

Anna Bąk

RECENZJA KSIĄŻKI PT. „JAK WALCZYĆ Z UZALEŻNIENIAMI?”, AUTORSTWA ANDRZEJA AUGUSTYNKA, WYDAWNICTWO ENGRAM DIFIN S.A. WARSZAWA 2011.

Do poszukiwań odpowiedzi na pytanie o naturę i sposoby radzenie sobie z uzależnieniami we współczesnym świecie dołącza się kolejny głos - książka Andrzeja Augustynka „Jak walczyć z uzależnieniami?” Autor zatrzymuje się w niej nie tylko nad uzależnieniem od alkoholu i substancji psychoaktywnych, ale także zwraca uwagę na narastający problem uzależnień od czynności (np. hazardu, seksu, Internetu, pracy, opalania się, czy zdrowego odżywiania się).

Andrzej Augustynek jest psychologiem, psychoterapeutą i nauczycielem akademickim. Jest pracownikiem Wydziału Humanistycznego AGH w Krakowie, Kierownikiem Pracowni Psychologicznej w Katedrze Socjologii Gospodarki i Komunikowania Społecznego oraz Studiów Podyplomowych Praktycznej Psychologii Kierowania i Negocjacji. Zajmuje się praktycznie terapią uzależnień i nerwic, w których stosuje m.in. hipnozę.

Publikacja, zgodnie z propozycją Autora, przeznaczona jest dla „lekarzy, psychoterapeutów, pedagogów, socjologów, studentów, ale także dla tych, którzy doświadczają skutków uzależnień” (s. 8). Książka składa się z czterech rozdziałów. We wprowadzeniu możemy znaleźć cenne wskazówki dotyczące polskich i zagranicznych czasopism specjalistycznych, zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień. Pierwszy rozdział dotyczy genezy, mechanizmu i teorii uzależnień. Autor przedstawia w nim dwa główne nurty teorii dotyczących charakteru przyczyn i przebiegu uzależnień: nurt biologiczny oraz psychospołeczny.

W rozdziale drugim znajdziemy kryteria rozpoznania uzależnień od substancji psychoaktywnych, a także kryteria rozpoznawania uzależnień od czynności oraz opracowane przez Autora fazy uzależnienia od czynności. Trzeci rozdział poświęcony jest uzależnieniom od substancji psychoaktywnych. Mieszczą się w nim podrozdziały dotyczące uzależnienia od alkoholu, a także lekomanii i nikotynizmu. Znaczną część tego rozdziału zajmują treści dotyczące psychoterapii, hipnoterapii i farmakoterapii uzależnienia od alkoholu. Intrygujący jest paragraf dotyczący posługiwania się hipnozą w terapii alkoholików, w którym Andrzej Augustynek dzieli się własnymi spostrzeżeniami odnosząc się również do badań innych. Podaje możliwe zastosowania hipnozy w tej terapii, odnosząc się do motywacji i skuteczności. Wśród licznych informacji na temat terapii alkoholizmu zabrakło jednak odniesienia do najnowszych trendów w leczeniu uzależnień na

świecie, docierających także do Polski, a dotyczących np. uczenia pacjentów picia kontrolowanego.

Rozdział czwarty, najbardziej obszerny, traktuje o uzależnieniach od czynności. W podrozdziale pierwszym Autor przybliży czytelnikowi zjawisko hazardu, jako pierwszego uzależnienia czynnościowego, które znalazło się w klasyfikacjach zaburzeń psychicznych. Zawiera on m.in. opis typów hazardzistów, fazy rozwoju uzależnienia od hazardu, motywy podejmowania terapii przez hazardzistów i propozycje terapii oraz refleksje z pracy terapeutycznej prowadzonej przez Autora.

Kolejny podrozdział zatytułowany „Uzależnienie komputerowe” zawiera psychologiczne aspekty korzystania z komputera i Internetu. Znajdziemy tu opis patologii korzystania z Internetu, kryteria diagnostyczne rozpoznania uzależnienia od Internetu, rozpowszechnienie i podmiotowe uwarunkowania uzależnień komputerowych, a także przegląd literatury dotyczącej czynników sprzyjających uzależnieniu się od Internetu. Autor zamieszcza tu również ciekawe wyniki badań własnych nad uzależnieniem od Internetu. Dokonuje także przeglądu propozycji terapii i dzieli się własnymi doświadczeniami w prowadzeniu terapii uzależnień komputerowych. Zwraca m.in. uwagę na możliwość zastosowania hipnozy jako metody pomocnej w procesie leczenia tego typu uzależnień. Zamieszcza też dwa interesujące opisy przypadków prowadzonej przez siebie terapii.

W kolejnych rozdziałach książki czytelnik może znaleźć informacje o uzależnieniu od pracy i seksuolizmie. W publikacji tej zamieszczono także opis takich zjawisk jak: ortoreksja (obsesyjno-kompulsywne spożywanie tylko zdrowego jedzenia), zakupoholizm, bigoreksja (obsesja na punkcie umięśnionego ciała), czy tanoreksja (uzależnienie od bycia opalonym) jako znak naszych czasów.

Podsumowując można powiedzieć, że czytelnik otrzymuje opracowanie, które może być przydatne dla osób zainteresowanych problematyką uzależnień, a zwłaszcza wkraczających w ten obszar pomagania ludziom. Dla specjalistów cenne może być zwłaszcza dość obszerne potraktowanie uzależnień związanych z używaniem komputera i hazardem.