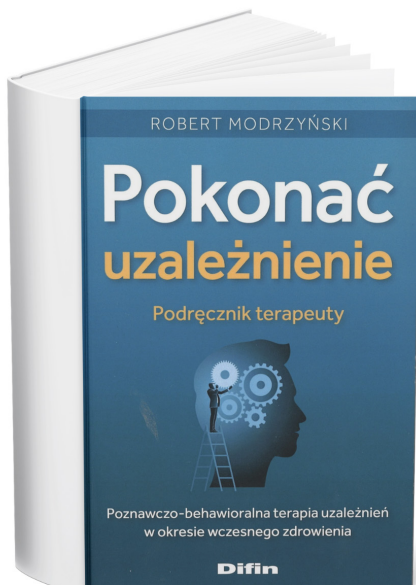




Profilaktyka uzależnień – praktyczny przewodnik dla nauczyciela, rodzica, terapeuty

ANNA SZABLEWSKA

Prezentujemy zestawienie bibliograficzne pozycji książkowych opisujących różnego typu uzależnienia, poczynając od uzależnień behawioralnych, psychicznych, fizycznych, a kończąc na społecznych. Zebrany materiał bibliograficzny może służyć – jako wsparcie w profilaktyce – nie tylko nauczycielom, ale również rodzicom, terapeutom, i osobom, które z tymi uzależnieniami się zetknęły. Zestawienie książek zawiera publikacje znajdujące się w zbiorach Biblioteki Pedagogicznej w Płocku oraz materiały z wydawnictw zwartych i czasopism dostępnych online, a także adresy stron WWW godnych polecenia.



Robert Modrzyński
Pokonać uzależnienie.
Podręcznik terapeuty
Difin, Warszawa 2025

Książka jest doskonałą odpowiedzią na pytanie, które na pewno wielu z nas sobie stawia: Jak pokonać uzależnienie? Publikacja przedstawia zupełnie nowe ujęcie terapii poznawczo-behawioralnej. Wydawałoby się, że samo poznanie przyczyn uzależnienia, zachowań osoby uzależnionej jest punktem wyjścia do rozpoczęcia leczenia. Robert Modrzyński pokazuje nam, że niekoniecznie. To my sami możemy mieć wpływ na unikanie destrukcyjnych zachowań poprzez budowanie konkretnych umiejętności życiowych. Zamiast jedynie pytać „dlaczego piję czy biorę?”, pacjent uczy się odpowiadać na pytanie

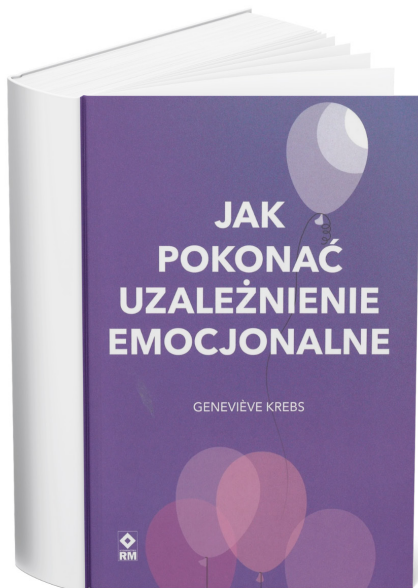
PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA, RODZICA, TERAPEUTY

„jak postąpię w sytuacji kryzysowej?”. Jest to swoisty trening umiejętności, w którym pacjent ma poczucie sprawstwa. Publikacja ta nie jest podręcznikiem medycznym. To przewodnik po zmianie stylu życia. Zaś sam autor jest cenionym w polskim środowisku terapeutycznym specjalistą. Na uwagę zasługuje także inna książka jego autorstwa, zatytułowana „Pokonać uzależnienie: praktyczne umiejętności dla osób zmagających się z uzależnieniem na podstawie terapii poznawczo-behawioralnej”. Jest to poradnik nie dla samych terapeutów, a dla osób uzależnionych, dzięki któremu mogą poznać mechanizmy uzależniania się, a także praktyczne ćwiczenia, ułatwiające powrót do pełnego zdrowia.

Geneviève Krebs

Jak pokonać uzależnienie emocjonalne

Wydawnictwo RM, Warszawa 2025



Autorką tej publikacji jest psychoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem, specjalizująca się w obszarach związanych z uzależnieniem emocjonalnym i terapią behawioralną. Dlaczego warto wybrać tę właśnie książkę? Chociażby dlatego, że jest ona skierowana do każdego czytelnika właśnie po to, by mu pomóc w zrozumieniu mechanizmów uzależnienia emocjonalnego. Książka podzielona jest na dwie części: teoretyczną i praktyczną. Pierwsza

przedstawia w zrozumiałym sposób definicję uzależnienia emocjonalnego, a także sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o pojawieniu się takiego typu uzależnienia. Część druga stanowi swoisty przewodnik po ćwiczeniach praktycznych, których celem jest refleksja nad indywidualnymi wzorcami zachowań i emocjami oraz pokazanie, jak stopniowo można wprowadzać zmiany w swoim codziennym życiu, a przed wszystkim zachowaniu, w celu uwolnienia się od uzależnienia emocjonalnego. Wydawałoby się, że publikacja może traktować temat zbyt ogólnikowo, jednak tak nie jest. Autorka w swojej pracy wykorzystuje zarówno wiedzę teoretyczną, jak i doświadczenie kliniczne, co znajduje odzwierciedlenie w sposobie prowadzenia czytelnika. Należy jednak pamiętać, że książka ta stanowi jedynie przewodnik dla osoby dotkniętej uzależnieniem i nie może zastępować profesjonalnej terapii i wizyty u specjalisty. Myślę, że warto taki przewodnik polecić każdemu, zarówno nauczycielom, uczniom, jak i rodzicom.

Suzette Gilasner-Edwards

Uzależniony mózg.

Jak wyjść z nałogu,

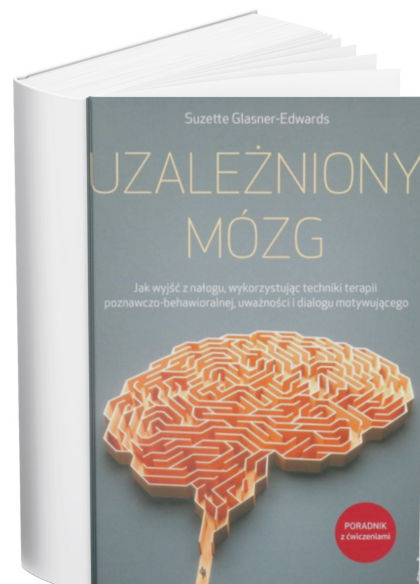
wykorzystując techniki

terapii poznawczo-behawioralnej,

uważności i dialogu motywującego

Gdańskie Wydawnictwo

Psychologiczne, Sopot 2024



ANNA SZABLEWSKA

Publikacja stanowi praktyczny poradnik terapeutyczny, który jest skierowany przede wszystkim do osób dotkniętych uzależnieniami od substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol czy narkotyki, oraz do osób, które chcą im pomóc wyjść z nałogu. Praca ta przedstawia trzy podejścia: terapię poznawczo-behawioralną, techniki uważności oraz dialog motywujący. Zaprezentowane sposoby walki z uzależnieniem mają podstawy badań naukowych i opierają się na praktyce klinicznej. Są to kluczowe elementy do wprowadzania zmian w sposobie zachowania. Wśród nich znalazło się wzmocnienie motywacji oparte na poznaniu własnego toku myślenia i zachowania, zrozumieniu, dlaczego postępuję tak a nie inaczej, czy mam na to realny wpływ. Autorka zwraca uwagę na praktykowanie uważności w sytuacjach życia codziennego. Czytelnik znajdzie tu praktyczne wskazówki – ćwiczenia i studia przypadków – jak wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.

Małgorzata Majewska

**Dziecko na cyfrowym odwyku:
jak bez krzyku oderwać dziecko
od komputera i smartfona
Dragon, Bielsko-Biała 2022**



Publikacja porusza istotne problemy społeczeństwa informacyjnego, którego nie da się odizolować od technologii i urządzeń cyfrowych w postaci smartfona czy komputera. Ważne, by korzystać z udogodnień XXI wieku w postaci różnych narzędzi informacyjno-komunikacyjnych w sposób świadomy i mający na celu praktyczne wykorzystywanie, a nie zabijanie czasu. Autorka przedstawia tu rozwiązania dla rodziców i opiekunów, których dzieci nadmiernie korzystają z narzędzi cyfrowych. Co ważne, Małgorzata Majewska zwraca uwagę na ten problem nie tylko u dzieci, ale także u ich rodziców. Jest to zasadne, gdyż dzieci powielają wzorce zachowań dorosłych. Chcemy, by nasze pociechy nie korzystały z telefonów lub mediów społecznościowych, a sami kształtujemy złe wzorce, trwoniąc czas na „siedzenie w necie”, zamiast spędzać ten czas z dziećmi na różnych wspólnych aktywnościach. Zapominamy przy tym, że długotrwała obecność w sieci może doprowadzić do obsesji i uzależnienia i może być tak, że będą nią dotknięci również rodzice.

Autorka publikacji pokazuje, jak stworzyć model udanej rodziny w świecie nowych technologii. Znajdziemy tu praktyczne wskazówki oraz strategie budowania równowagi między czasem spędzonym online i offline, z poszanowaniem potrzeb dziecka i całej rodziny.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA, RODZICA, TERAPEUTY

Krzysztof Piersa
Komputerowy ćpun
Muza, Warszawa 2015

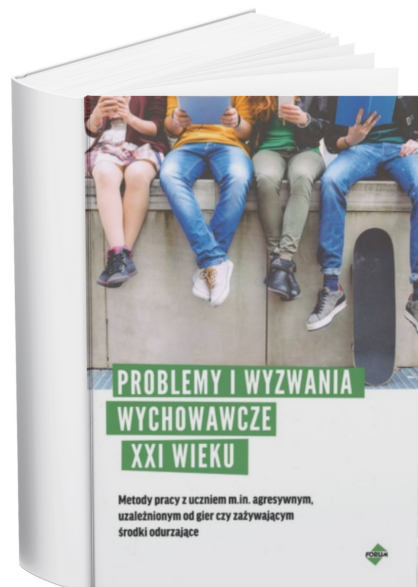


Publikacja może stanowić podstawę do prowadzenia warsztatów profilaktycznych i zajęć wychowawczych, ponieważ pozwala zrozumieć perspektywę dziecka uzależnionego od gier.

Krzysztof Piersa porusza problem uzależnienia od gier komputerowych i Internetu, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Autor opisuje osobiste doświadczenia związane z tym uzależnieniem oraz drogę wychodzenia z natogu. Dzięki publikacji można dowiedzieć się, jak wyglądają początki fascynacji grami komputerowymi. Jest to czas, w którym można stracić poczucie rzeczywistości i nie zauważyć, kiedy nowe hobby przeradza się w uzależnienie. Właśnie wtedy zaczyna się zaniedbywać swoje obowiązki szkolne, rodzinne i społeczne, bo cały czas przeznaczany jest na granie. Ma to swe konsekwencje psychiczne i emocjonalne, gdyż otoczenie nie jest w stanie tego zrozumieć i pojawiają się problemy w relacjach. Autor przedstawia swoje refleksje na temat uzależnień behawioralnych oraz wyznacza kierunek działania w celu dojścia do przetomowego momentu zmiany.

Publikacja stanowi wartościowe uzupełnienie literatury edukacyjnej i wychowawczej, gdyż opiera się na autentycznym przykładzie, co dla współczesnej młodzieży jest ważne, albowiem pokazuje problem uzależnienia od gier w sposób wiarygodny i prawdziwy, a nie moralizatorski.

Katarzyna Kietczewska
Małgorzata Goetz i in.
Problemy i wyzwania
wychowawcze XXI wieku. Metody
pracy z uczniem m.in. agresywnym,
uzależnionym od gier czy
zażywającym środki odurzające
Forum Media Polska, Poznań 2018



Publikacja ma charakter praktyczno-metodyczny i jest skierowana do nauczycieli, pedagogów i wychowawców. Może ona posłużyć jako narzędzie dydaktyczne i wychowawcze wspierające proces wychowania uczniów, zwłaszcza tych przejawiających zachowania trudne i destrukcyjne. Autorki zwracają uwagę na najważniejsze problemy wychowawcze związane ze zmianami społecznymi, rozwojem nowych technologii oraz przemianami kulturowymi. Wśród nich opisują agresję i przemoc oraz różnego typu uzależnienia, również te od substancji psychoaktywnych.

ANNA SZABLEWSKA

Książka stanowi swoisty praktyczny przewodnik po metodach pracy z uczniem, zarówno tych indywidualnych, jak i grupowych. Przedstawiono w nim wskazówki, jak postępować w sytuacjach kryzysowych, jakie zastosować metody wychowawcze i jaką przyjąć strategię, by nawiązać nić komunikacji z uczniem. Jest to doskonałe narzędzie dla nauczycieli, którzy nie wiedzą, jak postępować z uczniem trudnym. Przewodnik ten łączy wiedzę teoretyczną z realnymi strategiami działania, które wskazują właściwy kierunek podejmowania środków zaradczych.

Sheri Van Dijk

**Samookaleczenia nastolatków.
Uwolnij się od destrukcyjnych
zachowań dzięki technikom
terapii DBT**
Gdańskie Wydawnictwo
Psychologiczne, Sopot 2022

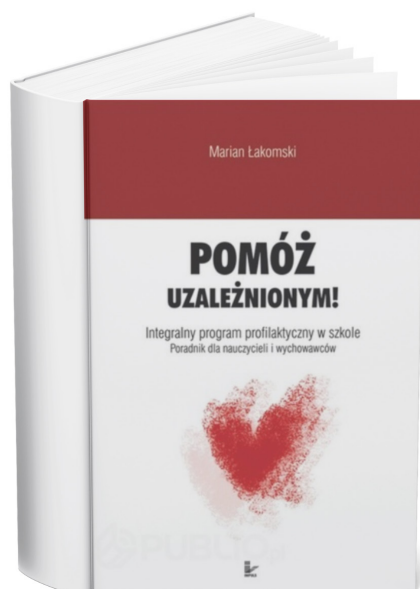


Van Dijk porusza ważny temat, który dotyka coraz większej liczby nastolatków. W dzisiejszym świecie jest tak wiele dezinformacji, hejtu, braku zrozumienia, że nastolatki coraz bardziej nie radzą sobie ze swoimi emocjami. Książka ta jest wsparciem w pokonywaniu właśnie takich trudności, swoistym przewodnikiem dla młodzieży. Publikacja przedstawia nie tylko przyczyny powstawania

samookaleczeń, ale również sposoby zaniechania i uniknięcia takich destrukcyjnych zachowań. Autor zwraca uwagę na wykorzystanie techniki mindfulness w radzeniu sobie ze stresem i negatywnymi uczuciami. Dzięki niej nastolatki mogą dowiedzieć się, jak zacząć lubić siebie i być wobec siebie tolerancyjnym. Jest to doskonały przewodnik metodyczno-praktyczny, zawierający przykłady ćwiczeń dla osób pragnących zerwać z samookaleczeniami. Ćwiczenia te opierają się na analizie własnego zachowania i pokazują skuteczne sposoby rozwiązywania sytuacji kryzysowych.

Marian Łakomski

**Pomóż uzależnionym!
Integralny program profilaktyczny
w szkole. Poradnik dla nauczycieli
i wychowawców**
Impuls, Kraków 2007



To doskonały poradnik praktyczno-metodyczny dla nauczycieli, wychowawców i pedagogów, a także rodziców, którzy chcą wdrożyć działania profilaktyczne w celu pomocy nie tylko swoim dzieciom, ale i innym, w celu zwiększenia świadomości na temat uzależnień. Jest to już drugie wydanie książki, której wcześniejszy tytuł brzmiał: „Dlaczego integralny program profilaktyczny w szkole. Pomoc

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA, RODZICA, TERAPEUTY

dydaktyczno-wychowawcza dla nauczycieli i wychowawców”. Autor poszerzył założenia programu profilaktycznego. Zwrócił uwagę na problemy alkoholowe występujące w młodym wieku oraz przedstawił podstawowe przyczyny ich powstawania. Publikacja jasno i przejrzyście omawia teoretyczne założenia integralnego programu profilaktyki uzależnienia alkoholowego, którego głównym celem jest wychowanie w trzeźwości dzieci i młodzieży. Jest to gotowy program, który nauczyciel może wdrożyć we własnej placówce w celu kształtowania właściwych postaw uczniów. Ponadto autor pokazuje, w jaki sposób szkoła może współpracować z instytucjami wspomagającymi w realizacji takiego programu, podkreśla również znaczenie umiejętności komunikacji międzyludzkiej, która w społeczeństwie informacyjnym ma istotne znaczenie dla budowania więzi interpersonalnych.

**Małgorzata Bogunia-Borowska
Joanna Rzońca**

**Szkoła wartości: wykłady dla
nauczycieli i lekcje dla uczniów**
Wydawnictwo Uniwersytetu
Jagiellońskiego, Kraków 2024



Publikacja wprawdzie nie porusza tematyki uzależnień, ale może pełnić funkcje wsparcia profilaktycznego, ponieważ promuje działania ukierunkowane

na kształtowanie systemu wartości, postaw społecznych i odpowiedzialności za swoje wybory. Autorki podzieliły książkę na dwie części. Pierwsza została skierowana do nauczycieli. Pedagodzy znajdą w niej wykłady o uniwersalnych wartościach, takich jak odpowiedzialność, pracowitość, wrażliwość, współpraca i życzliwość. Natomiast część drugą stanowią konspekty zajęć dla uczniów, oparte na wartościach opisywanych wcześniej w wykładach.

Książka może być z powodzeniem wykorzystywana podczas godzin wychowawczych, zajęć profilaktycznych, lekcji etyki czy zajęć wspierających rozwój społeczno-emocjonalny. Treści w niej poruszane sprzyjają wzmacnianiu czynników chroniących młodych ludzi przed zachowaniami ryzykownymi, w tym uzależnieniami.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM I WYDAWNICTW ZWARTYCH ONLINE

1. Magdalena Cyrklaff-Gorczyca, Tomasz Krużewski, *Uzależnienie od gier internetowych – opis badania i propozycja korekty postaw*, „Rozprawy Społeczne” nr 4(12)/2018, s. 46-55, <https://repozytorium.umk.pl/server/api/core/bitstreams/7f2d2e82-0e6d-48cd-b6f8-db048e0b52b4/content>
2. Dorota Kochman, Marzena Jaszczak, *Zaburzenia odżywiania się – częsty problem współczesnej młodzieży*, „Innowacje w Pielęgniarstwie i Naukach o Zdrowiu” vol. 6, nr 4/2021, s. 110-128, <https://apcz.umk.pl/IWPNZ/article/view/37483/31672>
3. Aleksandra K. Król, Justyna Goldman, *Zakupoholizm – etiologia, charakterystyka, modele i koncepcje terapii poznawczo-behawioralnej*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” vol. 24, nr 2/2024, s. 174-181, <https://www.psychiatria.com.pl/assets/pdf/artykuly/174-181-pipk-2-2024-krol-pl.pdf>

ANNA SZABLEWSKA

4. Ewa Krzyżak-Szymańska, *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży: teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2018, <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/uzaleznienia-technologiczne-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-teoria-profilaktyka-terapia-wybrane-zagadnienia.pdf>
5. Justyna Kuształ, Małgorzata Piasecka, Aleksandra Nastazjak, *Profilaktyka uzależnienia od hazardu oparta na dowodach naukowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021, <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/2d68f7be-877f-41f7-84d3-89413afa3a4f/content>
6. Dorota Macander, *Profilaktyki uzależnień w szkole: e-poradnik, Ośrodek Rozwoju Edukacji*, Warszawa 2013, <https://womgorz.edu.pl/wp-content/uploads/2020/02/e-poradnik-profilaktyki-uzalenie-w-szkole-aktualizacja-2013.pdf>
7. Zbigniew Michalczyk, *Zażywanie substancji psychoaktywnych w okresie dorastania. Zrozumieć i pomóc rodzinie z dzieckiem zażywającym substancje psychoaktywne*, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, Warszawa 2018, <https://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2019/02/mcps-michalczyk.pdf>
8. Maciej Muskata, Hanna Karaszewska, *Profilaktyka zachowań ryzykownych: dobre praktyki i dowody naukowe*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2023, <https://researchportal.amu.edu.pl/seam/resource/rest/download/inline/UAMa262b2d668584f1b9deff42a-dadf4028>
9. Krzysztof Ostaszewski, *Standardy profilaktyki*, Warszawa 2016, <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/standardy-profilaktyki.pdf>
10. Magdalena Rowicka, *E-uzależnienia: teoria, profilaktyka, terapia*, Fundacja Pasterno, Warszawa 2018, <https://www.fenomen.org.pl/assets/files/E-uzaleznienia.-Teoriaprofilaktykaterapia.pdf>
11. Magdalena Rowicka, *Uzależnienia behawioralne: profilaktyka i terapia*, Fundacja Pasterno, Warszawa 2015, file:///C:/Users/AnnaSz/Downloads/Uzaleznienia%20behawioralne.pdf
12. Dariusz Sarzała, *Problem seksuolizmu i cyberseksu w kontekście zaburzeń życia płciowego oraz społecznego funkcjonowania człowieka*, „Kwartalnik Naukowy”, vol. 39, nr 3/2019, s. 297-311, <https://fidesratio.com.pl/Presentations0/2019-3-24Sarzała.pdf>
13. Adrianna Smurzyńska, *Terapia zachowań autoagresywnych wśród młodzieży na podstawie Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu (CFT)*, „Psychologia Dzieci i Młodzieży” nr 1/2024, <https://czasopismopsychologiadzieci.pl/artukul/terapia-zachowan-autoagresywnych-wsrod-mlodziezy-na-podstawie-terapii-skoncentrowanej-na-wspolczuciu-cft>
14. Bogdan Stelmach, *Psychiczno-moralne i społeczne skutki pornografii*, „Teologia i Moralność”, vol. 15, nr 1(27)/2020, s. 121-134, <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/tim/article/view/24174/22527>
15. Magdalena Szumiec, *Sięciholizm i fonoholizm jako współczesne zagrożenie społeczne: objawy, skutki i profilaktyka*, „Polityka i Społeczeństwo”, vol. 23, nr 1/2025, s. 273-293, <https://repozytorium.ur.edu.pl/server/api/core/bitstreams/8cd1cc4f-75bf-4e92-a636-a8de40175965/content>
16. Karolina Szymaniak, *Młodość w obliczu problemu uzależnień od substancji psychoaktywnych – profilaktyka*, „Krakowskie Studia Małopolskie” nr 24/2019, s. 228-239, <https://bibliotekanauki.pl/articles/1968911>

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ – PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA, RODZICA, TERAPEUTY

17. Karolina Van Laere, Kinga Sochocka, Edyta Biaduń-Korulczyk, *Miłość a elektroniczna fascynacja: co warto wiedzieć o nawiązywaniu znajomości w sieci?* Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019, <https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/milosc-a-elektroniczna-fascynacja.pdf>
18. Karolina Van Laere, Kinga Sochocka, Edyta Biaduń-Korulczyk, *Profilaktyka uzależnień behawioralnych wśród młodzieży szkolnej*, Fundacja Poza Schematami, Warszawa 2019, <https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/profilaktyka-uzaleznien-behawioralnych-wsrod-mlodziezy.pdf>
5. „NIE, BO TAK” – scenariusze zajęć profilaktycznych dla uczniów klas VI-VIII. Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, realizowane na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, <https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/NIE-BO-TAK-cz1-calosc-.pdf>
6. OŚRODEK ROZWOJU EDUKACJI, Profilaktyka uzależnień – materiały do pobrania, <https://ore.edu.pl/2015/06/profilaktyka-uzaleznien-materialy-do-pobrania/>
7. PUBLIKACJE DLA NAUCZYCIELI – scenariusze zajęć dotyczące profilaktyki uzależnień, <https://www.45minut.pl/publikacje/profilaktyka-uzaleznien/?page=3>

CZASOPISMA ONLINE I STRONY GODNE POLECENIA

1. ALKOHOLIZM I NARKOMANIA
https://www.termedia.pl/Czasopismo/Alkoholizm_i_Narkomania-117
2. Katarzyna Budziałowska, *Scenariusze zajęć profilaktycznych z uczniami i rodzicami*, <https://www.zsnr1-klobuck.edu.pl/images/stories/dane/pedagog/scenariusz.pdf>
3. FUNDACJA POZA SCHEMATAMI zajmująca się ochroną zdrowia i pomocą społeczną, obejmująca m.in. promocję zdrowia psychicznego oraz profilaktykę i terapię adresowaną do dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych, <https://fundacjapozaschematami.pl/>
4. KRAJOWE CENTRUM PRZECIWDZIAŁANIA UZALEŻNIENIOM jest wyspecjalizowaną agendą Ministra Zdrowia, utworzoną w roku 2022 w wyniku połączenia Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii oraz Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, <https://kcpu.gov.pl/>
8. REMEDIUM. Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego, <https://www.remedium-psychologia.pl/>
9. Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA – Kwartalnik Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, publikujący najnowsze dane epidemiologiczne, raporty z badań, opisy przedsięwzięć inicjowanych przez organizacje rządowe i pozarządowe, doniesienia z kraju i zagranicy; porusza problematykę profilaktyki i leczenia uzależnień od środków psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych, <https://siu.praesterno.pl/> ●

Anna Szablewska

Mgr filologii rosyjskiej, nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Płocku, gdzie zajmuje się gromadzeniem i opracowywaniem zbiorów oraz wspieraniem nauczycieli w doborze literatury i materiałów dydaktycznych. Koordynatorka licznych projektów edukacyjnych o zasięgu lokalnym i regionalnym, ukierunkowanych na rozwój kompetencji czytelniczych, informacyjnych i medialnych.