

## Alkohol

### 1. Modrzyński, R. : **Abstynencja czy ograniczenie picia?**. – Warszawa : Difin, 2017 ; sygn. 24260

„Dążenie do trwałej abstynencji bywa celem trudnym do osiągnięcia bądź wręcz niemożliwym, co z kolei skutkuje często przerwaniem leczenia. Dopuszczenie możliwości ograniczenia picia staje się wyjątkowo pożądaną strategią terapii uzależnienia od alkoholu.

Książka, będąca efektem kilkuletniej pracy badawczej, odpowiada na pytania:

- Czy można przewidywać abstynencję u osób uzależnionych od alkoholu oraz jak to robić?

- Jakie zasoby odgrywają kluczową rolę na poszczególnych etapach zdrowienia?

- U których osób warto stosować model terapii oparty na abstynencji, a w stosunku do jakich pacjentów wykorzystywać podejście ograniczania picia?

To pierwsza w Polsce propozycja, wychodząca naprzeciw potrzebom terapeutów, a otrzymane rezultaty stanowią novum w dziedzinie psychoterapii uzależnień.”

### 2. Reisch-Klose, J., Głowacz, E. : **Alkoholik : instrukcja obsługi**. – Warszawa : IPS, 2013 ; sygn. 24261

„Życie z alkoholikiem boli – ta książka ma sprawić, by bolało mniej. Nie jest grzechem kochać alkoholika – grzechem jest kochać go głupio i podtrzymywać jego uzależnienie.

*Alkoholik* to książka dla współuzależnionych kobiet. Daje przykłady rozwiązań, pokazuje jak wybrnąć z trudnych sytuacji, ale w żadnym przypadku nie mówi, że będzie łatwo. Łatwo nie będzie, ale może być spokojniej. Jest to książka dla każdego, kto w mniejszym lub większym stopniu spotkał się z problemem uzależnienia. A takich ludzi jest w Polsce blisko 10 mln. Wielu z nas ma kogoś takiego w rodzinie lub wśród znajomych. A co najważniejsze, jest to też książka o związkach, które potrzebują pomocy - bo tam gdzie jest alkohol pojawiają się problemy.

Ta książka jest też dla osób samotnie, latami borykających się z problemem uzależnienia u swoich bliskich. By zobaczyły, że nie są same. Że inne/inni mają podobnie. Żeby też zrozumiały, że nikt z nas nie jest na tyle mądry, żeby pokonać alkoholizm. Ani swój, ani tym bardziej kogoś innego.(...) To tak, jakby ktoś chciał sam, bez pomocy fachowców, wyleczyć sobie zapalenie płuc czy samodzielnie przeprowadzić operację na otwartym sercu. Tego się po prostu nie da zrobić. Trzeba wiedzieć jak. Trzeba być uzbrojonym w wiedzę. Ta książka nie zastępuje terapii. Ma ona zachęcać do podjęcia terapii.(...) Spróbować zobaczyć, że może być inaczej. Że twoja miłość nie musi być cierpieniem. Możesz dalej kochać alkoholika i to nie musi tak boleć. [fragment]”

### 3. Osiatyński, W. : **Alkoholizm : grzech czy choroba?**. – Warszawa : Notus, 2005 ; sygn. 24262

„Żadna z napisanych przeze mnie książek nie dała mi równie wielkiej satysfakcji. Żadna nie pozwoliła mi dotknąć życia innych ludzi w taki sposób jak *Grzech czy choroba*. Jeszcze przed wydaniem książki zaczął samodzielnie funkcjonować artykuł *Alkoholizm. Grzech czy choroba*, który ukazał się w grudniu 1985 na łamach tygodnika *Polityka*. Był powielany w setkach egzemplarzy, a nawet, jak slyszalem, sprzedawany na bazarach. Przez wiele lat zdarzało się, że rozpoznawali mnie znajomi i nieznajomi, mówiąc, że po przeczytaniu tego artykułu - albo później książki - dostrzegli swój własny problem, i niektórzy spontanicznie przestawali pić, a inni postanawiali pójść do AA lub podjąć terapię. Trudno o większą satysfakcję dla autora. Toteż z wielką radością przyjąłem propozycję wydawnictwa "Iskry", by książkę wznowić, dając możliwość zapoznania się z nią większemu gronu czytelników.”

#### **4. Osiatyński, W. : Alkoholizm : i grzech i choroba i ...- Warszawa : Iskry, 2007 ; sygn. 24263**

„Na początku lat 90. napisałem książkę na temat alkoholizmu, zatytułowaną *Grzech czy choroba? Z biegiem lat dochodzę jednak do wniosku, że alkoholizm jest czymś więcej niż chorobą i że o nim można także mówić w kategoriach grzechu. Ale ani pojęcie grzechu, ani koncepcja choroby nie oddają w pełni jego istoty. Doświadczenie uzależnienia i wyzdrowienia sugeruje, by raczej postrzegać alkoholizm w kategoriach braku pewnych ważnych umiejętności życiowych. Nie oznacza to, że każdy, kto nie ma takich umiejętności, musi się uzależnić. Ale każdy uzależniony umiejętności tych nie ma i musi je nabyć, jeśli chce zachować trzeźwość. Program Dwunastu Kroków AA pomaga to osiągnąć. Uczy takich umiejętności duchowych, myślowych i społecznych, które pozwalają zastąpić destrukcyjne uzależnienie od alkoholu lub innych substancji twórczym poczuciem współzależności wszystkich ludzi oraz zależności od opiekuńczej siły wspólnoty lub jakiejś Siły Wyższej. W szerszej perspektywie cywilizacyjnej program Dwunastu Kroków AA może być pojmowany jako wielopłaszczyznowa odpowiedź na bolączki nowoczesności. Przedstawiona w niniejszej książce interpretacja kroków jest subiektywna. Ma na celu przybliżenie czytelnikom kroków, a dokładniej - jednego z wielu możliwych sposobów ich rozumienia. Wiktor Osiatyński”*

#### **5. Cermak, T.L., Rutzky, J. : Czas na wyleczenie : podręcznik. – Kielce : Charaktery, 2017 ; sygn. 24264**

„*Czas na wyleczenie. Podręcznik* to wyjątkowa książka, która prowadzi DDA przez poszczególne etapy leczenia. Timmen L. Cermak i Jacques Rutzky dają nie tylko wiedzę teoretyczną, ale przede wszystkim precyzyjnie przemyślany, szczegółowy plan powrotu DDA do zdrowia, rozpisany na 16 etapów. Mnóstwo ćwiczeń oraz przykładów wziętych z życia pacjentów czyni tę książkę wręcz niezbędną dla wszystkich DDA, które chcą zrozumieć swoje życie i uwolnić się od demonów przeszłości.”

#### **6. Cermak, T.L. : Czas na wyleczenie : przewodnik. – Kielce : Charaktery, 2017 ; sygn. 24265**

„*Czas na wyleczenie. Przewodnik* – książka zabiera wszystkie dorosłe dzieci alkoholików w niezwykłą podróż w głąb własnego życia, pozwala zrozumieć to, co działo się z nimi w dzieciństwie, i to, co dzieje się z nimi teraz. A co najważniejsze – pokazuje, że nigdy nie jest za późno na to, aby uwolnić się od koszmarów przeszłości, spędzonej z ciągle pijącym i ciągle groźnym rodzicem. To długi i męczący proces, ale jego ukończenie daje gwarancję spokojnego i pełnego życia.”

#### **7. Szczukiewicz, P. : Drogi do zdrowia : listy terapeutyczne do alkoholików i ich bliskich. – Warszawa : Eneteia, 2015 ; sygn. 24266**

„Książka stanowi zbiór rozmów z osobami, których dotknęły problemy alkoholowe. Autor prowadzi dialogi z tymi, którzy nie wiedzą jak pomóc mężowi albo nie mogą wybaczyć, że matka piła. Opowiada o rozmowach z alkoholikami, którzy próbują przestać pić i z tymi, którzy nie piją od dawna, ale wciąż czegoś szukają. Lektura tej książki, to jak zagładanie do gabinetu terapeutycznego lub rozmowa z przyjacielem. Skorzystają z niej nie tylko osoby potrzebujące pomocy. Mogą z niej czerpać także ci, którzy uczą się, jak pomóc innym.”

## **8. Gdzie się podziało moje dzieciństwo : o dorosłych dzieciach alkoholików. – Kielce : Charaktery, 2017 ; sygn. 24267**

„To książka o tym, jak wygląda życie ludzi, którzy zostali pozbawieni bezpiecznego dzieciństwa. (...) Chociaż książka składa się z artykułów napisanych przez różnych autorów, wszystkie teksty łączy jedno przesłanie: zmiana jest możliwa. A jej początkiem może stać się zdobycie świadomości, jak minione doświadczenia wpływają na naszą teraźniejszość.

- Kim są dorosłe dzieci alkoholików?
- Co się dzieje w rodzinach alkoholików?
- Jakie są typowe problemy dorosłych dzieci alkoholików?
- Co się dzieje z dzieckiem alkoholika, gdy dorasta?
- Gdzie i jakiej pomocy szukać powinni dorosłe dzieci alkoholików?

Zasadniczą część książki stanowią teksty Marzeny Kucińskiej o dorosłych dzieciach alkoholików, ale dzięki temu, że uzupełniają je artykuły na temat uzależnień, problem DDA jawi się w szerszym kontekście. Poruszającym komentarzem do każdego rozdziału są opowieści dorosłych dzieci alkoholików, w których jak refren powtarza się zapewnienie: Nigdy więcej nie dam się skrzywdzić!. To książka o tym, jak wygląda życie ludzi, którzy zostali pozbawieni bezpiecznego dzieciństwa. (...) Chociaż książka składa się z artykułów napisanych przez różnych autorów, wszystkie teksty łączy jedno przesłanie: zmiana jest możliwa. A jej początkiem może stać się zdobycie świadomości, jak minione doświadczenia wpływają na naszą teraźniejszość.”

## **9. Gdzie się podziało moje dzieciństwo. Część 2 : o dorosłych dzieciach alkoholików. – Kielce : Charaktery, 2017 ; sygn. 24268**

„Książka jest kontynuacją wydanej pod tym samym tytułem kilka lat temu części 1., która cieszyła się ogromnym zainteresowaniem Czytelników osiągnęła sprzedaż ponad 11 000 egzemplarzy. Świadczy to o tym, jak wielu z nas dotyka syndrom Dorosłych Dzieci Alkoholików. Według różnych szacunków w Polsce żyje od półtora miliona do nawet trzech milionów Dorosłych Dzieci Alkoholików. To często nasi najbliżsi: żony, mężowie, matki, ojcowie. To przyjaciele, znajomi, koledzy, kuzyni. Na zewnątrz mili, sympatyczni, kochający i pragnący miłości. Wewnątrz skażeni rozległą strefą cienia. Książka zabiera Dorosłe Dzieci Alkoholików w niezwykłą podróż w głąb własnego życia, pozwala zrozumieć, co działo się z nimi w dzieciństwie, i co dzieje się teraz. I najważniejsze pokazuje, że nigdy nie jest za późno, aby uwolnić się od koszmarów przeszłości.”

Ta książka stawia wiele pytań dotyczących DDA.

- Kim są Dorosłe Dzieci Alkoholików?
- W jaki sposób dorastanie w rodzinach alkoholowych ukształtowało ich dorosłe życie?
- Jakie są ich emocje, odczucia, doznania, wybory?
- Dlaczego doświadczają tak silnego wstydu, lęku, smutku?
- Czy powinny szukać pomocy? A jeśli tak, to gdzie i jak?

Odpowiadają na nie najlepsi specjaliści od uzależnień i ich terapii m.in. Ewa Kucińska, Jerzy Mellibruda, Ewa Woydyłło, Lubomira Szawdyn. Nie dają złotych rad, nie wypisują recept na wszystko. Służą natomiast pomocą mądra i cierpliwa. To książka nie tylko dla DDA także dla ich bliskich i najbliższych bo ich też dotyka syndrom DDA. Zdaniem Krzysztofa Brzózki, dyrektora Polskiej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Patrona książki, publikacja jest godna polecenia do wnikliwej, analitycznej refleksji. Książka *Gdzie się podziało moje dzieciństwo część 2* jest zbiorem artykułów, które dotyczą uzależnienia od alkoholu, funkcjonowania rodzin z problemem alkoholowym i destrukcyjnego wpływu picia rodziców na dzieci również wtedy, gdy stają się one dorosłe. Odczarowuje przekonania dotyczące nieuchronności wystąpienia syndromu DDA u wszystkich osób mających w dzieciństwie uzależnionego rodzica i neguje konieczność szukania przez wszystkie te osoby pomocy psychoterapeutycznej. Jednocześnie wskazuje na problemy wewnątrzpsychiczne i interpersonalne, występujące u części tych osób w dorosłym życiu, oraz opisuje drogi ich przezwyciężania.”

**10. Maziarski, W. : Jak Feniks z butelki : rozmowy z alkoholikami. – Warszawa : Waza, 2013 ; sygn. 24269**

„Wojciech Maziarski, dziennikarz, publicysta *Gazety Wyborczej*, były redaktor naczelny tygodnika *Newsweek Polska*. W 2000 r. otrzymał nagrodę ministra zdrowia za publicystykę poświęconą tematyce uzależnień.

Pierwsza wersja tej książki ukazała się w 2000 roku. Autor, który w 1997 roku przeszedł terapię odwykową, rozmawiał z ludźmi uzależnionymi od alkoholu i narkotyków. Wśród jego rozmówców byli przedstawiciele różnych pokoleń, środowisk i zawodów, m.in. aktor, uczyony, ksiądz, biznesmen, dziennikarka, robotnik, gospodyni domowa, założycielka fundacji, terapeuta.

Wszyscy dotarli do dna i odbili się od niego, podejmując wysiłek zerwania z nałogiem. Autor dociekliwie wypytuje o najdrobniejsze szczegóły ich drogi w głąb uzależnienia i z powrotem na powierzchnię. Nie ma w tych rozmowach żadnego tabu ani taryfy ulgowej, jest tylko szczerłość, często bolesna.

Dziś, po 14 latach Wojciech Maziarski wraca do swoich dawnych rozmówców, by sprawdzić, jak potoczyły się ich dalsze losy. Czy utrzymali się na powierzchni, czy ponownie wciągnął ich wir uzależnienia? Które z ich planów, marzeń i nadziei sprzed 14 lat udało się im zrealizować, a które pozostały niespełnione?”

**11. Gately, I. : Kulturowa historia alkoholu. – Warszawa : Aletheia, 2011 ; sygn. 24270**

„Jain Gately (ur. 1965), brytyjski historyk kultury, a także powieściopisarz, w sposób rozległy jak jeszcze nikt dotąd opisał nader ważną rzecz w ludzkiej kulturze: picie napojów alkoholowych. Imponujący zamysł autora - historia raczenia się trunkami od Sumerów po Bridget Jones i singielki - przybrał w tym tomie postać niezwyklej opowieści pełnej swady i humoru. Alkohol pito w zamierzonych czasach z powodów rytualnych, obyczajowych lub po prostu po to, żeby się upić. Kultura picia (lub jej brak) pozwala różnicować cywilizacje według stopnia dzikości, powagi i umiaru. Historię tego, jak i co pito, Gately ukazuje w ścisłym związku z charakterem odnośnej epoki, jest to więc dla czytelnika także krótka historia dziejów powszechnych. Zapewnia mu kompendium wiedzy, swoisty klucz do zrozumienia poszczególnych epok, ich mentalności, priorytetów i fobii. Niebłahy bowiem dla badacza Egiptu faraonów będzie fakt, że budowniczości piramid otrzymywali przydział kilku litrów piwa dziennie, co by oznaczało, że pracowali na wpół pijani. Miłośnikom westernów przyda się informacja, że Indianie byli jedyną kulturą nieznającą alkoholu i stąd może tak destrukcyjny wpływ ognistej wody. Warto też wiedzieć, że do czasów Mahometa niejedyn Arab pił jak szewc. Gately wydobył z zakamarków historii pozorne osobliwości, które jednak kiedyś były ważne i wywarły większy wpływ na dzieje człowieka, niż zwykliśmy przypuszczać.”

**12. Leksykon terminów : alkohol i narkotyki. – Warszawa : Instytut Psychiatrii i Neurologii, 1997 ; sygn. 24271**

„Napisany przez ekspertów ze Światowej Organizacji Zdrowia, leksykon prezentuje zestaw definicji terminologicznych odnoszących się do alkoholu, tytoniu i innych substancji psychoaktywnych. Może być przydatny dla klinicystów, urzędników, pracowników nauki i innych osób zainteresowanych tą tematyką. Dla każdej ogólnej klasy środków psychoaktywnych i dla niektórych klas związków z nimi spokrewnionych przedstawiono definicje wyjaśniające, często wraz z opisem efektów działania psychoaktywnego, symptomatologią, następstwami i wskazówkami terapeutycznymi. Zdefiniowano podstawowe kategorie diagnostyczne w tej dziedzinie a także kluczowe pojęcia w znaczeniu naukowym lub/i potocznym. Uwzględniono również społeczne i zdrowotne aspekty używania środków psychoaktywnych oraz związane z tym problemy. Wyrażenia złożone uszeregowano alfabetycznie, najczęściej w postaci, w której najprawdopodobniej mogą być wyszukiwane.”

**13. Rowan, M. : Mam na imię Marina i jestem alkoholiczką. – Poznań : Media Rodzina, 2013 ; sygn. 24272**

„Książka ta została napisana przez kobietę, która po ponad dwudziestu latach picia znalazła się na oddziale odwykowym z całkowicie wyniszczonym systemem nerwowym. Ukończyła dwa fakultety, miała gdzie mieszkać, miała z czego żyć, co dowodzi, że uznawanie alkoholika za człowieka z marginesu jest często mitem.”

**14. Miller, M., Gorski, T.T., Miller, D.K. : Naucz się od nowa żyć. – Warszawa : Akuracik, 2000 ; sygn. 24273**

„Inspirujący poradnik omawia szeroko zjawisko uzależnień od wszelkich środków łącznie z alkoholem. Jest także, jak autorzy zaznaczyli w podtytule - przewodnikiem dla zdrowiejących z uzależnień od substancji chemicznych. Pokazane są następstwa somatyczne, psychologiczne i społeczne uzależnień. Krok po kroku autorzy przedstawiają kolejne etapy zdrowienia, kładąc nacisk na pozytywne strony terapii, między innymi odbudowę życia emocjonalnego i przywrócenie prawidłowych relacji z otoczeniem. Na końcu książki Czytelnik może zapoznać się z opisem kolejnych etapów metody 12 Kroków.”

**15. Woydyłło, E. : Podnieś głowę. – Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2017 ; sygn. 24274**

„Książka adresowana przede wszystkim do kobiet - zarówno tych, które borykają się z poważnymi problemami życiowymi, jak i tych, które są zahartowane, odporne i "normalne", ale mają - jak wszyscy ludzie - chwile smutku, rozżalenia i słabości. Ewa Woydyłło kontynuuje otwarty w poprzednich edycjach "pisany gabinet terapeutyczny": opowiada o rozmaitych dolegliwościach duszy i ciała, o tym, jak radzić sobie z urazami z dzieciństwa, uzależnieniami, lękami, perfekcjonizmem, złością, starzeniem i śmiercią bliskich osób, daje wskazówki, jak zachować zdrowie i sprawność fizyczną. Przekazuje wiarę w to, że trzeba tylko z odwagą "podnieść głowę", aby uczynić życie szczęśliwszym, lepiej zrozumieć siebie i innych.”

**16. Carr, A. : Prosta metoda jak skutecznie kontrolować alkohol. - Warszawa : Betters, cop. 2017 ; sygn. 24275**

„Allen Carr wykorzystując tę samą rewolucyjną metodę EASYWAY - tym razem zajmuje się problemem nadużywania alkoholu. Jak nikt inny dotąd wyjaśnia szczegółowo, dlaczego ludzie piją i jak można się wydostać z tego, co nazywa alkoholową pułapką. Krok po kroku, jasno i przystępnie, z żelazną logiką, rozwiewa wszelkie nagromadzone wokół tematu mity, które każą nam wierzyć, że alkohol jest niezbędnym atrybutem życia towarzyskiego. Udowadnia, że wystarczy wyzbyć się złudzeń co do rzekomego pozytywnego działania alkoholu i wpajanych nam od dzieciństwa wzorców zachowań, a przestaniemy być niewolnikami drinka.”

**17. Sobolewska-Mellibruda, Z. : Psychoterapia dorosłych dzieci alkoholików. – Warszawa : Instytut Psychologii Zdrowia, 2011 ; sygn. 24276**

„Pionierka psychoterapii dla DDA w Polsce opisuje typowe sytuacje w rodzinach alkoholowych, ich wpływ na psychikę dziecka oraz procesy powstawania destrukcyjnych schematów osobistych, tworzących problemy DDA. Pokazuje proces psychoterapeutycznego docierania do śladów traumatycznych doświadczeń i toksycznych relacji z dzieciństwa DDA oraz program psychoterapii grupowej dla pacjentów.”

**18. Hellsten, T. : Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. – Łódź : Wydawnictwo JK, 2016 ; sygn. 24277**

„Mówi się, że główny pokój w domu rodziny dotkniętej alkoholizmem zajmowany jest przez hipopotama, którego istnienia wszyscy stanowczo zaprzeczają. W rodzinie ustalone zostają trzy reguły, których przestrzeganie staje się życiową koniecznością:

Nic nie mówić!

Niczego nie odczuwać!

Nikomu nie ufać!

Milcząc, zostawia się hipopotama w spokoju, a elementem tego milczenia jest udawanie, że wszystko jest w porządku. Wiadomo, że dzieci w rodzinach alkoholików, mimo fatalnego traktowania, bywają zwykle bardzo lojalne wobec rodziców... Odwagę, by wyrażać swój gniew, ma tylko ten, kto nie boi się zostać samotnym. Zatrzymywanie gniewu w sobie jest równoznaczne z uchylaniem się od odpowiedzialności za swoje życie. Dlatego objawianie swego gniewu jest tak trudne. Łatwiej jest przyjąć postawę zawiedzionych życiem, obarczając innych winą za nasz nieudany los. Nie ma nic trudniejszego od wzięcia odpowiedzialności za swoje dobre samopoczucie.”

**19. Krzywicki, R. : Wspólna droga do wolności : poradnik dla alkoholików i ich bliskich. – Kraków : WAM, 2017 ; sygn. 24278**

„Jeśli niepokoisz się, że alkohol odgrywa zbyt dużą rolę w życiu Twoim lub bliskiej Ci osoby - ta książka będzie nieocenioną pomocą. Napisał ją ksiądz, który od prawie 10 lat jest duszpasterzem Licheńskiego Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym. Jest ona zatem owocem wieloletnich doświadczeń i spotkań. Pokaże Ci, jak podjąć niezbędne kroki, aby pomóc sobie i bliskim. Zrób test, aby przekonać się, czy alkohol jest problemem w Twoim otoczeniu. Skorzystaj ze wskazówek, które uchronią Cię przed nieświadomym pomaganiem w picciu. Przeczytaj List alkoholika do swojej rodziny, aby lepiej zrozumieć zachowania osoby uzależnionej. Nie warto czekać. Reaguj dziś. Dowiedz się, jak działać, żeby się uwolnić. Licheńskie Centrum Pomocy każdego roku przyjmuje ponad cztery tysiące uzależnionych, zaś na coroczne lipcowe spotkania trzeźwościowe przyjeżdża nawet kilkadziesiąt tysięcy osób.”

**20. Bosowska, K. : Zakuci w kajdany. - [Wodzisław Śląski] : Fundacja Fenix Powstań do życia ; [S. l.] : Legis, [2016] ; sygn. 24279**

„To książka o rozpaczach pogrążonych w nalu i nadziei tych, którzy zdecydowali się na terapię. Wstrząsający opis ich przeżyć, doświadczeń, obaw i wiary - pomimo wszystko. Ukazuje problem alkoholizmu z kilku perspektyw: terapeuty uzależnień, pacjentów, a przede wszystkim ich matek, małżonków i dzieci.

Jest to książka o NICH i dla NICH. Także dla tych, którzy chcą im pomóc.

Przydzielono mi kuratora. Nic sobie z tego nie robiłem, miałem kilkudniowe przerwy w picciu, ale potem czulem się tak silny, że byłem przekonany, iż problem alkoholowy nie dotyczy mojej osoby. Sądziłem, że są gorsi ode mnie. Mogłem sobie spokojnie wypić piwko. Sądziłem, że nic się nie stanie. A jednak stało się.

Mam prośbę: zamknij oczy i wyobraź sobie, że stoję przed Tobą, a Ty walisz mnie pięścią w twarz tak mocno, że wpadam tyłem do wanny, odkręcasz zimną wodę i lejesz mnie z prysznica - długo, bo przecież nie umiem się wydostać. Ja płaczę, a Ty lejesz. Potrafisz to zobaczyć "na trzeźwo"?

Zakład Karny. Świat w świecie. Głód alkoholowy i narkotyczny, omamy i szaleństwo kaca. Trafilem na grupę AA. Nie podobało mi się, ale czymś musiałem wypełnić nudę. Aż pewnego wieczoru moje życie zmieniła wypowiedź jednego 50-letniego mężczyzny.

Powiedział, że umarł jego syn, a on był wtedy pijany. Całe życie był pijany. I nigdy mu nie powiedział, że go kocha. I mówi mu to teraz, ale on go już nie słyszy. Ale usłyszałem go ja.”

## Narkotyki i inne substancje uzależniające

### 1. Vetulani, J., Mazurek, M. : *A w konopiach strach.* – Warszawa : PWN, 2016 ; sygn. 24280

„W świecie współczesnej medycyny napędzanej różnicami stanowisk autorytetów naukowych niewiele jest tematów budzących tyle kontrowersji, co w przypadku medycznych zastosowań marihuany. Konopie były podstawą leczniczego arsenału dla uzdrowicieli w starożytnych Chinach, Indiach czy Grecji. Dziś w wielu krajach są nielegalne, więc naukowcy, którzy chcą badać ich medyczny potencjał, mają pod górkę. Medyczna marihuana w Polsce wprawdzie zdała już egzamin, ale wciąż trudno mówić o przełomie. Brakuje przepisów pozwalających na jej używanie, a za jej niewłaściwe zastosowanie lekarz zgodnie z prawem może zostać skazany nawet na 15 lat więzienia. Efektem ciągłych dylematów pomiędzy uzależniającą szkodliwością a leczniczą użytecznością kanabinoidów jest zepchnięcie terapeutycznego stosowania marihuany na ziemię niczyją. Problem w tym, że zrozpaczeni pacjenci często widzą w niej jedyny ratunek.

W kolejnej książce z serii „Bez tajemnic” wybitny neurolog profesor Vetulani opowiada o badaniach nad medycznym zastosowaniem marihuany, o jej wpływie na mózg, serce, układ oddechowy, pokarmowy, nerwowy, o naszych fobiach związanych z marihuaną, jak również o zalegalizowanych w Polsce substancjach uzależniających i zmieniających świadomość.

Książka będzie dzielić się na trzy części: I. O marihuanie i jej właściwościach. II. O fobii na punkcie marihuany. III. Rozmowy z ekspertami.”

### 2. Brooks, K. : *Candy.* - Poznań : Media Rodzina, cop. 2008 ; sygn. 24281 P

„W życiu Joe wszystko zmieniło się od chwili, kiedy spotkał Candy. Co takiego przyciągnęło jego wzrok? Jej włosy, uśmiech, a może sposób poruszania się? Joe myśli o Candy dzień i noc, uczucie do niej wyraża także poprzez muzykę. Ale Candy zabiera go do swojego świata: gorzkiej otchłani narkotyków, przemocy i rozpacz. Kiedy ponura prawda wychodzi na jaw, Joe musi zdecydować, czy miłość i nadzieja - oraz oczywiście Candy - warte są walki. I jak uciec przed niebezpieczeństwem, które czai się za każdym rogiem?”

### 3. Kaczkowski, A., Traczewski, B. : *Ja, hipis - narkoman : od fascynacji do degrengolady.* - Warszawa : Trzecia Strona, 2015 ; sygn. 24282 P

„Książka *Ja, hipis – narkoman* to rzecz o narkomanii totalnej, nie rozprawka o imprezowym „poćpywaniu” dla chwilowej przyjemności. To lot przez kawał historii PRL-u, lot nad brudnym, biednym krajem zgnębionych ludzi.

W końcu lat 70. i na początku 80. wielu postanowiło zanegować system. Bohater książki, a zarazem jej autor – Kaczor – już jako nastolatek zaczyna wyznawać ideały hipisowskie. Samodzielnie studiuje, bawi się, filozofuje, toczy dyskusje o istocie wolności, słucha Doorsów i poznaje odmienne stany świadomości. Kaczor uprawia istny eskapizm, nie liczy się z nikim i z niczym, skupia się tylko na tym, co daje mu przyjemność. Lista tych rzeczy skraca się w postępie geometrycznym, ale na pierwszym miejscu wciąż jest ona – heroina. Miejsce eskapizmu stopniowo zajmuje nihilizm, miejsce nihilizmu – totalna abnegacja.

Autor oszczędza nam dydaktyzmu, wielkich słów i wyszukanych metafor. W książce nie ma narkomańskiej martyrologii, leż ani uzalania się nad losem. Znajdziemy tu jedynie porażającą siłę autodestrukcji. Efekt jest na tyle wymowny, że nikt przy zdrowych zmysłach po przeczytaniu tej książki nie sięgnie po narkotyki! A jak zobaczy, że syn, córka, kolega z pracy wpada w sidła uzależnienia to – autor ma taką nadzieję – podejdzie i rąbnie go w leb! I to jest nowa jakość mówienia o narkomanii.”

**4. Jampolsky, L. : Leczenie uzależnionej osobowości. – Warszawa : Czarna Owca, 2014 ; sygn. 24283**

„Skłonność do uzależnień tkwi w nas równie mocno jak umiłowanie wolności. Większość ludzi jest mniej lub bardziej uzależniona od używek, od telewizji, od seksu, od rodziny, od pracy, od pozycji społecznej, wreszcie od obrazu własnej osoby. Tragedią narkomanów i alkoholików jest to, że znaleźli się w niewoli substancji szczególnie destrukcyjnych dla ich zdrowia i społecznego funkcjonowania i tylko to ich odróżnia od maniaków pracy, palaczy tytoniu, czy osób przewrażliwionych na punkcie swojego ja. Jeżeli wziąć pod uwagę mechanizm uzależnienia, a nie jego przedmiot, to mało kto z nas jest prawdziwie wolny - oto główna teza tej książki. Dlatego może być ona pomocna nie tylko dla osób wychodzących z uzależnienia od leków, narkotyków i alkoholu.”

**5. Narkotyki i dopalacze : zjawisko, zagrożenia, rozpoznawanie zachowań, profilaktyka / red. nauk. M. Z. Jędrzejko. - Warszawa : Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, 2016 ; sygn. 24284**

„Przedstawiona pozycja to kolejna, jakże udana publikacja z serii dotyczącej problemów narkomanii autorstwa uznanych badaczy problematyki przestępczości, zaburzeń i uzależnień. Koordynujący serię, wybitny znawca tematyki uzależnień, z ogromną determinacją, systematycznie prowadzi badania empiryczne i prezentuje problematykę narkotykową, dopalaczy, przestępczości narkotykowej jako jednych z największych zagrożeń. Kolejna praca pod względem struktury przemyślana. Dobór tematyki i sposób prezentowania zasługują na wysoką ocenę. Praca zawiera bardzo duże walory poznawcze, napisana została bardzo czytelnym językiem.”

**6. Wojcieszek, K. : Nasze dzieci w dżungli życia. – Kraków : Rubikon, 2016 ; sygn. 24285**

„Autor porusza niezwykle ważne problemy współczesności, z akcentem na źródła zachowań zagrażających życiu i zdrowiu ludzkiemu, czyniąc to w sposób niearbitralny. Ukazuje sytuacje, przytacza doniesienia medialne, daje przykłady zaczerpnięte zarówno ze źródeł naukowych, jak i z własnego doświadczenia życiowego. Wskazując pedagogiczne implikacje wielu zagrożeń współczesnego świata, posługuje się metaforą dżungli, która doskonale opisuje to, co dzieje się w aktualnie doświadczanej przez nas rzeczywistości.

Przekazywane w sposób literacki treści działają na wyobraźnię tych, którzy są osobami pierwszego kontaktu dla dorastającej młodzieży i rodziców. Daje to szansę na ich uwrażliwienie oraz zaistnienie mądrych, wyważonych reakcji rodzicielskich w sytuacjach psychologicznie trudnych, których konsekwencją bywają często zachowania ryzykowne przejawiane przez ich dzieci.”

**7. Sowa, A. : Ocalony. Ćpunkt w kościele. - Kraków : Znak, 2015 ; sygn. 24286 P**

„Nieustanna zabawa, alkohol i przypadkowe kontakty seksualne, coraz mocniejsze narkotyki, kolejne przekręty i kradzieże – tak wyglądało życie Andrzeja Sowy. A wszystko zaczęło się od momentu, w którym będąc w niższym seminarium duchownym, jako 14-latek po raz pierwszy zapalił marihuanę. W międzyczasie wraz z zespołem Maria Nefeli wygrał festiwal w Jarocinie i zyskał szacunek punkowej sceny muzycznej, by jednak po zaledwie kilku latach na własne życzenie wszystko stracić. Narkotyki okazały się ważniejsze. Gdy myślał, że nie ma już ratunku, że nikt już o nim nie pamięta, Bóg nieoczekiwanie wyciągnął do niego rękę. To niezwykle poruszające świadectwo daje nadzieję, że nigdy nie jest za późno by zawrócić, a Bóg zawsze czeka by dać człowiekowi drugą szansę.”

**8. Kotwica, P. : Odblask. - Gdynia : Novae Res - Wydawnictwo Innowacyjne, cop. 2014 ; sygn. 24287 P**

„Czy znalazłeś się kiedyś w tak ohydny położeniu, że musiałeś sprzedać duszę, aby wyjść z szamba? Powieść *Odblask* jest zapisem wychodzenia bohatera z problemów psychicznych oraz uzależnienia od narkotyków. Z. przeżył wiele złego, walcząc z samym sobą i otaczającym go światem. Zobacz, jak do tego doszło i nie idź tą samą drogą.”



**9. Rutkowski, R. : Oswoić narkomana. – Warszawa : Muza, 2017 ; sygn. 24288 P**

„Wywiad z Robertem Rutkowskim przeprowadzony przez Irenę A. Stanisławską. Terapeuta zdecydował się ku przestrodze powierzyć kawalek siebie czytelnikom. W swoim życiu sporo przeszedł. Doświadczył wielu sytuacji, które mogły go zniszczyć. Jednak tak się nie stało. A na dodatek udało mu się zostać szczęśliwym, spełnionym człowiekiem. [...] Nie ma poczucia misji, żeby ratować całą ludzkość, jednak jeśli choć jeden człowiek zmieni się dzięki jego historii, to uważa, że warto tę książkę napisać. Jemu też kiedyś pomogła czyjaś historia, dzięki której zrozumiał i poczuł, że zmiana jest możliwa. Sięgnął po narkotyki, mając 18 lat. Od razu wpadł w uzależnienie od heroiny. To był pierwszy narkotyk, jaki poznał jeden z najsilniejszych znanych narkotyków. Wziął z bezsilności, z rozpacz, ale również z ciekawości. Bardzo doskwierało mu życie.

Robert Rutkowski 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.”

**10. Eska, K. : Paskud, czyli życiowe lekcje nauczyciela narkomana. - Rzeszów : Bila, 2016 ; sygn. 24289 P**

„Bohaterem książki Eski jest nauczyciel, który pomimo rozwijającego się uzależnienia od środków psychoaktywnych stara się normalnie funkcjonować w pracy i wypełniać swe rodzicielskie obowiązki. Nie dostrzega, jak powoli wszystko zaczyna wymykać mu się spod kontroli, a destrukcja w jego życiu zatacza coraz szersze kręgi. Autor nie ocenia bohatera, pokazuje jedynie - w sposób często brutalny, a czasem z dużym humorem i dystansem - zmiany w postrzeganiu otoczenia, a przede wszystkim siebie samego przez osobę uzależnioną. Czy bohater książki podejmie walkę, by zerwać z nalogiem?”

**11. Łęcka, D. : Postawa 3X wśród młodzieży - coś więcej niż abstynencja : studium psychokulturowe. - Kraków : Impuls, 2011 ; sygn. 24290**

„Dominika Łęcka podejmuje się interesującej i nowej problematyki w rozważaniach pedagogicznych i socjologicznych. Na potrzeby teorii konstruuje model postawy części współczesnej młodzieży (nazwanej przez autorkę 3x), która opiera się na trzech zasadach: nie piję, nie palę, nie zażywam narkotyków.

Autorka dokonuje wyraźnego rozróżnienia postawy 3x od zjawiska abstynencji. Książka jest tym samym bardzo dobrym uporządkowaniem terminologii i podejść wobec abstynencji jako faktu społecznego i przejawu oddziaływania warunków zewnętrznych na określone wybory i decyzje.

Celem książki jest przedstawienie świata indywidualnych przeżyć młodzieży z postawą 3X i jej relacji z otoczeniem społecznym opartych na konfrontacji, kompromisie i konsensusie. Przyjrzymy się także samemu otoczeniu tej postawy i zjawiskom, które uaktywniają się w różnych relacjach. Jak młodzież postrzega abstynencję? Jaki ma stosunek do osób posiadających taki styl życia? Czy zawsze jest to niechęć? W jaki sposób przeżywają spotkanie z abstynentem? W jaki sposób naciskają na zmianę postawy i jak osoba z postawą 3X próbuje się temu sprzeciwić? Na czym polega rola dublera w opisywanym świecie? Odpowiedzi na te pytania i inne problemy czytelnik znajdzie w prezentowanej książce.

Książka *Postawa 3X wśród młodzieży - coś więcej niż abstynencja* jest wynikiem obserwacji zachowań abstynenckich wśród młodzieży. Nie chodzi jednak o abstynencję wynikającą z wcześniejszych doświadczeń z używkami, terapii uzależnień, wartości religijnych, czy przynależności do Związku Harcerstwa Polskiego ale abstynencji rozumianej jako dobrowolny wybór, wartość, styl życia młodego człowieka poszukującego swojej tożsamości nazwanej właśnie postawą 3X. Zjawisko to będące wynikiem buntu i kryzysu tożsamości jest zjawiskiem naturalnym, angażującym jednak wartość która, jak się okazuje, nie jest akceptowana przez otoczenie rówieśników, ale też samych dorosłych. Jako niezrozumiale umartwianie się, czy dobrowolna rezygnacja z przyjemności w wymiarze jednostkowym, jest postrzegana, przede wszystkim, jako sprzeciw

wobec wartości kulturowych i norm panujących w tych środowiskach. Wynikiem takiego nastawienia są liczne konfrontacje, którym osoba z opisywaną postawą stara się sprzeciwić.

Pomimo istnienia cichych zwolenników jej sposobu życia, którzy z różnych powodów nie uzewnętrzniają swojej akceptacji, zmuszona jest do angażowania licznych zasobów indywidualnych, aby znaleźć swoje miejsce w otaczającym świecie.

W dobie prowadzenia licznych oddziaływań profilaktycznych w środowisku młodzieży, wyników badań wskazujących na coraz młodszy wiek inicjacji alkoholowej i narkotykowej oraz zwiększającej się liczbie osób szukających pomocy w związku z rozwojem uzależnienia, warto przyjrzeć się odmiennemu obrazowi nastolatka, który na co dzień nie jest widoczny na tle sprawiających kłopoty rówieśników.

Książka skierowana jest do specjalistów teoretyków zajmujących się problematyką młodzieży, zwłaszcza jej zachowań zdrowotnych. Znajdzie zastosowanie także wśród osób w praktyce realizujących idee profilaktyki, pracujących z młodzieżą oraz wśród adeptów, którzy w przyszłości chcieliby poświęcić swoją pracę zawodową tej właśnie grupie.”

**12. Wach, T. : Profilaktyka i resocjalizacja nieletnich zagrożonych uzależnieniem od środków psychoaktywnych. – warszawa : Difin, 2014 ; sygn. 24291**

„Książka stanowi kompendium wiedzy nt. specyfiki problemu wchodzenia w obszar zagrożenia uzależnieniem od środków psychoaktywnych, w tym od alkoholu. Pokazane zostały konteksty sytuacji społeczno-prawnych nieletnich sprawców czynów zabronionych. Opisy dotyczą osób młodych i ich środowisk obciążonych przestępczością, dodatkowo mających kontakt ze środkami psychoaktywnymi. Wskazane są możliwości racjonalizacji wymienionych problemów. Warto podkreślić, że rekomendacje te dotyczą nie tylko oddziaływań na sprawców czynów zabronionych, ale też mogą być przydatne wychowawcom, nauczycielom, pracownikom socjalnym, kuratorom, policjantom, którzy zajmują się młodzieżą wchodzącą w sferę problemów związanych z niedostosowaniem społecznym.”

**13. Moczydłowska, J. : Profilaktyka w szkole dla młodzieży niedostosowanej społecznie : elementy programu i scenariusze zajęć dla uczniów klas VI szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. - Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe Fosze, 2006 ; sygn. 24292 P**

„Książka poświęcona resocjalizacji uczniów w szkole. Szczególnie podejmuje problematykę agresji, uzależnień, przynależności do subkultur i sekt religijnych. Załączony jest szeroki aneks narzędzi badawczych do diagnozowania i tworzenia nowych własnych programów resocjalizacyjnych.”

**14. Jędrzejko, M. : Skala i charakter zjawiska zażywania narkotyków przez kierowców. - Pułtusk : Wyższa Szkoła Humanistyczna im. A. Gieysztor, 2006 ; sygn. 24293**

„Prezentowane badania są częścią programu realizowanego przez Wyższą Szkołę Humanistyczną. Dotyczy on diagnozy zjawisk patologii społecznej. Skupiono się w nich na przedstawieniu skali zjawiska przyjmowania narkotyków przez kierowców z trzech wyodrębnionych grup – zawodowych kierowców samochodów ciężarowych, kierowców samochodów dostawczych oraz młodych kierowców samochodów osobowych. Dobór grup nie był przypadkowy, a poprzedzony został licznymi spotkaniami i rozmowami z funkcjonariuszami policji i Żandarmerii Wojskowej, w trakcie których dokonano wstępnej weryfikacji problemów badawczych.”

**15. Terapia uzależnień : metody oparte na dowodach naukowych / red. nauk. Peter M. Miller.  
– Warszawa : UW, 2016 ; sygn. 24294**

„Kompedium nowoczesnych metod terapii uzależnień, których skuteczność potwierdzono w rygorystycznych badaniach naukowych. Publikacja adresowana do osób prowadzących leczenie osób uzależnionych oraz przygotowujących się do zdobycia odpowiednich certyfikatów (specjalistów psychoterapii uzależnień i instruktorów terapii uzależnień, psychologów klinicznych, psychiatrów, lekarzy rodzinnych i klinicystów, których pacjentami mogą być osoby z uzależnieniami), naukowców badających mechanizmy i efektywność terapii uzależnień, a także samych chorych i ich bliskich.

Ważną grupą odbiorców tej książki są również twórcy polityki zdrowotnej i pracownicy instytucji finansujących leczenie osób uzależnionych. Zawarte w niej informacje ułatwiają bowiem podejmowanie decyzji w tej dziedzinie na podstawie wiedzy empirycznej. Doskonale skonstruowana, zawierająca obszerny spis literatury, jest dziełem zespołu wybitnych naukowców i klinicystów. Istotnym jej uzupełnieniem są dodatki dotyczące terapii uzależnień od alkoholu i narkotyków w Polsce.”

**16. Miller, W., Forcehimes, A., Zweben, A. : Terapia uzależnień : podręcznik dla profesjonalistów. – Kraków : UJ, 2014 ; sygn. 24295**

„Uzależnienie to powszechny problem kliniczny – problem, w którego kontekście zaangażowanie personelu terapeutycznego może przesądzać o kwestiach życia i śmierci. Dzięki lekturze tego niezbędnego podręcznika praktycy dowiedzą się, jak mogą skutecznie pomagać klientom cierpiącym na zaburzenia spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych. Świetnie napisany, podręcznik zawiera podstawy wiedzy przydatnej specjalistom i innym praktykom. Autorzy są jednymi z najlepszych ekspertów w swojej dziedzinie; przedstawiają najbardziej aktualne koncepcje diagnostyczne i terapeutyczne oraz omawiają praktyczne, szczegółowo opracowane narzędzia kliniczne.

Autorzy podręcznika objaśniają najnowsze dokonania naukowe i pokazują, jak można je wykorzystać w praktyce klinicznej. Omawiają pełne spektrum form pomocy – od badań przesiewowych i oceny diagnostycznej, przez detoksykację i zindywidualizowaną rehabilitację po terapię podtrzymującą zmiany. Przedstawiając wachlarz metod terapeutycznych, które znalazły umocowanie w badaniach naukowych, w poszczególnych rozdziałach szczegółowo opisują założenia terapii poznawczo-behawioralnej, terapii opartej na filozofii dwunastu kroków, terapii motywującej, farmakoterapii i pracy z rodzinami. Poruszają najważniejsze kwestie kliniczne, w tym między innymi sposoby reagowania na opór, wspierania klientów w wypełnianiu zaleceń terapeutycznych, postępowania z zaburzeniami współwystępującymi czy korzystania z duchowych form wsparcia w procesie zdrowienia.

To doskonała synteza – świetny przewodnik po dziedzinie uzależnień, napisany między innymi przez twórcę dialogu motywującego, jednej z najbardziej przydatnych innowacji w pracy z pacjentami, którzy borykają się z problemami związanymi z zachowaniami nałogowymi. Klarownie napisany, podręcznik pogłębia wiedzę, rozwija umiejętności i kształtuje postawy adeptów i mistrzów w terapii uzależnień. Bardziej doświadczeni terapeuci również znajdą w tej książce wiele cennych informacji i spostrzeżeń.”

**17. Walters, A.M. : Twoim śladem. - Warszawa : Grupa Wydawnicza Foksal, 2016 ; sygn. 24296 Lit. Mł.**

„Gdy miłość staje się wyzwaniem, przekleństwem i spełnieniem. Aubrey, studentka psychologii, jest koordynatorką w grupie uzależnień. Mieszka z koleżanką w wynajętym mieszkaniu. Pewnego razu koleżanka trafia do "latającego" klubu Kompulsja, oferującego narkotyki i alkohol. Prymuska Aubrey nigdy by się tam nie wybrała, ale trzeba było ratować przyjaciółkę. Miejsce wydało jej się odpychające i magnetycznie przyciągające zarazem... Poznaje tam tajemniczego Maxxa Demelo, który wzbudza jej zachwyty nieprzeciętną urodą i charyzmą. Aburey nic nie wie o drugim życiu Maxxa. Czy podaży jego śladem?”

**18. Łącka, H. : Zamach na heroinę. – Kraków : Skrzat, 2016 ; sygn. 24297 P**

„Obraz narkomanii w XXI w. Książka o nieograniczonym dostępie do prochów, realiach życia polskiego ćpuna, drogach leczenia z nalogu - okiem narkomana i jego matki. Na chłodno i z dystansem, na ile oczywiście to możliwe, bohaterowie analizują wzajemnie swoje relacje i przeżycia.”

Opisy bibliograficzne zostały poszerzone o krótkie informacje o zawartości książki, zaczerpnięte z notek wydawniczych.