



Pokud byla daná osoba diagnostikována jako alkoholik, odpověď zní – ne. Alkoholici, kteří se pokoušejí sami ze dne na den přestat většinou neuspějí. Nejlepším způsobem, jak se zotavit je abstinovat. Např. přestat kouřit den ze dne je při překonání abstinenčních potíží mnohem jednodušší. Závislost na alkoholu je ale silnější.

Lidé, kteří nejsou alkoholici, ale mají s alkoholem nějaké potíže mohou většinou množství vypitého alkoholu regulovat, omezit. Pokud nejsou schopni svůj limit dodržet, měli by přestat pít úplně.

---

Zdroj: [akuby.cz](http://akuby.cz)