

## SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	5
Wprowadzenie .....	7
Rozdział 1. Zadbaj o siebie i bliskich. Jak nie dać się zabić! .....	12
Rozdział 2. Gdzie się schronić .....	33
Rozdział 3. Chce mi się pić – woda .....	51
Rozdział 4. Jestem głodny – jedzenie .....	75
Rozdział 5. Pierwsza pomoc, leczenie doraźne .....	99
Rozdział 6. Higiena i toaleta .....	124
Rozdział 7. Przemoc i przeciwdziałanie wykorzystaniu .....	133
Rozdział 8. Jak i czym się bronić .....	144
Rozdział 9. Jak nie oszaleć w tej piwnicy .....	171
Zakończenie, czyli powrót do „normalności” .....	183
Dodatek A: Procedura S.T.O.P. / Z.U.P.A. ....	187
Dodatek B: Zasada trójek .....	189
Dodatek C: Gry o przetrwaniu w mieście .....	191
Słowniczek pojęć .....	193
Bibliografia i literatura dodatkowa .....	201
Podziękowania .....	205