



Zachowania, które mogą zranić. O uzależnieniach behawioralnych i nie tylko

Bohdan T. Woronowicz

„Zachowania, które mogą zranić. O uzależnieniach behawioralnych i nie tylko” to najnowsza książka Bohdana T. Woronowicza.

Autor znany czytelnikom z licznych publikacji dotyczących uzależnień, przede wszystkim od alkoholu, tym razem przekazuje wiedzę o uzależnieniach niesubstancjalnych, czyli behawioralnych (od zachowań). Zajmuje się w tej książce m.in. zaburzeniami związanymi z Internetem, telefonem komórkowym, uzależnieniami od ćwiczeń fizycznych, jedzenia i odżywiania, miłości i zaangażowania emocjonalnego, polityki i władzy, praktyk religijnych. Porusza także temat współuzależnienia, odwołując się do własnego doświadczenia klinicznego. Książka, napisana przystępnym językiem, skierowana jest zarówno do zwykłych czytelników, jak i do profesjonalistów.

„Zachowania, które mogą zranić” to ponad pięćset stron rzetelnej wiedzy o uzależnieniach behawioralnych. I nie tylko!

KRÓTKO O AUTORZE KSIĄŻKI „ZACHOWANIA, KTÓRE MOGĄ ZRANIĆ”

Bohdan T. Woronowicz jest psychiatrą, seksuologiem, certyfikowanym specjalistą, a także supervizorem psychoterapii uzależnień. Jest również absolwentem Studium Podyplomowego Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji przy Uniwersytecie Warszawskim. W swoim dorobku ma ponad 200 artykułów naukowych i popularnonaukowych oraz kilka książek.

Poza książką „Zachowania, które mogą zranić. O uzależnieniach behawioralnych i nie tylko” nakładem wydawnictwa Media Rodzina ukazały się

także inne publikacje autora. Jest to między innymi poruszająca temat alkoholu oraz problemów będących jego następstwem książka „**Na zdrowie! Jak poradzić sobie z uzależnieniem**”. Warta uwagi jest także pozycja „**Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia**”, będąca bogatym źródłem wiedzy na temat uzależnienia od substancji psychoaktywnych, a także zaburzeń nawyków i popędów.

Gorąco zachęcamy do odsłuchania fascynującej rozmowy dr Bohdana Woronowicza z Beatą Jewiarz. Audycja, w której dr Woronowicz przybliży słuchaczom m.in. problem uzależnienia od Internetu czy pracoholizmu, dostępna jest na stronie **Radia dla Ciebie**. Autor książki „Zachowania, które mogą zranić” tłumaczy, dlaczego tak łatwo popaść w uzależnienie. Opowiada także o tym, jakie mechanizmy uruchamiają się wtedy w naszym organizmie, ale też jak się przed uzależnieniami uchronić.

OPINIE O KSIĄŻCE:

Książka Bohdana Tadeusza Woronowicza poszerza w naszym społeczeństwie wiedzę o nałogach i uzależnieniach jakie trapią ludzi. Pokazuje z jakimi wyzwaniem muszą mierzyć się osoby borykające się z takimi problemami oraz ich bliscy. Daje nam również możliwość analizy różnych zachowań i wyciąga na światło dzienne nietypowe i mało znane uzależnienia (...). Jeśli borykacie się z trudami uzależnienia lub ktoś z Waszych bliskich, koniecznie sięgnijcie po tę pozycję. Zwiększy się Wasza świadomość i może być to pierwszy krok w celu poprawy negatywnych zachowań i zjawisk.