

Książki o uzależnieniu warte uwagi

Wiele osób zarówno uzależnionych od alkoholu, jak i ich bliskich, zanim skieruje się do [specjalistycznego ośrodka leczenia alkoholizmu](#), poszukuje informacji i wiedzy na temat uzależnienia w Internecie oraz literaturze. Proponowane przez specjalistów Ośrodka TU i TERAZ **książki o uzależnieniu od alkoholu** to skuteczny sposób do pogłębienia wiedzy o [chorobie alkoholowej](#) oraz do poznania mechanizmów psychologicznych, które kierują osobami uzależnionymi.



TU uzyskasz pomoc.
Zadzwoń TERAZ!

[+48 669 969 209](tel:+48669969209)

Książki o alkoholizmie i innych uzależnieniach wybrane przez naszych specjalistów

„Alkoholizm - grzech czy choroba?” – Wiktor Osiatyński

„Nadal uważam, że nie jest on grzechem, choć każdy uzależniony popełnia pod wpływem alkoholu grzeszne bądź naganne czyny. Ale mam coraz więcej wątpliwości co do tego, czy jest on zwykłą chorobą. Jeśli nawet uznamy, że jest, to bardzo osobliwą. Bo przecież dziesiątki tysięcy trzeźwych alkoholików dowodzą swoim życiem, że można być alkoholikiem, będąc zdrowym człowiekiem. Dziś zatem nie patrzę na alkoholizm przez pryzmat choroby, ale przede wszystkim widzę w uzależnieniu niedostatek pewnych umiejętności życiowych.”

- pisze we wstępie do swojej **książki o alkoholizmie** profesor Wiktor Osiatyński.

„REHAB” – Wiktor Osiatyński

„Myślałem do dzisiaj, że moje życie to praca przerywana okresami pijaństwa. A przecież mogę widzieć swoje życie jako pijaństwo czasem przerywane okresami pracy”

- napisał autor. „Rehab to przesłanie, świadectwo dla wszystkich, którzy borykają się z alkoholizmem, a także dla tych, którzy starają się tę chorobę zrozumieć. To książka o problemach czekających osobę, która chce przestać pić, o pytaniach, które musi sobie zadać, o odpowiedziach, które musi znaleźć, i o nadziei na poprawę.”

„Wyzdrowieć z uzależnienia” – Ewa Woydyłło

Książka Ewy Woydyłło „Wyzdrowieć z uzależnienia” zawiera siedem rozdziałów, które w sposób bardzo przystępny pomagają zrozumieć nie tylko samego alkoholika, ale również **istotę alkoholizmu** i innych uzależnień. Omówione są w niej również podstawowe zasady pomagania osobom uzależnionym.

„Rak duszy” – Ewa Woydyłło

Książka podsumowuje wieloletnie doświadczenia autorki w **leczeniu uzależnień**. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne informacje o tym, czym jest uzależnienie oraz porady, jak żyć z uzależnionym.

„Uzależnienia: geneza, terapia, powrót do zdrowia” – Bohdan T. Woronowicz

Książka jednego z najlepszych w Polsce specjalistów w zakresie diagnostyki i terapii uzależnień jest bogatym źródłem wiedzy na temat **uzależnienia od substancji psychoaktywnych** (alkohol, narkotyki, nikotyna, kofeina, teina, leki, sterydy), a także **zaburzeń nawyków i popędów** (hazard, sieciologizm, bulimia i anoreksja, seksologizm, pracologizm, kupnologizm) oraz **współuzależnienia**, którym dotknięte są rodziny osób uzależnionych. Autor rozwiewa pokutujące od lat mity związane z alkoholizmem i innymi uzależnieniami. Sporo miejsca poświęca możliwościom uzyskania pomocy, **leczenia pod kierunkiem specjalistów** oraz w grupach samopomocowych.

„Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu” – Bohdan T. Woronowicz

Zawarte w tej książce o uzależnieniach testy i pytania pomocnicze pozwolą czytelnikowi zorientować się, czy ktoś z jego otoczenia, a może nawet on sam, nie ma przypadkiem problemu związanego z alkoholem (lub z innymi uzależnieniami). Dość szerokie omówienie **podstawowych zasad leczenia uzależnień** oraz podanie adresów miejsc, pod którymi uzyska się pomoc – może okazać się bardzo przydatne w wyborze metody i miejsca leczenia.

„Wychodzenie z mgły. Poradnik na pierwsze 90 dni trzeźwienia” – *John M. Kelley*

Jest to przewodnik, który dzień po dniu pomaga pacjentom w rozpoznawaniu i radzeniu sobie z objawami uzależnienia spowodowanymi abstynencją. Obejmują one objawy występujące po przeminięciu ostrego **zespołu abstynencyjnego**, zniewolenie związane z uzależnieniem i utratę nadziei i motywacji. Książka zawiera konkretne ćwiczenia i techniki radzenia sobie ze stresem pomagające osobie w okresie zdrowienia w zachowaniu trzeźwości dzień po dniu.

„Pień nie ma dna” – *Bożena Snella-Mrozik*

Prawie niedostrzegany, a na pewno nierozpoznany i bagatelizowany problem **alkoholizmu wśród kobiet** został tu zanalizowany w rozmowach z alkoholiczkami. Wywiady z lekarkami, naukowcami, przedstawicielkami życia publicznego uświadamiają, iż do uzależnienia może dojść niezależnie od pochodzenia społecznego i sytuacji, w której znajdują się kobiety. Wstrząsające relacje ukazują, jak cienka jest linia dzieląca **towarzyskie picie** od **uzależnienia od alkoholu**, jak trudno uzmysłowić sobie stopień uzależnienia oraz jak wiele wysiłku, przy pomocy i wsparciu grup terapeutycznych, kosztuje powrót do zdrowia.