

Zdrowie psychiczne i uzależnienia

**Wybór literatury profilaktycznej
w zbiorach Biblioteki Pedagogicznej w Skawinie**

Skawina, 2022

Opracowanie:
Jadwiga Boba

Redakcja:
Krystyna Drożdżewicz

Biblioteka Pedagogiczna
ul. Mickiewicza 26
32 – 050 Skawina
Tel. 12 276 26 10
www.bibpedskawina.pl
e-mail: bibped@gmail.com

Mamy przyjemność zaproponować Państwu drugi informator będący zbiorem literatury profilaktycznej dostępnej w naszej bibliotece. To wydanie prezentuje zbiory zakupione w latach 2016 - 2022 przez Centrum Wspierania Rodziny Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie w ramach realizacji Gminnych Programów Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Gminnych Programów Przeciwdziałania Narkomanii w poszczególnych latach. Pierwsza publikacja wydana została w 2015 roku w ramach akcji Skawiński Tydzień Profilaktyki pt. „Bądź bliżej dziecka, dalej od uzależnień” organizowanych w ramach wspomnianych programów.

Opisy bibliograficzne zostały poszerzone o krótkie informacje o zawartości książki, zaczerpnięte z notek wydawniczych. Informator podzielono na następujące działy: Agresja i przemoc, Profilaktyka i zdrowie psychiczne, Uzależnienia: alkohol, narkotyki i środki odurzające, Współczesne media: zagrożenia, uzależnienia behawioralne.

Mamy nadzieję, iż taka struktura umożliwi Państwu znalezienie interesujących tematów i ułatwi korzystanie z przewodnika. Informator został zamieszczony na stronach internetowych www.bibpedskawina.pl oraz www.cwr-skawina.pl – baner „Przewodnik po literaturze profilaktycznej”.

Serdecznie zachęcamy do korzystania z naszych zbiorów, mając nadzieję, iż oferta Biblioteki Pedagogicznej okaże się pomocna w Państwa pracy i zainspiruje do wielu owocnych działań.

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Agresja i przemoc.....	5
Profilaktyka i zdrowie psychiczne	8
Uzależnienia : alkohol, narkotyki i środki odurzające.....	12
Współczesne media : zagrożenia, uzależnienia behawioralne	19

AGRESJA I PRZEMOC

1. Albisetti, Valerio : Pokonać przemoc. – Kraków : „SALWATOR”, cop. 2014

„Przemoc i miłość: dwa określenia, które absolutnie ze sobą nie współgrają. Jedno wyklucza drugie. Pytanie: „Jak wyeliminować przemoc?” powinno zostać zastąpione innym: „Czym zastąpić przemoc?”. Dlatego też należy:

- doceniać, a nie zabraniać;
- mieć nadzieję, a nie desperować;
- wyrażać tę samą myśl określeniami bardziej nacechowanymi otwartością niż zamknięciem, optymizmem, a nie pesymizmem;
- bardziej słuchać niż mówić...
a rezultaty nie będą kazały na siebie czekać.”

2. Farnicka, Marzanna, Liberska, Hanna, Niewiedział, Dorota : Psychologia agresji : wybrane problemy. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, cop. 2016

„Publikacja stanowi kompendium wiedzy na temat agresji. Mocną stroną książki jest odniesienie zjawiska agresji do stadiów rozwoju człowieka. Autorzy nie tylko prowadzą dialog na temat definicji, rodzajów agresji czy dawnych i nowszych teorii tłumaczących agresję jako immanentny element życia społecznego, lecz także rozpatrują znaczenie agresji w różnych okresach życia, jak : adolescencji, dojrzałości i co szczególnie ciekawe : agresji w okresie starzenia się i starości.”

3. Juul, Jesper : Agresja – nowe tabu? : dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom?. – Podkowa Leśna : MiND, cop. 2013

„Agresja u dzieci nie jest przejawem złego charakteru, lecz ważnym sygnałem dla rodziców i nauczycieli. Ich obowiązkiem jest zrozumienie tego przekazu i nauczenie dzieci radzenia sobie z emocjami w konstruktywny sposób. Zamiast potępiać agresję – mówi Jesper Juul – trzeba ją przekształcać jej w pozytywne działanie. Tłumienie i potępienie może prowadzić tylko do negatywnych skutków w życiu dorosłym: poczawszy od nieumiejętności radzenia sobie w konkurencyjnym środowisku świata współczesnego, a skończywszy na wybuchach niekontrolowanej i brutalnej przemocy. Jesper Juul pokazuje, jak najlepiej postępować z przejawami agresji u dzieci, jak wspólnie rozładowywać dziecięcą frustrację i jak zamieniać ją w pozytywną energię.”

4. Konwencja o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej : komentarz / red. nauk. Ewa Bieńkowska, Lidia Mazowiecka. – Warszawa : „Wolters Kluwer”, 2016

„Publikacja jest jedynym na polskim rynku wydawniczym komentarzem do konwencji Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Autorzy omawiają pierwszy europejski akt prawny, który wprowadza wiążące państwa minimalne wymogi dotyczące kształtowania sytuacji prawnej i społecznej ofiar tych zjawisk. Przedstawiają konieczność wprowadzenia zmian legislacyjnych w obowiązujących w Polsce unormowaniach prawnych oraz kształtowania dobrych praktyk w zakresie postępowania z ofiarami przemocy, jak również zwracają uwagę na istniejące luki w prawie.”

5. Kusz, Ewa, Terlikowska, Małgorzata : Ja ci wierzę : o zapobieganiu przemocy seksualnej wobec dzieci i adekwatnej reakcji na przypadki wykorzystywania. – Kraków : eSPe, 2022

„Trudno zmierzyć się z myślą, że statystycznie dwoje lub troje dzieci w każdej klasie doświadczyło jakiejś formy wykorzystania seksualnego. Społeczna świadomość, jak ogromnym ciężarem bywa trauma związana z wykorzystaniem, jest wciąż zbyt mała, by móc stworzyć skuteczny system ochrony dzieci i młodzieży. Mając na uwadze wagę tego tematu, autorki podejmują trudne wyzwanie uwrażliwienia rodziców, pedagogów i duszpasterzy na to zjawisko. Wyjaśniają, czym jest wykorzystanie seksualne, podpowiadają, jak adekwatnie reagować na sygnały płynące od dziecka i wskazują skuteczne sposoby prewencji. Pokazują mechanizmy działania sprawców, mówią o skutkach wykorzystywania dzieci, a przede wszystkim pokazują jak można je chronić.”

6. Lubińska-Bogacka, Magdalena : Stosowanie przemocy wobec dziecka : przyczyny, skutki, diagnozowanie i profilaktyka. – Kraków : Petrus, cop. 2019

„Książka analizuje problem przemocy wobec dzieci. Umieszcza zagadnienie przemocy domowej wobec dziecka w obrębie zainteresowań pedagogiki społecznej.

Autorka w rozdziałach teoretycznych analizuje zagadnienia maltretowania dzieci w rodzinie, zaczynając: od kwestii historii dziecka krzywdzonego, poprzez koncepcje, skutki tego zjawiska, profilaktykę i diagnozę medyczną, psychopedagogiczną i prawną ochronę dziecka. Czytelnik dowiadyuje się z niej o psychologicznych, społeczno-pedagogicznych i biologicznych przyczynach krzywdzenia dziecka. Autorka dokonuje analizy panujących relacji w rodzinach i ich konsekwencji dla wychowania dziecka. Książka mówi także o mechanizmach obronnych dziecka w rodzinach przemocowych ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmów, które są wykorzystywane w rodzinach kazirodzycznych. Została napisana również z myślą o wszystkich, którzy chcieliby zrozumieć trudny problem społeczny jakim jest krzywdzenie dzieci.”

7. Maćkowicz, Jolanta : Osoby starsze jako ofiary przemocy domowej : ujęcie wiktymologiczne. – Kraków : „Impuls”, 2015

„Podjęta przez Jolantę Maćkowicz problematyka przemocy wobec osób starszych jest nie tylko ważna, ale także niezmiernie aktualna, gdyż zjawiska poniżania, zaniedbywania, lekceważenia bądź maltretowania ludzi starzejących się i starych nie są czymś nowym i zaskakującym w naszych czasach, a przestrzeń aktów i/lub działań nabierających znamion przemocy jest rozległa – od niechęci, zaniedbywania czy lekceważenia podstawowych potrzeb przez psychiczne i fizyczne maltretowanie aż do pozbawienia życia czy eksterminacji włącznie [...]”

8. Marciniak, Jarosław : Mobbing, dyskryminacja, molestowanie : przeciwdziałanie w praktyce. – Warszawa : „Wolters Kluwer SA”, 2015

„W książce opisano sposoby przeciwdziałania mobbingowi oraz zjawiskom dyskryminacji i molestowania w miejscu pracy. Uwzględniono w niej najnowsze zmiany w przepisach kodeksu pracy dotyczące tych problemów. Autor przedstawia m.in.: szczegółowe rozwiązania proceduralne, organizacyjne i kadrowe, przykłady działań, dzięki którym pracodawca i zatrudnieni mogą zminimalizować prawdopodobieństwo wystąpienia lobbingu. Opisuje również schemat dopasowania poszczególnych działań do różnych typów organizacji oraz podaje przykłady regulaminów oraz innych dokumentów wykorzystywanych w prewencji antymobbingowej i antydyskryminacyjnej.”

9. Mellibruda, Jerzy : Przeciwdziałanie przemocy domowej. - Warszawa : Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, cop. 2009

„Autor poświęcił książkę tak ważnemu i tragicznemu zjawisku, jakim jest przemoc domowa. Opisuje różne formy przemocy, zastanawia się nad jej przyczynami, ale przede wszystkim proponuje, w jaki sposób powinniśmy walczyć z przemocą w naszych domach. Autor szczególną uwagę poświęcił sytuacji w Polsce. Przedstawia, co zostało zrobione i jak wiele obszarów jest zaniedbanych. Porównuje polskie doświadczenia z dokonaniem innych krajów.”

10. Regina, Christophe : Przemoc kobiet : historia społecznego tabu. – Warszawa : „Świat Książki”, 2013

„Christophe Régina - francuski historyk, prowadzi badania nad społecznymi i kulturowymi aspektami przemocy kobiet w kontekście: literatura a prawo, sprawiedliwość a przestępczość. Przemoc, której dopuszczają się kobiety, stanowi tabu społeczne i historyczne. Panuje przekonanie, że brutalna kobieta to rzadkość – jest bardzo męska, jędzowata, okrutna, a jej zachowania są patologiczne. Wykracza poza role posłusznej żony, dobrej matki czy ofiary, które społeczeństwo od pokoleń stara się jej przypisać. Tymczasem przemoc nie jest związana z płcią, jak mogłoby się wydawać. Świadczy o tym historia oraz statystyki wykroczeń i zbrodni, wreszcie – wciąż nieśmiało wyznania bitych mężczyzn. Regina rozszyfrowuje i opisuje rzeczywistość społeczną i na tej podstawie wyciąga wnioski również natury prawnej.”

11. Rosenberg, Marshall B.: Porozumienie bez przemocy : o języku życia. – Warszawa : Czarna Owca, 2016

"Jest to bestsellerowa książka autorstwa wybitnego amerykańskiego psychologa, która pomoże nam uniknąć konfliktów i przemocy. Pozycja pozwoli przede wszystkim poznać sposoby na to, aby kłótnie zmieniły się w pokojowe mediacje i nie groziły poważnymi konsekwencjami. Nie potrzeba płaczu czy krzyków: kontakt międzyludzki na poziomie serca to prawdziwy klucz do sukcesu. Inny jest też cel: Rosenberg jako mediator nie dąży do kompromisu, lecz – uwaga! – do tego, by każda ze stron zakończyła konflikt w pełni usatysfakcjonowana.”

12. Rosenberg, Marshall B. : W świecie porozumienia bez przemocy : praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji. – Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, Cop. 2013

„Oto najnowsza książka twórcy Porozumienia bez Przemocy. Autor podsumowuje w niej swoje wieloletnie doświadczenie w praktycznym zastosowaniu rewolucyjnej metody komunikacji.

- Pokazuje, jak dotrzeć do sedna konfliktów i rozwiązywać je bez użycia przemocy.
- Podkreśla znaczenie świadomości swoich potrzeb oraz umiejętności empatycznego rozumienia potrzeb innych ludzi.
- Uczy znajdowania strategii działania, które zaspokajają potrzeby wszystkich stron.
- Radzi, jak przekształcić złość w pozytywne działanie.
- Dzieli się swoją techniką prowadzenia warsztatów i pracy z ludźmi.

Z jego doświadczenia skorzystają psychologowie, terapeuci, nauczyciele, rodzice, menedżerowie oraz osoby szukające inspiracji w rozwoju osobistym.”

13. Szymkiewicz, Bogna : Dlaczego tak trudno jest odejść : narracje kobiet doświadczających przemocy. – Warszawa : Eneteia Wydawnictwo Psychologii Kultury, 2016

„Książka zawiera wnioski i obserwacje oparte na wieloletnim doświadczeniu w pracy indywidualnej i instytucjonalnej na rzecz ofiar przemocy. Autorka pokazuje subiektywną prawdę zranień i zniewolenia kobiet w bliskich relacjach, która jest skutkiem przemocy psychicznej lub psychicznej i fizycznej. Jest to doświadczenie indywidualne, występujące zwykle jako skutek tzw. przemocy domowej, ale występuje także jako zjawisko zbiorowe, czyli efekt przemocy zanurzonej w kulturze i instytucjach społecznych.

Publikacja dostarcza bogatej wiedzy o psychologicznym i pozapsychologicznym wymiarze przemocy wobec kobiet i pokazuje, dlaczego droga do uwolnienia się kobiet spod kontroli i zniewolenia w przemocowym związku jest trudna. Jest ona powiązana z przemocą społeczną i negatywnymi stereotypami kulturowymi, które na nią przyzwalają albo nawet jej sprzyjają.”



PROFILAKTYKA I ZDROWIE PSYCHICZNE

1. Buijsen, Huub : Depresja : poradnik dla przyjaciół i rodziny. – Kraków : Wydawnictwo WAM, cop. 2021

„ Depresja to podstępna i groźna choroba. Łatwo się maskuje i sieje wielkie spustoszenie. Nieleczona może prowadzić nawet do śmierci. Z jej powodu cierpi nie tylko chorujący, ale również jego bliscy, którzy zmagają się z poczuciem winy, odrzuceniem oraz bezradnością.

Autor pomaga zrozumieć chorującego i uporać się z sytuacją pozornie bez wyjścia. Co odczuwa człowiek zmagający się z depresją? Jak można mu pomóc? Czego unikać? Jak skłonić bliską osobę, by skorzystała z profesjonalnej pomocy? I jak znaleźć dobrego terapeuty? Ta książka daje konkretne wskazówki, jak wspierać chorą osobę, dbając równocześnie o siebie samego.”

2. Dispenza, Joe : Jak zerwać z nałogiem bycia sobą. – Białystok : Studio Astropsychologii, 2021

„Mózg ma udział we wszystkim, co robisz. Steruje nie tylko twoimi fizycznymi potrzebami, ale decyduje również o sposobie myślenia czy uczuciach. Ma wpływ na twoje relacje z otoczeniem, determinuje cechy charakteru. Gdy masz zdrowy mózg, jesteś szczęśliwy, sprawniejszy fizycznie, podejmujesz lepsze decyzje, dzięki którym odnosisz sukcesy. Jeśli jednak twój mózg nie pracuje prawidłowo, np. w wyniku traumy lub ran emocjonalnych, stajesz się smutny, chorujesz, masz kłopoty z logicznym myśleniem. W jaki sposób przełamać nałóg bycia sobą i zmienić swój mózg, tak aby w końcu rozpocząć nowe, lepsze życie? Autor udowodni ci, że zmiana funkcjonowania twojego mózgu oraz sposobu myślenia jest możliwa.”



3. Forward, Susan, Frazier, Donna : Szantaż emocjonalny : jak się bronić przed manipulacją i wykorzystywaniem. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022

„Dlaczego niektórzy ludzie potrafią przytłoczyć nas emocjonalnie, sprawiając, że czujemy się jak ofiary? Dlaczego nie potrafimy się przed tym obronić? Dlaczego nigdy nie przedstawiamy swojego punktu widzenia? Dlatego, że stoi za tym sprytny szantaż emocjonalny, któremu ulegamy częściej, niż nam się wydaje. Autorki książki przedstawiają typowe zachowania szantażystów emocjonalnych, a także stosowane przez nich metody wywierania wpływu i skutki ulegania ich manipulacji. Proponują skuteczne strategie obrony przed uwikłaniem w emocjonalną zależność. Taka zależność to pułapka, w którą łatwo wpaść, ale z której trudniej się uwolnić.”

4. Jankowiak, Barbara, Soroko, Emilia : Socjoterapia młodzieży. – Warszawa : PWN, 2021

„Publikacja to kompendium wiedzy na temat tej formy pomocy psychologiczno-pedagogicznej skierowanej do młodzieży z grup ryzyka. Autorki rozumieją socjoterapię jako grupową pomoc polegającą na intencjonalnym uruchamianiu czynników pomocowych, które występują między członkami grupy, w relacji z socjoterapeutą i w procesie grupowym. Celem tego oddziaływania jest uaktywnienie potencjału rozwojowego, zapobieganie kształtowaniu się zaburzeń i problemów zdrowotnych.”

5. Jantz, Gregory L. : Uwolnij się od depresji raz na zawsze : zindywidualizowane podejście, które daje nową nadzieję na trwałą ulgę. – Kraków : eSPe, 2022

„Poznaj innowacyjną metodę trwałego uwolnienia się od depresji, która pomogła już setkom pacjentów i może pomóc także tobie lub twoim bliskim! Autor przekonująco dowodzi, że jeśli leczenie choroby uwzględni całościowe spojrzenie na osobę i jej otoczenie, wówczas szansa na całkowite i trwałe pokonanie depresji wzrasta o kilkadziesiąt procent. Dlatego proponowane przez niego metody dotyczą wszystkich sfer ludzkiego życia: ciała, psychiki i duszy. Jak pokazuje jego wieloletnie doświadczenie, skuteczne pokonanie depresji i powrót do trwałego zdrowia są możliwe!”

6. Levine, Peter A. : Trauma i pamięć : mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości. – Warszawa : „ Czarna Owca, cop. 2020

„Autor w swojej najnowszej książce mierzy się z jedną z najbardziej kontrowersyjnych kwestii, dotyczącej tego, czy możemy ufać własnym wspomnieniom? Według niektórych badaczy wspomnienia traumatycznych wydarzeń nie są wiarygodne, inni natomiast podkreślają ich kluczową rolę w zrozumieniu tego, co nas spotkało. Doktor Levine przekonuje, że zarówno jedno, jak i drugie podejście jest dobre. Choć wspomnieniom można zaufać, najbardziej wartościowe w terapii są te, które początkowo uznajemy za najmniej wiarygodne. Autor proponuje skupić się na pamięci ciała, przeważnie niedostępnej dla naszej świadomości. Pierwszym krokiem jest zrozumienie zależności między przeszłością a teraźniejszością oraz między mózgiem a ciałem. W ten sposób będziemy mogli przeformułować nasz stosunek do traumy, której doświadczyliśmy. Książka *Trauma i pamięć* przeznaczona jest zarówno dla terapeutów, jak i dla osób, które przeżyły traumę. Stanowi przełomowe spojrzenie na to, jak powstają wspomnienia i jak duży jest ich wpływ na stan psychiki i samopoczucia.”



7. Mellody, Pia, Miller, Andrea Wells, Miller, Keith : Toksyczne związki : anatomia i terapia współzależnienia. – Warszawa : Czarna Owca, 2013

„Współzależnienie to skłonność do związków, w których miłość mylna jest z posiadaniem, przywiązanie zamienia się w zależność, odpowiedzialność miesza się z poczuciem winy, troska przesiąknięta jest lękiem, a seks łączy się z nadużyciem lub nie dochodzi do głosu. Zrozumienia istoty współzależnienia to klucz do uzdrowienia toksycznych relacji między rodzicami i dziećmi lub pełnych napięcia i cierpienia związków małżeńskich, problemów z autorytetami, skłonności do konfliktów w pracy.”

8. Pomoc społeczna : idea, rozwój, instytucje / redakcja naukowa Elżbieta Bojanowska, Krzysztof Chaczko, Jerzy Krzyszkowski, Ewelina Zdebska. – Warszawa : PWN, 2022

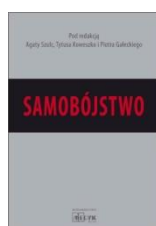
„ Publikacja skierowana jest do studentów pracy socjalnej, polityki społecznej czy pedagogiki społecznej oraz do osób związanych z zawodami pomocowymi (np. pracowników socjalnych), badaczy zajmujących się kwestiami społecznymi, samorządowców i wszystkich wrażliwych na problemy społeczne. Podręcznik prezentuje m.in. : genezę i rozwój pomocy drugiemu człowiekowi, unormowania prawne, organizację i funkcje świadczenia pomocy społecznej, działania pomocy społecznej w obszarze wsparcia rodzin, osób z niepełno sprawnościami, seniorów, osób z uzależnieniami czy w kryzysie bezdomności.”

9. Profilaktyka społeczna : kontekst rodzinny i szkolny / redakcja naukowa Karolina Kmiecik-Jusięga. – Kraków : Akademia „Ignatianum”, 2017

„Praca podejmuje istotny temat roli szkoły i rodziny w profilaktyce zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Temat ten jest szeroko opisany w literaturze przedmiotu. Książka jest przykładem pracy, która popularyzuje i przybliża niezorientowanemu czytelnikowi zgromadzoną wiedzę. Niektóre nowe wątki, takie jak filozoficzne rozważania nad rodzinnymi czynnikami chroniącymi lub zadania profilaktyki w kontekście nasilających się w Europie ruchów migracyjnych, są jaskółkami nowych zagadnień.”

10. Samobójstwo / pod redakcją Agaty Szulc, Tytusa Koweszko i Piotra Gałęckiego. – Warszawa : Wydawnictwo Medyk, 2016

„Samobójstwa stanowią postępujący problem społeczny o wymiarze globalnym. Co 40 sekund na świecie ktoś odbiera sobie życie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) raportuje, że każdego roku w wyniku samobójstwa ginie więcej ludzi niż łącznie z powodu konfliktów, działań wojennych i katastrof żywiołowych. Walka ze zjawiskiem jest trudnym wyzwaniem wymagającym rzetelnej wiedzy i jasnych standardów postępowania. Książka w sposób przystępny przedstawia problematykę zachowań samobójczych osób dorosłych wraz z praktycznymi implikacjami. Autorzy wnikliwie analizują zjawisko, zwracając uwagę na wyzwania, z jakimi na co dzień mierzy się personel medyczny, oraz prezentując zalecane sposoby interwencji terapeutycznych.”



11. Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G., Teasdale, John D. : Terapia poznawcza depresji oparta na uważności : profilaktyka nawrotów. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017

„Terapia poznawcza oparta na uważności (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) jest uznawana za jedną z najskuteczniejszych metod przerywania cyklu nawracających epizodów depresyjnych, która wyzwala pacjentów od tyranii nawrotów. Integracja uważności i terapii poznawczej powinna stać się elementem podstawowego wykształcenia każdego specjalisty w dziedzinie zdrowia psychicznego, począwszy od pielęgniarek psychiatrycznych i psychiatrów po psychologów klinicznych i psychologów zajmujących się poradnictwem.’

12. Stawiarska, Patrycja : Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń : profilaktyka XXI wieku, zagrożenia i wyzwania, teoria i praktyka. – Warszawa : Difin, 2019

„Temat profilaktyki we współczesnym świecie jest niezwykle aktualny. Autorka w sposób wielowymiarowy przedstawia kwestię promocji zdrowia i prewencji zaburzeń w odniesieniu do różnych obszarów funkcjonowania człowieka. Przedstawione i omówione zostały przykłady programów profilaktycznych dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży, dla osób zdrowych oraz przejawiających dysfunkcje w różnych obszarach życia i funkcjonowania. W książce zaprezentowano i szczegółowo omówiono interaktywne metody pracy z jednostką i grupami. Publikacja stanowi cenne źródło wiedzy dla studentów psychologii, pedagogiki i innych nauk humanistycznych.”

13. Verduyn, Chrissie, Rogers, Julia, Wood, Alison : Depresja : terapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży. – Warszawa : Difin, 2022

„Prezentowana książka to przystępny przewodnik po rozpoznawaniu i terapii depresji u młodych ludzi. Poruszane tematy obejmują kwestie dotyczące sposobu rozpoczynania terapii, angażowania młodych ludzi, wyznaczania celów terapii, a także ocenę i formułowanie zachowań poznawczych, czy rozwiązanie problemów, z którymi mogą spotkać się terapeuci. Książka ta ma stanowić również zachętę dla rodziców i instytucji do wspierania terapii.”

14. Wilczek-Rużyczka, Ewa, Kwak, Magdalena „ Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia – Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2022

„Publikacja to kompendium wiedzy na temat zdrowia psychicznego, jego determinantach i zagrożeniach, a także wzmocnieniu zdrowia psychicznego według koncepcji salutogenetycznej i radzenia sobie ze stresem. Książka adresowana jest w szczególności do lekarzy, pielęgniarek, psychologów, pedagogów szkolnych, dyrektorów szkół i ośrodków szkolno-wychowawczych, nauczycieli, a także studentów kierunków przygotowujących do tych zawodów. Będzie również cennym źródłem informacji na temat wzmocnienia zdrowia psychicznego dla wielu innych grup zawodowych, a także dla indywidualnego odbiorcy.”



15. Woronowicz, Bohdan Tadeusz : Zachowania, które mogą ranić : o uzależnieniach behawioralnych i nie tylko. – Poznań : Media Rodzina, cop. 2021

„Autor znany z licznych publikacji dotyczących uzależnień, przede wszystkim od alkoholu, tym razem przekazuje wiedzę o uzależnieniach niesubstancjalnych, czyli behawioralnych (od zachowań).

Zajmuje się w tej książce m.in. zaburzeniami związanymi z Internetem, telefonem komórkowym, uzależnieniami od ćwiczeń fizycznych, jedzenia i odżywiania, miłości i zaangażowania emocjonalnego, polityki i władzy, praktyk religijnych. Porusza także temat współuzależnienia, odwołując się do własnego doświadczenia klinicznego. Książka, napisana przystępnym językiem, skierowana jest zarówno do zwykłych czytelników, jak i do profesjonalistów.”



UZALEŻNIENIA: ALKOHOL, NARKOTYKI I ŚRODKI ODURZAJĄCE

1. Backes, Michael : Marihuana i medycyna : praktyczny przewodnik po świecie medycznej marihuany. – Wrocław : Wydawnictwo Purana, cop. 2015

„Publikacja Michaela Backesa to kompleksowe źródło wiedzy na temat działania marihuany i stosowania jej w medycynie. W swoim przewodniku autor zawarł wyczerpujące informacje na temat wpływu konopi na nasz organizm, sposobów ich przygotowywania do zażywania, a także odpowiedniego dobierania optymalnej dawki marihuany stosowanej jako lek. Backes opisuje 27 najpopularniejszych leczniczych odmian konopi, wskazując konkretne schorzenia, w leczeniu których okazały się one skuteczne. W książce znajdziemy także charakterystykę 29 chorób i dolegliwości, w przypadku których terapia marihuaną przynosi wymierne efekty i – co za tym idzie – jest coraz częściej polecana przez wielu lekarzy. Niektóre z chorób i dolegliwości leczone medyczną marihuaną to stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, fibromialgia, choroba Parkinsona czy nudności i migreny.”

2. Benton, Sarah Allen : Alkoholicy wysokofunkcjonujący z perspektywy profesjonalnej i osobistej. – Łódź : Wydawnictwo Feeria - Wydawnictwo JK, 2015

„Słowo „alkoholik” kojarzy się zwykle z człowiekiem, który przez pociąg do butelki stacza się na margines społeczeństwa – traci pracę, wzbudza postrach w domu, nie ma życiowych ambicji, nie wnosi nic konstruktywnego do swego środowiska. Autorka ukazuje różne oblicza nałogu zależnie od etapu życia – od szkoły średniej i studiów po karierę zawodową – opierając się na autentycznych relacjach, dostępnych badaniach naukowych oraz wywiadach ze specjalistami. Przedstawia możliwości opanowania sytuacji, otwarcie pisząc o wysiłku, którego to wymaga, oraz o pułapkach, które czekają po drodze. Dodaje do tego również perspektywę osobistą, gdyż sama jest trzeźwą alkoholiczką, która w latach czynnego nałogu potrafiła ukończyć studia z wyróżnieniem i utrzymać się w prestiżowych miejscach pracy.”

3. Burroughs, William S. : *Ćpun*. – Kraków : Wydawnictwo Vis-a-vis Etiuda, 2014

„*Ćpun*” to kontrowersyjna i szokująca powieść dla dorosłych i młodzieży. Akcja książki toczy się w latach osiemdziesiątych. Bohaterowie, para czternastolatków, Gemma i jej chłopak Smółka, borykają się z samotnością i niezrozumieniem. W poszukiwaniu szansy na urzeczywistnienie swojej miłości, zniechęceni nudą małomiasteczkowego życia, porzucają rodzinne domy i przenoszą do dużego miasta, gdzie trafiają do środowiska narkomanów i ludzi żyjących na marginesie społeczeństwa. Stopniowo z dwójki nastawionych idealistycznie do życia nastolatków stają się ćpunami, którzy nie zdają sobie sprawy ze swego uzależnienia. Aby zdobyć pieniądze na narkotyki, Gemma musi uciekać się do prostytutki, a Smółka do kradzieży. Próby uwolnienia się od nałogu kończą się niepowodzeniem. Narratorem każdego rozdziału jest inna osoba, przez co losy bohaterów poznajemy ciągle z nowej perspektywy.”

4. Chbosky, Stephen : *Charlie*. – Warszawa : Wydawnictwo Remi Katarzyna Portnicka, 2014

„Książka ma formę listów pisanych do nieznanego przyjaciela przez nastolatka imieniem Charlie, nieśmiałego i wycofanego, choć niezwykle inteligentnego i wrażliwego ucznia pierwszej klasy liceum w Pittsburgu. Chłopak pisze o swoich pierwszych miłosnych doświadczeniach, relacjach w rodzinie, narkotykach i akceptacji. Powieść została wydana w Stanach Zjednoczonych przez MTV Book i osiągnęła ponadmilionowy nakład.”

5. Connors, Gerard Joseph [i in.] : *Etapy zmiany w terapii uzależnień : wybór i planowanie interwencji*. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015

„Autorzy pokazują, jak wykorzystać ogólną wiedzę na temat zmiany zachowań aby skutecznie leczyć zaburzenia związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Książka zawiera cenne dla klinicystów informacje dotyczące oceny klientów, zwiększania ich motywacji i zaangażowania oraz strategii terapeutycznych, które przynoszą najlepsze rezultaty na różnych etapach wychodzenia z nałogu. Uczy, jak pracować z pojedynczymi osobami, grupami osób, parami i rodzinami oraz jak leczyć uzależnionych o szczególnych wymaganiach – osoby popełniające przestępstwa pod wpływem substancji psychoaktywnych oraz kobiety nadużywające alkoholu i narkotyków.”

6. Dragan, Małgorzata : *Problemowe picie alkoholu przez młode kobiety : rola niekorzystnych doświadczeń i samoregulacji emocji*. – Warszawa : SCHOLAR, 2016

„W książce zaprezentowano badania wskazujące na znaczenie niektórych czynników ryzyka picia problemowego młodych kobiet. Autorka dowodzi, że są nimi niekorzystne doświadczenia w dzieciństwie i związane z nimi ogólne trudności w regulacji emocji. Kluczowym czynnikiem ryzyka picia problemowego – w przypadku osób z trudnościami w regulacji emocji – jest zbiór specyficznych przekonań na temat skuteczności alkoholu w radzeniu sobie z negatywnymi stanami emocjonalnymi. Zmienne te wyznaczają specyficzną „ścieżkę etiologiczną” picia problemowego kobiet. Monografia skierowana jest do szerokiego grona osób zainteresowanych psychologią kliniczną i psychopatologią, szczególnie zaś problematyką uwarunkowań problemów alkoholowych, oraz następstw obciążających doświadczeń życiowych i samoregulacji emocji.”

7. Dunin, Mika : *Alkoholiczka*. – Kraków : Wydawnictwo WAM, 2014

"Alkoholiczka" to oparta na faktach opowieść o picciu, wychodzeniu z uzależnienia oraz o nauce normalnego życia. Alkoholizm kobiet jest tematem trudnym i wstydliwym. Tymczasem pijących pań jest coraz więcej. Często nie potrafią poradzić sobie z tym problemem. Ta opowieść pokazuje, że chorobę można zatrzymać, a nawet zbudować nowe i bardziej wartościowe życie niż przed podjęciem leczenia."

8. Dziewiecki, Marek : Droga zwycięzców : Dwanaście Kroków nie z tej ziemi. – Częstochowa : Raj Media ; Edycja Świętego Pawła, 2016

„Książka adresowana jest do tych, którzy chcą odnieść zwycięstwo w pokonaniu nałogów oraz innych kryzysów życiowych. Autor daje doskonałą podpowiedź, jak to zrobić, idąc tropem Dwunastu Kroków. To droga, która zaczyna się od pokonania osobistego kryzysu. Nawet tego najbardziej dotkliwego. Ta niezwykle praktyczna książka jest dla uczestników grup AA, dla tych, którzy nie mają jeszcze odwagi wstąpić do takiej wspólnoty, oraz dla tych wszystkich, którzy nie doświadczyli poważnego kryzysu, a pragną się rozwijać, by żyć mądrzej i radośniej niż dotąd.”

9. Dziewiecki, Marek : Zagrożeń alkoholem, chronieni miłością. – Częstochowa : Pomoc Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa, 2016

„Niniejsza publikacja, napisana językiem dostępnym dla każdego, jest owocem spotkań autora z ludźmi uzależnionymi oraz z ich współcierpiącymi rodzinami. Zawiera ona zestaw reguł postępowania wtedy, gdy przychodzi nam żyć w bliskim kontakcie z osobami uzależnionymi. Ta książka nie daje łatwych recept. Daje natomiast recepty prawdziwe, czyli te, które interesują ludzi mądrych i dojrzałych.”

10. Hemfelt, Robert, Minirth, Frank B., Meier, Paul D. : Miłość to wybór : o terapii Współuzależnień. – Poznań : „W Drodze”, 2014

„Książka odkrywa nowe możliwości uwolnienia się od wzajemnego uzależnienia w relacjach międzyludzkich. Zawiera cenne uwagi i sugestie na temat budowania i utrzymywania dobrych związków. Autorzy publikacji stworzyli dziesięciostopniowy program terapii uzależnień i współuzależnień. Dzięki tej książce czytelnik dowie się na czym polega współuzależnienie, pozna 10 sposobów na rozpoznanie współuzależnienia, odkryje jak przełamać cykl współuzależnienia przechodząc przez 10 etapów procesu uzdrowienia, zyska wskazówki, jak budować zdrowsze i wolne od współuzależnienia relacje z ludźmi.”

11. Henel, Alojzy : Uzależnienie : trud i nadzieja. – Kraków : Wydawnictwo Księży Sercanów Dehon, 2016

„Teksty powstały w grupie osób doświadczonych tragedią rodzinną: dramatu uzależnionych. Bardzo pragnęli podtrzymać, zatrzymać, odwieść od nałogu, od różnych nałogów. Szukali literatury, korzystali z przychodni, modlili się dużo, zamawiali Msze Święte. Próbowali być blisko, okazać najwięcej miłości. Drżeli o każdą nieobecność w domu, o każdy dzień „czysty” i smutne powroty. Niektórzy byli pod opieką specjalistów, wielu korzystało z poradni. Byli blisko tych, których kochali coraz bardziej rozpaczliwą miłością. Bywały osiągnięcia, ale częściej trudne czekanie i wiara.”

12. Jay, Jeff, Jay, Debra : Miłość przede wszystkim : metoda interwencji w terapii uzależnień od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. – Poznań : Media Rodzina, 2008

„Interwencja jest jednym z najważniejszych i najbardziej przełomowych kroków na drodze wyjścia z alkoholizmu. To dobrze zorganizowany i zaplanowany proces, podczas którego członkowie rodziny łączą się, by z miłością, ale i stanowczością skonfrontować uzależnionego od alkoholu z jego chorobą i koniecznością rozpoczęcia leczenia. Książka zawiera wiele cennych wskazówek dotyczących zorganizowania interwencji i rozwiewa też wiele mitów na temat alkoholizmu. Jednym z nich jest przekonanie, że uzależniony powinien sięgnąć dna, żeby zacząć się leczyć. Autorzy książki dowodzą, że można mu pomóc wcześniej i nie czekać na najgorsze, alkoholizm jest bowiem chorobą śmiertelną.”

13. Knapp, Caroline : Picie : opowieść o miłości . – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016

„Alkoholizm to problem poważny, który dotyka pośrednio lub bezpośrednio wielu z nas. Wciąż jednak mało kto umie o tym mówić otwarcie, to temat wstydlivy, intymny, najczęściej skrętnie omijany. „Picie : opowieść o miłości” to szczegółowa historia tego, jak alkohol może niszczyć życie człowiekowi. Autorka szczerze, nie oszczędzając siebie, rozprawia się z tabu kobiecego alkoholizmu. Sama zaczęła pić w wieku 14 lat. Piła 20 lat, by po tym czasie zacząć walczyć z nałogiem. I wygrać! Autorka otwiera się przed czytelnikami, wyjawia najbardziej skrywane i wstydlive tajemnice swojego życia, szczegółowo opisuje poszczególne fazy uzależnienia i walki z nim. To nie jest łatwy tekst, który czyta się bezmyślnie, na odstresowanie, dla relaksu. To powieść ciężka, ale nie ze względu na zły styl autorki, lecz wyjątkowo trudną tematykę. Jak widać , już samo czytanie o picciu i jego niszczycielskich skutkach, naprawdę potrafi człowieka wyczerpać psychicznie.”

14. Kurzępa, Jacek : Młodzi, piękne i niedrodzy... : młodość w objęciach seks biznesu. – Kraków : Rubikon, 2012

„Praca ma nowatorski charakter [...] stanowi znaczący wkład w dotychczasowe ujmowanie złożonych zagadnień prostytucji młodzieży ze zróżnicowanych środowisk społecznych. W warstwie interpretacyjnej obserwowanych i analizowanych procesów zastosowano ujęcie interdyscyplinarne: socjologiczne, psychologiczne, pedagogiczne, antropologii społecznej, nauk o kulturze oraz elementów prawa i medycyny. Zapewne spotka się z uznaniem zarówno specjalistów zainteresowanych teoretycznie, jak i badaczy rzeczywistości społecznej oraz praktyków.”

15. Liszcz, Krzysztof : Dziecko z FAS w szkole i w domu. – Kraków : „Rubikon”, 2011

„Problematyka Płodowego Zespołu Alkoholowego (FAS) i zaburzeń pochodnych budzi coraz szersze zainteresowanie rodziców i opiekunów, pracowników socjalnych, pedagogów, psychologów i lekarzy. Autor przedstawia propozycje pomocy dzieciom z FAS opisując sprawdzone zasady planowania działań w szkole i w kontaktach pomiędzy szkołą a domem oraz metody tworzenia pozytywnego klimatu w szkole. Nauczyciel znajdzie w książce porady dotyczące poznania potrzeb i możliwości ucznia z FAS, szczegółowy opis zaburzeń, których poznanie jest konieczne przy wypracowywaniu określonych form pomocy oraz konkretne wskazówki metodyczne. Rodzice - wskazówki jak odkryć symptomy FAS u swoich dzieci. Rodzice często nie radzą sobie z wychowywaniem dziecka z FAS, popadając w różne problemy materialne i w uzależnienia, sprawiając ból dzieciom i sobie.”

16. Łukasińska, Dana : Narko. – Warszawa : Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2015

"Narko" to komiks dla użytkowników substancji psychoaktywnych, ich przyjaciół, rodziców, nauczycieli. Nie straszymy w nim i nie zabraniamy - znamy mechanizm zakazu, który w gruncie rzeczy nie powstrzymuje,

a budzi pragnienie. Opowiada o osobistych doświadczeniach młodych ludzi, którzy zetknęli się z substancjami psychoaktywnymi. W ich historiach znajdziesz opisy subiektywnych odczuć po zażyciu substancji psychoaktywnych oraz podstawowe informacje o ich wpływie na organizm człowieka, o zagrożeniach płynących z ich nadużywania, o mechanizmie uzależnienia i prawach osób uzależnionych.”

17. Łuksza, Mieczysław : Odwykownia. – Gdynia : Novae Res, 2015

„Odwykownia” to książka o próbach podźwignięcia się z upadku i oszukania przeznaczenia. To książka o chęci życia”. Słodko-gorzka, pełna ironii i czarnego humoru opowieść o inteligentnym alkoholiku toczącym walkę z nałogiem w zaskakujących okolicznościach. Bohater dzięki sprytnemu fortelowi matki trafia na odwyk do szpitala psychiatrycznego we Fromborku, do słynnego Oddziału Trzeciego. Podczas pobytu w szpitalu uczy się radzić sobie w nowej rzeczywistości, spotyka wielu interesujących ludzi i poznaje długo skrywany sekret jednego z pacjentów...”

18. Meszuga : Alkoholik : autobiograficzna opowieść o życiu, picciu, uzależnieniu i wyzwoleniu. – Kraków : Wydawnictwo WAM, 2016

„Meszuga – pseudonim literacki polskiego pisarza, autora książek, artykułów i esejów dotyczących problematyki alkoholizmu, wyzwolenia z uzależnienia, Wspólnoty AA i Programu 12 Kroków AA oraz szeroko pojmowanego rozwoju osobistego. *Alkoholik* to historia wielkiej miłości: nieodwzajemnionej, zdradzonej, tragicznej, przeklętej i nie od pierwszego wejrzenia. To również opowieść o wyzwoleniu z nałogu i drodze do trzeźwości.”

19. Narkotyki i narkomania : zjawiska globalne, problemy lokalne / [red. nauk.] Mariusz Zbigniew Jędrzejko, Tomasz Safjański, Marek Walancik. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza Aspra-Jr, 2015

”To opracowanie, które winno się stać zadekretowaną i absolutnie obowiązkową lekturą dorosłych, a przede wszystkim pedagogów i nauczycieli. Autorzy donoszą tu bowiem o sprawach, których nie da się już przemilczeć, obejść i zmarginalizować. Publikacja stawia pytania: dlaczego człowiek dobrowolnie pozbawia się samokontroli, dlaczego zło jest źródłem bogactwa, dlaczego młodzież daje się uwieść patologii?”

20. Nutt, David J. : Narkotyki bez paniki : co trzeba wiedzieć o legalnych i nielegalnych substancjach. – Warszawa : Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2021

„W *Narkotykach bez paniki* profesor David Nutt pokazuje, co mówi nauka o legalnych i nielegalnych substancjach psychoaktywnych, aby umożliwić każdemu i każdej podejmowanie racjonalnych decyzji w oparciu o obiektywne dowody. Czytelnik znajdzie tu odpowiedzi na pytania:

- Co to jest uzależnienie? Czy istnieje „osobowość uzależnieniowa”?
- Czy uzależnienie można wyleczyć?
- Jak możemy mierzyć szkody wyrządzane przez narkotyki?
- Co powinniśmy mówić naszym dzieciom o narkotykach?”

21. Onichimowska, Anna : Lot Komety. – Warszawa : Agencja Edytorska „Ezop”, 2014

„Anna Onichimowska w trzech kolejnych tomach pt. „Hera moja miłość”, „Lot Komety” i „Demony na smyczy” przedstawiła losy Komety i Jacka. Po tragicznych doświadczeniach bohaterowie książki „Hera, moja

miłość” starają się na nowo ułożyć sobie życie. Kometa, teraz Ala, zmieniła się nie do poznania. Przestała ćpać i zdała maturę. Ładnie ubrana, miła dla wszystkich, ma nadzieję, że Jacek znów będzie o nią zabiegał. Nikt nie wie, co kryje się za nowym wizerunkiem dziewczyny. Nikt się nie domyśla, że wstąpiła do Rodziny, niebezpiecznej sekty, wabiącej samotnych zagubionych ludzi obietnicą wyzwolenia ciała i duszy. Jacek wkrótce odkryje prawdę o Komecie, ale czy zdoła ją uratować, kiedy sam musi się zmierzyć z rozpadem rodziny?”

22. Paddock, Terri : Odwyk. – Warszawa : „Albatros”, 2007

„Justine jeden jedyny raz upiła się w gronie szkolnych kolegów. Ten błąd ciężko odpokutuje. Przeculeni po śmierci jej brata Josha rodzice umieszczają dziewczynę w prywatnym ośrodku terapeutycznym Come Clean, przeznaczonym dla tzw. "trudnej młodzieży", uzależnionej od narkotyków i alkoholu. Początkowo przyjęta na obserwację, Justine musi pozostać w centrum przez wiele miesięcy. Przechodzi gehennę. Zajęcia prowadzone przez instruktorów i personel pomocniczy to niekończące się pasmo przemocy, upokorzeń, znęcania nad słabszymi psychicznie. Wykorzystana seksualnie przez jednego z terapeutów, próbuje uciec. Zostaje złapana i poddana jeszcze bardziej bezwzględny represjom oraz praniu mózgu. Adresowana do nieżyjącego brata, prowadzona dwutorowo narracja wydobywa kontrast między szczęśliwym dzieciństwem bohaterki, a traumą, jaką przeżywa w Come Clean.”

23. Pawlikowska, Beata : Narkotyki, anoreksja i inne sekrety. – Warszawa : „Edipresse Polska”, 2016

„Kolejna książka popularnej polskiej podróżniczki, pisarki, dziennikarki. Książka o tym jak zrozumieć kogoś, kto jest uzależniony. Wyjaśniając dlaczego napisała tę książkę przyznała, że sama przeszła przez anoreksję i bulimię, ciągle wpadała w następne uzależnienia. Wyleczyła siebie, bo dotarła do źródła problemu, rozumiała czym jest i jak je uzdrowić.”

24. Rewera, Mirosław : Wokół dopalaczy. – Warszawa : Polskie Towarzystwo Socjologiczne, 2014

„Niniejsza publikacja dotyczy różnych aspektów problemu dopalaczy : medycznego, prawnego, socjologicznego i pedagogicznego. To zbiór cennych informacji nie tylko dla teoretyków i badaczy zainteresowanych tym problemem, ale także dla młodzieży (uczniów szkół ponadgimnazjalnych i studentów – szczególnie narażonych na nadużywanie tych specyfików) oraz praktyków, którzy na co dzień mają do czynienia z „nowymi narkotykami” i innymi niebezpiecznymi substancjami, stanowiącymi zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka.”

25. Rosiek, Barbara : Alkohol, prochy i ja. – Warszawa : Mawit Druk, 2015

„Następna książka Barbary Rosiek, w której autorka przedstawiła trudną drogę wychodzenia z nałogu alkoholowego. Stanowi przestrożę dla wszystkich, którzy nie wiedzą czym może stać się przysłowiowy – kieliszek. „Kiedyś pijałam gin z tonikiem, później koniak z coca-colą, teraz spiryt z sokiem pomarańczowym.”



26. Rutkowski, Robert, Stanisławska, Irena A. : Oswoić narkomana. – Warszawa : „Muza” SA, 2016

„Wywiad przeprowadzony przez Irenę A. Stanisławską z Robertem Rutkowskim, pierwszym polskim psychoterapeutą, który zdecydował się na niezwykle szczerą rozmowę o sobie. Opowiada o swoim uzależnieniu, ale też o tym, jak z niego wyjść. To wstrząsająca opowieść, która – co niezwykle ważne – daje

również nadzieję. Doświadczył wielu sytuacji, które mogły go zniszczyć. Jednak tak się nie stało. A na dodatek udało mu się zostać szczęśliwym, spełnionym człowiekiem. Jest psychoterapeutą, wykładowcą i pedagogiem. Prowadzi sesje terapeutyczne dla osób mających problemy z uzależnieniami od substancji i zachowań, kryzysami zawodowymi lub rodzinnymi. Pomaga jako opiekun psychologiczny sportowcom, zajmuje się motywacją, relaksacją oraz usprawnianiem skuteczności działania. Pomaga rodzinom mającym kłopoty ze swoimi dziećmi lub w relacjach między sobą.”

27. Stepulak, Marian Z. : Uzależnieni i bezrobotni : etyczno-zawodowy wymiar pracy socjalnej i terapeutycznej z osobami uzależnionymi i bezrobotnymi. – Siedlce : Wydawnictwo Diecezji Siedleckiej „Unitas”, 2015

„W książce poruszane są między innymi następujące tematy:

- praca socjalna we współczesnej kulturze i cywilizacji,
- podstawowe uwarunkowania Zespołu Zakupów Nieplanowanych w wymiarze problemów etyczno-zawodowych pracy socjalnej,
- dylematy moralno-zawodowe w pracy z alkoholikami, narkomanami, osobami uzależnionymi od nikotyny, od hazardu, osobami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania,
- terapii osób uzależnionych od pracy, osób bezrobotnych.”

28. Wojcieszek, Krzysztof : Człowiek spotyka alkohol... : filozoficzne podstawy wychowania do trzeźwości w ujęciu tomistycznym. – Kraków : „Rubikon”, 2010

„Praca dra Krzysztofa Wojcieszka jest czymś w rodzaju systematycznej encyklopedii problemów alkoholowych w aspekcie ich genezy, ale też poszukiwania rozwiązań i zapobiegania. Stanowi cenny materiał dla osób mających wpływ na wychowanie młodzieży, jak również zajmujących się zawodowo terapią i profilaktyką problemów alkoholowych. Autor postuluje, aby jako cel pedagogiczny przyjąć wypracowanie u wychowanka stałej gotowości do abstynencji, nawet w przypadku osób umiarkowanie spożywających alkohol.”

29. Woydytło, Ewa : Rak duszy : o alkoholizmie. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2014

„ Książka podsumowuje wieloletnie doświadczenia autorki (jako psycholog zajmuje się leczeniem uzależnień), dedykując czytelnikom:

- opowieść o własnej drodze do zawodu terapeuty uzależnień,
- wiedzę o tym, czym jest uzależnienie,
- poradę, jak z nim walczyć przy pomocy ruchu AA i jak żyć z uzależnionym,
- wiarę w to, że można nauczyć się z powodzeniem kierować własnym życiem i osiągać zamierzone cele.

A wszystko dlatego, że „wszyscy jesteśmy od czegoś uzależnieni” i „nikogo nie możemy zmienić”, najwyżej siebie.”

30. Wybrane zagadnienia psychologii alkoholizmu / [red.] Jan Chodkiewicz, Krzysztof Gąsior. – Warszawa : Difin, 2013

„Publikacja dotyczy różnorodnych aspektów uzależnień od alkoholu: począwszy od diagnozy, prezentując interesujące narzędzie do pomiaru stopnia zaangażowania w uzależnienie, poprzez wyznaczniki skuteczności psychoterapii z uwzględnieniem specyfiki terapii kobiet, wreszcie dotyka problematyki

rodzin osób uzależnionych.”



WSPÓŁCZESNE MEDIA – ZAGROŻENIA

1. Kardaras, Nicholas : Dzieci ekranu : jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu. – Warszawa : CeDeWu, 2021

„Wszyscy je widzieliśmy : dzieci hipnotycznie wpatrzone w jarzące się ekrany w restauracjach, na placach zabaw i w domach naszych przyjaciół – a ich liczba wciąż rośnie. Oświetlone przez jarzący się blask buzie-dzieci ekranu - mnożą się niczym wirtualna plaga. Lecz za jaką cenę? Czy jest to jedynie nieszkodliwa rozrywka lub chwilowy szał, coś jak cyfrowe hula-hop? Niektórzy twierdzą, że jarzące się ekrany mogą nawet być dobre dla dzieci – stanowiąc rodzaj interaktywnego narzędzia edukacyjnego. Nie wierz im. W tej książce dr Kardaras bada ogromny wpływ technologii – zwłaszcza technologii ekranowej na mózgi całego pokolenia.”

2. Ogonowska, Agnieszka : Uzależnienia medialne : uwarunkowania, leczenie, profilaktyka. – Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2018

„Publikacja to nowe wydanie książki pierwotnie zatytułowanej *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*. Książka odnosi się do sytuacji, w których dzieci i młodzież wykorzystują media w sposób dysfunkcyjny, tzn. taki, który okazuje się szkodliwy zarówno dla samego użytkownika, jak i jego otoczenia społecznego. Wyczerpanie pierwszego nakładu pozycji oraz dynamiczny rozwój mediów, a tym samym większa liczba badań empirycznych i studiów teoretycznych dotyczących tej problematyki sprawiły, że drugie wydanie zostało zaktualizowane o najnowsze ustalenia, opisy nowoczesnych form profilaktyki i terapii oraz wskazówki bibliograficzne. Publikacja jest przydatną pomocą dla nauczycieli, wychowawców, rodziców, pedagogów i psychologów szkolnych.”



3. Sławecka, Monika : Hejt. – Bielsko-Biała : Pascal, 2021

„Młody, stary, mniej lub bardziej wykształcony. Z dużego miasta albo małej wsi. Nastolatek z pobliskiego podwórka, uśmiechnięta pani przedszkolanka, troskliwy ojciec lub ukochana babcia. Internet wyzwala w nich najgorsze instynkty, a anonimowość daje poczucie bezkarności. Na odległość dokonują egzekucji – czasem bezmyślnie wyładowując frustrację, a czasem z rozmysłem niszcząc komuś życie. Autorka rozmawia z ofiarami hejterów, które na własnej skórze przekonały się, jak okrutne potrafią być ich ataki. Są wśród

nich osoby znane i rozpoznawalne, ale też zwykli śmiertelnicy, na których miejscu mógłby się znaleźć każdy z nas.”

4. Spitzer, Manfred : Cyberchoroby : jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie. – Słupsk : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2016

„Intensywne korzystanie z mediów prowadzi do utraty empatii i umiejętności traktowania innych z szacunkiem. Wyobcowanie powoli staje się problemem całych społeczeństw. A ciemne strony sieci – mobbing, oszustwa i przestępczość internetowa – są ogromnym zagrożeniem dla nas wszystkich.

Autor przedstawia alarmujące wyniki współczesnych badań nad zdrowotnymi zagrożeniami wynikającymi z cyfryzacji naszego życia. Na przykładzie obszernych międzynarodowych danych naukowych pokazuje, w jaki sposób intensywne korzystanie z mediów szkodzi naszym ciałom i umysłom. Manfred Spitzer usilnie ostrzega przed bagatelizowaniem cyfrowego zagrożenia i postuluje radykalne ograniczenie cyfrowej konsumpcji – dla dobra całego społeczeństwa.”

5. Spitzer, Manfred : Epidemia smart fonów : czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?. - Słupsk : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2021

„ W ciągu minionej dekady smartfony podbijały świat w oszałamiającym tempie, zmieniając codzienność użytkowników w stopniu, w jakim nie udało się to dotąd żadnej technicznej nowince. Towarzyszą nam od rana do wieczora w pracy i w życiu prywatnym – wygląda na to, że nie możemy się bez nich obyć. Wielu ludzi dostrzega pozytywne strony korzystania z tych urządzeń, nieliczni zastanawiają się nad ich negatywnym wpływem na nasze myślenie, odczuwanie i działanie, a także na zdrowie. Czy mamy powody do obaw? Najwyższy czas przyjrzeć się faktom.”

6. Żarowska-Mazur, Alicja : Jak zachować się w internecie : etykieta i cyberbezpieczeństwo dla najmłodszych. – Warszawa : Wydawnictwo Dragon, 2019

„Rodzice i nauczyciele z pewnością często ci powtarzają, że Internet jest niebezpieczny i trzeba uważać. Oczywiście kiwasz głową i dla świętego spokoju przyznajesz im rację, ale czy na pewno umiesz zadbać o swoje bezpieczeństwo? Z tej książki dowiesz się dlaczego warto chronić prywatność, jak radzić sobie z cyberprzemocą, czym różni się wirus od robaka komputerowego oraz co to są flejmy, ciasteczka i mikropłatności.”

