

Adres redakcji

Akuracik
Stanisława Jakubiak-Adamik
ul. Modzelewskiego 23 m. 246
02-679 Warszawa

Sprzedaż wysyłkowa

✉ listownie na adres redakcji
e-mail: akuracik@poczta.onet.pl, biuro@akuracik.com
☎ +48 22 6473802 Fax: +48 22 6473802
📖 księgarnia internetowa www.akuracik.com

Wydawnictwo i Księgarnia
AKURACIK

alkoholizm, DDA, 12 kroków, literatura uzależnień, depresja, psychologia

Strona główna Wydawnictwo Księgarnia firmowa Dostawa Regulamin Kontakt

Sprzedaż detaliczna

Księgarnia Akuracik
Instytut Psychiatrii i Neurologii (budynek główny)
ul. Sobieskiego 9, 02-951 Warszawa
czynna pn - pt w godz. 9.30 - 17.00
☎ 224582686 e-mail: info@akuracik.com

Dojazd autobusami linii E-2, 116, 130, 164, 519
Odbiór osobisty książek zamówionych przez internet
po przednim kontakcie telefonicznym lub e-mail

AKURACIK
katalog wydawniczy

✓ **alkoholizm**
✓ **alkoholizm i inne uzależnienia**

✓ **terapię**
✓ **terapia współuzależnień**

✓ **poradniki**
✓ **poradniki dla DDA**





12 kroków dla dorosłych dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych

Książka opracowana z myślą o tych, którzy doznali urazów w dzieciństwie, byli krzywdzeni przez rodziców bądź opiekunów. Jej podstawą jest program "12 Kroków", dzięki któremu miliony osób zdrowieje z uzależnień, zachowań kompulsywnych i obsesyjnych. Kładzie ona nacisk na rolę poznawania samego siebie i przemian osobowości jako głównych mechanizmów zdrowienia.

ISBN 83-905084-4-3, 14,5 x 20,5 cm, 122 str., cena 24,00 zł

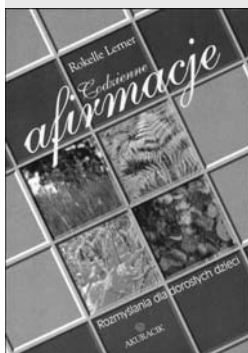


Dorose dzieci alkoholików

Janet G. Woititz

Jeśli jesteś dzieckiem alkoholika, książka pomoże zrozumieć, co się z tobą dzieje i jak do tego doszło. Wyjaśnienie tego faktu może zmniejszyć poczucie izolacji u osób, które uważają się za "inne" z powodu swego życiowego doświadczenia

ISBN 83-87298-12-3, 14,5 x 20,5 cm, 136 str., cena 28,00 zł



Codzienne afirmacje

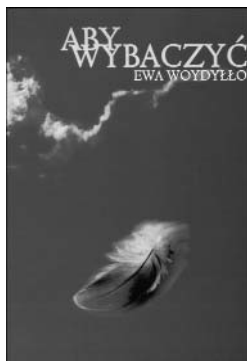
Rozmyślania dla dorosłych dzieci

Rokelle Lerner

Zbiór medytacji obejmujących różne aspekty egzystencji. Ich celem jest zapoczątkowanie zmiany dotychczasowego, negatywnego obrazu siebie. Afirmacje pobudzają myślenie, uświadamiają wybory, których codziennie dokonujemy. Pod wpływem tej niezastąpionej lektury nauczymy się panować nad własnymi myślami, a w sukurs pójść uczucia zmiany zachowania. Nieduży, poręczny format książki sprawia, że można ją mieć

ze sobą wszędzie - w torebce, plecaku, kieszeni itp.

ISBN 83-87298-08-5, 8 x 12 cm, 390 str., cena 27,00 zł



Aby wybaczyć

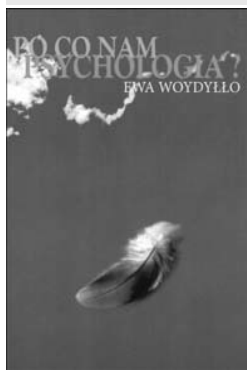
Poradnik dla rodzin alkoholików

Ewa Woydyłło

Inspiracją do napisania książki stały się cotygodniowe spotkania rodzin alkoholików w Ośrodku Terapii Uzależnień IPIŃ w Warszawie. Jest to wierny zapis wyjaśnień udzielanych w odpowiedzi na pytania słuchaczy grup rodzinnych. Szansa na odbudowę i uleczenie zranionej miłości najczęściej rozbija się o brak wzajemnego wybaczenia lub niemożność przebaczenia samemu sobie. Autorka stara się pokazać drogę prowadzącą do uspokojenia i powrotu do tych,

których uczestnicy zajęć kiedyś kochali.

IBN 83-87298-04-2, 14 x 20 cm, 112 str., cena 19,00 zł



Po co nam psychologia?

Ewa Woydyłło

Nowe, rozszerzone wydanie popularnych wykładów, wcześniej wydanych w zbiorze pt. "W zgodzie ze sobą". Tematy poruszonych zagadnień (rozdziałów) to między innymi: Kim jesteśmy, Cierpienia psychiczne, Nerwica jako styl życia, Człowiek psychicznie zdrowy, Czy można zmienić innych ludzi, Kto jest uzależniony?, Współuzależnienie, Dorose dzieci alkoholików, W konflikcie ze sobą, Trudne uczucia, Pomoc wzajemna.

ISBN 83-87298-19-0, 14,5 x 20,5 cm, 143 str., cena 23,00 zł



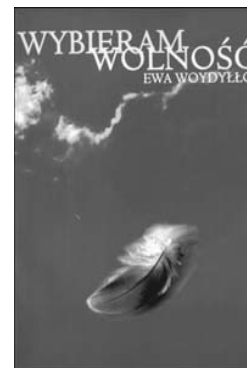
Początek drogi

Wykłady psychologa na oddziale odwykowym

Ewa Woydyłło

Cykl 12 wykładów, z których każdy stanowi odrębną całość, pomyślany jako zestaw tematów do przemyśleń, dyskusji i do rozpoczęcia pracy nad sobą, rodzaj poradnika dla wracających do zdrowia alkoholików. Dziękując się profesjonalnym doświadczeniem zawartym w wykładach Autorka ma nadzieję, że staną się one bardziej zachętą do dalszej, twórczej pracy, niż podstawą mechanicznego przekazu fragmentów tekstu.

ISBN 83-87298-05-0, 14,5 x 20,5 cm, 87 str., cena 19,00 zł



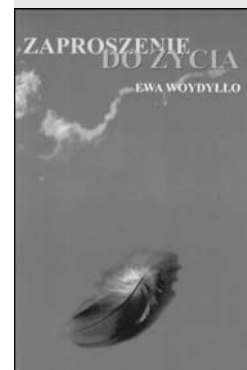
Wybieram wolność, czyli rzecz o wyzwaniu się z uzależnień

Ewa Woydyłło

Wprowadzenie do problemu alkoholizmu, istoty uzależnień i zastosowania w życiu programu 12 Kroków. W grupach opartych na tym proramie chodzi o świadome i dobrowolne wzięcie na siebie odpowiedzialności za swoje życie, o porzucenie zwyczajów obwiniania innych za własne niepowodzenia, słabości lub nieszczęścia, uniezależnienie się od tego, co robią lub myślą inni ludzie, o nauczenie się zdrowego egoizmu według zasady: robię to, w co wierzę i co jest dla mnie dobre, szanuję siebie i innych, nie

ponoszę odpowiedzialności za nikogo, prócz siebie.

ISBN 83-87298-03-4, 14,5 x 20,5 cm, 132 str., cena 19,00 zł



Zaproszenie do życia

Ewa Woydyłło

Pewne cechy naszych postaw, przekonania utrudniają samorealizację i spełnienie pragnień. Większość ograniczeń wynika z kompleksów, niż faktycznych zakazów postępowania. Trzymanie się tradycji, zasad i pryncypialnych norm wynika ze strachu. Nazwanie po imieniu uczucia strachu leżącego u podstaw naszych słabości, może dać początek wyzwoleniu. Strach ma sens tylko wtedy, gdy przynosi pożytek, powstrzymuje przed destrukcją, patologią, brakiem osobistego rozwoju. Niektórzy ludzie mają wpojony w procesie wychowania lęk przed dopuszczeniem do głosu spon tanicznego "ducha". W kolejnych rozdziałach Autorka omawia możliwości zmiany myślenia i zachowania. Proponuje również zaproszenie do życia w twórczego, szczęśliwego.

ISBN 83-87298-17-4, 14,5 x 20,5 cm, 233 str., cena 27,00 zł



Modlitwy do 12 Kroków

Bill Pittman

Warto nauczyć się modlitwy, by umieć do Boga przemawiać, by umieć Boga słuchać.

ISBN 83-905084-2-7, 14,5 x 20,5 cm, 137 str., cena 14,00 zł



Rzucisz palenie w oparciu o program 12 kroków

Christophe Hoffman, Douglas Hoffman, Elizabeth Hanson

Pierwsze wydanie (1999) zostało wykorzystane jako podręcznik w programie leczenia Caron Foundation w Wernersville, Pensylwania. Jego uczestnicy mogą cieszyć się znakomitymi rezultatami w zachowaniu długotrwałej abstynencji od nikotyny. Celem terapii jest nauczenie palaczy, jak radzić sobie z problemami życiowymi bez sięgania po papierosa. Zasadniczą rolę odgrywa korzystanie ze wsparcia, jakiego udziela program "12 Kroków dla palaczy tytoniu".

ISBN 83-87298-15-8, 14,5 x 20,5 cm, 176 str., cena 26,00 zł

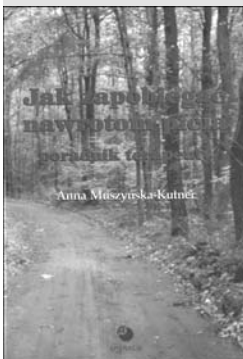


12 kroków dla palaczy tytoniu, dla osób uzależnionych od nikotyny

E. Jeanne

Program 12 Kroków - początkowo wypracowany przez Anonimowych Alkoholików - jest skutecznym sposobem zrozumienia, zaakceptowania faktu uzależnienia od nikotyny i przedsięwzięcia działań mających na celu rzucenie nałogu. Może być też środkiem utrzymywania zdrowego i zrównoważonego stylu życia, wolnego od uzależnień.

ISBN 83-87298-16-6, 14,5 x 20,5 cm, 32 str., cena 12,00 zł



Jak zapobiegać nawrotom picia Poradnik terapeuty

Anna Muszyńska-Kutner

W książce przedstawiony został program realizowany w Ośrodku Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie jako część opieki szpitalnej. Nie zastępuje on programu leczenia uzależnień od alkoholu, może jednak stanowić podstawę pracy z grupą w trakcie opieki szpitalnej lub część leczenia stacjonarnego, czy poradnianego. Zawiera szczegółowe informacje, jak prowadzić każdą sesję.

ISBN 83-87298-11-5, 14,5 x 20,5 cm, 88 str., cena 19,00 zł



Jak wytrwać w trzeźwości Poradnik zapobiegania nawrotom choroby

Terence T. Gorski, Merlene Miller

Omawiane są tu konkretne zachowania, stany, sytuacje bezpośrednio zagrażające trzeźwości. Celem jest przekazanie jak największej wiedzy na temat choroby, a także wskazanie, jak tę wiedzę stosować w praktyce, jak zmniejszyć lęk związany ze zjawiskiem nawrotu choroby.

ISBN 83-905084-0-0, 14,5 x 20,5 cm, 162 str., cena 29,00 zł



Zrozumieć 12 Kroków Poradnik dla instruktorów, terapeutów i tych, którzy zdrowieją

Terence T. Gorski

Praktyczny, zwięzły poradnik adresowany do instruktorów, terapeutów i tych, którzy zdrowieją z uzależnienia od alkoholu.

ISBN 83-87298-01-8, 14,5 x 20,5 cm, 175 str., cena 28,00 zł



Kwestionariusz stopnia wykonania 12 Kroków

Terence T. Gorski

Test pomocniczy w diagnozowaniu przestrzegania zasad 12 Kroków.

ISBN 83-87298-02-6, 6 x 12 cm, 37 str., cena 3,50 zł



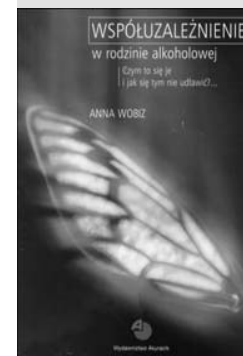
Małżeństwo na lodzie.

Jak nauczyć się żyć z alkoholikiem

Janet G. Woititz

Ceniony poradnik, napisany specjalnie z myślą o żonach alkoholików, analizujący ich problemy psychologiczne. Książka przedstawia, w jaki sposób rodziny alkoholików mogą same sobie pomóc w zdrowieniu. W rozważaniach Autorka omawia typową rodzinę amerykańską, jednak wiele twierdzeń jest prawdziwych także w odniesieniu do innych, szczególnych sytuacji rodzinnych.

ISBN 83-87298-18-2, 14,5 x 20,5 cm, 127 str., cena 27,00 zł



Współuzależnienie w rodzinie alkoholowej

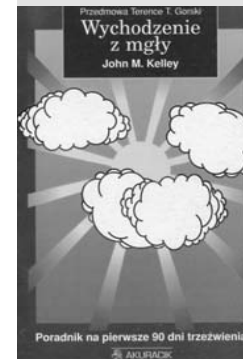
Czym to się je i jak się tym nie udławić?

Anna Wobiz

Autorka książki wiele lat zmagala się ze swoim współuzależnieniem. Była przekonana, że uda jej się pokonać chorobę alkoholową męża. Nie myślała, jak pomóc sobie dzieciom, lecz jakie stosować metody, by mąż przestał pić. Wszystkie te zabiegi okazały się całkowicie nieskuteczne. Dopiero kilkuletnia terapia w ośrodku profilaktyczno-terapeutycznym dała efekty. Całą wiedzę

i przemyślenia na temat współuzależnienia zebrała właśnie w tej książce z nadzieją, że może pomóc innym żonom alkoholików.

ISBN 83-87298-14-X, 14,5 x 20,5 cm, 159 str., cena 26 zł



Wychodzenie z mgły

Poradnik na pierwsze 90 dni trzeźwienia

John M. Kelley

Poradnik przeznaczony dla osób, które rozpoczęły proces zdrowienia. Zawiera konkretne ćwiczenia i techniki radzenia sobie w zachowaniu trzeźwości.

ISBN 83-87298-00-X, 8 x 12 cm, 175 str., cena 13,00 zł



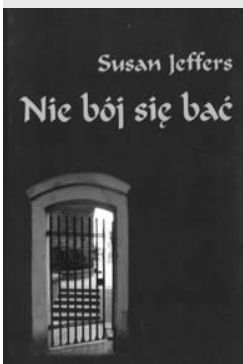
Rodzina uzdrowiona

Terence T. Gorski, Merlene Miller

Choroba alkoholika obejmuje także najbliższe osoby, mówi się o zniewoleniu przez cudzy nałóg, o współzależności. Członkowie rodziny alkoholika nie są w stanie funkcjonować prawidłowo. Rodzina ulega zaburzeniu, ponieważ nie dysponuje ani należytą wiedzą na temat problemu alkoholowego, ani praktycznymi umiejętnościami radzenia sobie z nimi. Książka powstała z myślą o tych członkach rodzin, którzy pragną wrócić do zdrowia. Zawiera wskazówki,

jak przebudować rodzinę na zdrowych zasadach i jak ją odrodzić.

ISBN 83-905084-7-8, 14,5 x 20,5 cm, 64 str., cena 13,00 zł



Nie bój się bać

Susan Jeffers

Z lękiem można sobie poradzić. Książka dostarcza wiedzę i narzędzia, które mogą poprawić zdolność radzenia sobie z lękiem w każdej sytuacji. Z pozycji cierpienia, bezwładności i przygnębienia, uczuć często towarzyszących lękowi, można przejść do postawy cechującej się wewnętrzną siłą, wigorem, radością życia. Zmieniając sposób myślenia można nauczyć się inaczej patrzeć na lęk, widzieć w nim nie tyle przeszkodę na drodze do sukcesu, co ważny składnik życia.

ISBN 83-87298-10-7, 14,5 x 20,5 cm, 224 str., cena 28,00 zł

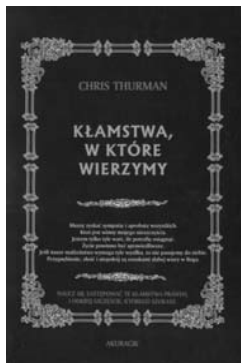


Niepokój i zmartwienie

Anna Muszyńska

Wyzwolenie z uczucia niepokoju wymaga zmiany sposobu myślenia. Nie jest to łatwe, wymaga czasu i cierpliwości, ale w rezultacie opłaci się. Jeżeli uda się wprowadzić zmiany w sposobie myślenia, tak aby nie był przyczyną pojawiania się niepokoju i zmartwienia, wówczas szanse na długotrwałą trzeźwość wzrosną, a życie nabierze blasku.

ISBN 83-905084-8-6, 8 x 12 cm, 40 str., cena 3,50 zł



Kłamstwa, w które wierzymy

Chris Thurman

Przykłady kłamstw, które - słuchane wielokrotnie od najmłodszych lat w domu, w szkole, w telewizji, nawet w kościele - unieszczęśliwiają większość ludzi. Doktor Chris Thurman pomaga je demaskować, odrzucić i zastąpić prawdą. Ważne, trudne problemy przedstawione są w sposób przystępny i uporządkowany. Humor oraz autentyczność przykładów zaczerpniętych z życia sprawiają, że książkę czyta się jednym tchem.

ISBN 83-905084-5-1, 14,5 x 20,5 cm, 180 str., cena 25,00 zł



Pokochać siebie i zacząć żyć inaczej

Anna Dodziuk

Autorka zaprasza Czytelników do podjęcia trudu przewartościowania obrazu samego siebie, twórczego poszukiwania możliwości zmiany własnej kondycji psychicznej, w konsekwencji - do budowania poczucia własnej wartości. "Myślenie o sobie może dodawać Ci skrzydeł, a może je obcinać. Może być motorem, który dostarcza Ci energii do życia (...) a może być kulą u nogi, bagażem, z powodu którego wszystko przychodzi Ci z trudem, rzadko coś się udaje, a marzenia nie spełniają się nigdy. Najczęściej myślimy o sobie źle, chociaż zwykle nie przyznajemy się do tego przed ludźmi, a nawet przed sobą." - fragment książki

ISBN 83-87298-09-3, 14,5 x 20,5 cm, 120 str., cena 24,00 zł



Zapobieganie nawrotom picia

Krótka terapia. Sygnały ostrzegawcze, rozpoznanie i postępowanie. Zeszyt ćwiczeń

Terence T. Gorski

"Niniejszy zeszyt do ćwiczeń przeznaczony jest dla tych osób, które podejmują próbę powrotu do trzeźwości, jednakże bez większych, jak dotychczas, sukcesów. (...) Celem tego zeszytu jest przede wszystkim zdobycie wiedzy i umiejętności, że proces nawrotu można zatrzymać. Dokonuje się tego poprzez naukę rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych i sposobów radzenia sobie z nimi oraz opracowując program po-

wrotu do trzeźwości." - T.T. Gorski

ISBN 83-905084-6-X, 14,5 x 20,5 cm, 80 str., cena 14,00 zł



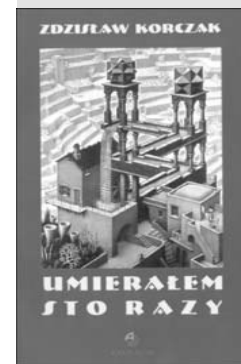
Toksyczny wstyd

Jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala

Bradshaw John

Toksyczny wstyd tkwi u źródeł większości zaburzeń emocjonalnych, działa podstępnie. Jest potężny i wprawia w zakłopotanie. Gdzie szukać nadziei? Jak uzdrowić chorobliwy wstyd?

ISBN 83-905084-9-4, 14,5 x 20,5 cm, 270 str., cena 36,00 zł



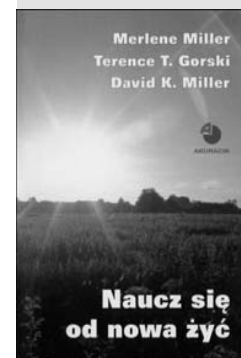
Umierałem sto razy

Zdzisław Korczak

"Do końca mych dni muszę pamiętać, że jestem alkoholiczkiem. I do końca muszę walczyć z nałogiem. Każdego dnia, o każdej godzinie. Zaniechanie walki to ręka natychmiast sięgająca po kieliszek. Czekają mnie ciężkie lata. Zrujnowany system nerwowy nie pomaga w zmaganiach z chorobą. I na pewno nie jest sprzymierzeńcem mych pragnień. Dlatego muszę szukać pomocy w społeczeństwie, w poradniach i zakładach leczenia odwykowego. Bez nich nie dam rady.

Wpadnę w pijaństwo, by już nie powstać. Jedynie, co mi pomaga, to cel życia, jaki sobie wytyczyłem. Trzeźwość. Spłacić nią chcę choć część smutku matki i żony. I odwdziżyć się wszystkim, którzy mi pomogli."

ISBN 83-87298-20-4, 14,5 x 20,5 cm, 221 str., cena 26,00 zł



Naucz się od nowa żyć

Przewodnik zdrowiejących z uzależnień od substancji chemicznych

Terence T. Gorski, David K. Miller, Merlene Miller

W książce omawiane jest szeroko zjawisko uzależnień od wszelkich środków chemicznych łącznie z alkoholem. Pokazane są następstwa somatyczne, psychologiczne i społeczne uzależnień. Książka ta jest także, jak autorzy zaznaczyli w podtytule - przewodnikiem dla zdrowiejących z uzależnień od substancji chemicznych.

ISBN 83-87298-13-1, 14,5 x 20,5 cm, 257 str., cena 27,00 zł