warszawa ul. Szańcowa 25  
fax: (0 22) 836 81 66;  
tel.: (0 22) 5320 320, 5320 325, 836 78 72,  
836 82 73, 836 69 01, 836 06 21  
<http://www.parpa.pl>; e-mail: [parpa@warman.com.pl](mailto:parpa@warman.com.pl)

ISBN 83-88075-17-9