

# KRYZYS PSYCHICZNY I SKŁONNOŚĆ DO UZALEŻNIEŃ MŁODZIEŻY W DOBIE IZOLACJI.

LITERATURA W PROMOCJI ZDROWIA I PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ  
WYKAZ TYTUŁÓW WG DR WANDY MATRAS MASTALERZ

1. Blakemore, S-J., *Wynaleźć siebie: sekretne życie mózgu nastolatka*, Warszawa, 2019, ISBN 9788366117693, Sygnatura GCWYP 186798,
2. Cali D., *A ja czekam*, Warszawa, 2007,
3. Cali D., Mourrain S., *Top Car*, Warszawa, 2019, ISBN 9788395179266,
4. Frey J., *W ślepych zaułku wolności: dzieci ulicy*, Wrocław, 2008, ISBN 9788395849107, [Sygnatura NDWYP 31572](#),
5. Frey, J., *Chłód do raj*, Wrocław, 2002, ISBN 9788304046221,
6. Frey, J., *Odłot na samo dno: prawdziwa historia dziewczyny uzależnionej od narkotyków*, Wrocław, 2004, ISBN 8304047039, [Sygnatura NDWYP 31570](#),
7. Frey, J., *Oszaleć ze strachu*, Wrocław, 2006, ISBN 9788304046443,
8. Frey, J., *Pokręcony świat*, Wrocław, 2007, ISBN 9788304048447, [Sygnatura NDWYP 31571](#),
9. Frey, J., *W ciemności*, Wrocław, 2004, ISBN 9788304046962, GCWYP 163814,
10. Hanson R., Hanson F., *Rezyliencja Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Gdańsk, 2020, ISBN 9788374898300,
11. Hassenmüller H., *Mam dość*, Wrocław, 2009, ISBN 9788304050051,
12. Hayes L. L., Bailey, A., Ciarrochi J., *W pułapce myśli - dla nastolatków: jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Sopot, 2019, ISBN 9788374898041, Sygnatura GCWYP 194143,
13. Höglund A., *O tym można rozmawiać tylko z królikami*, Poznań, 2018, ISBN 9788377761564, Sygnatura GCWYP 184063,
14. Jagiełło J., *Jak ziarnka piasku*, Kraków, 2018, ISBN 9788310133441,
15. Jensen, F. E., *Nutt, Amy Ellis Mózg nastolatka: jak przetrwać dorastanie własnych dzieci*, Warszawa, 2016, ISBN 9788328021822, [Sygnatura BLWYP 26649](#),
16. Johnstone M., *Mój Czarny Pies Depresja*, Poznań, 2010, ISBN 9788372784193, [Sygnatura BLWYP 27936](#),
17. Johnstone M., *Życie pod psem, który wabi się depresja: jak opiekować się osobą dotkniętą depresją i nie zaniedbać własnych potrzeb*, Poznań, 2010, ISBN 9788372784209, [sygnatura GRWYP 39283](#),
18. Juul J., *Nastolatki: kiedy kończy się wychowanie?*, Podkowa Leśna, 2014, ISBN 9788362445431, Sygnatura GCWYP 137513,
19. Kaczmarzyk M., *Szkoła neuronów: o nastolatkach, kompromisach i wychowaniu*, Słupsk, 2017, ISBN 9788365223807, Sygnatura GCWYP 177209,
20. Kosmowska B., *Dziewczynka z parku*, Warszawa, 2017, ISBN 9788328051416, Sygnatura GCWYP 193569,

21. Kosmowska B., *Kolorowy szalik*, Łódź, 2016, ISBN 9788376723242, Sygnatura SOWYP 54953,
22. Kozak A., Berendt J., *Dogadać się z nastolatkiem*, Warszawa, 2020, ISBN 9788363860479, Sygnatura GCWYP 194915,
23. Kurasiński A., Kucharska N., Kulesza R., *Róża, a co chcesz wiedzieć?: komiks edukacyjny o technologiach dla dzieci*, Gliwice, 2019, ISBN 9788328348066, Sygnatura GCWYP 188006,
24. Ladiges A., *Spadaj mięczaku!*, Wrocław, 2008, ISBN 9788304049802,
25. Łukaszewski W., *Mądrość i różne niemądrości*, Sopot, 2018, ISBN 9788365731647, Sygnatura NDWYP 39302,
26. Marson J., *Bycie miłym to przekleństwo: jak nauczyć się asertywności i z łatwością mówić nie*, Warszawa, 2015, ISBN 9788377588949, Sygnatura GCWYP 163814,
27. Mayrock A., *Przemoc: podręcznik przetrwania dla nastolatków: szkoła, Internet, rówieśnicy*, Warszawa, 2020, ISBN 9788366329881, Sygnatura GCWYP 193214,
28. Nowak E., *Orkan: depresja*, Warszawa, 2020, ISBN 9788328144385, Sygnatura SOWYP 59682,
29. *Patotreści w internecie. Raport o problemie.*  
[[https://fdds.pl/\\_Resources/Persistent/a/9/d/3/a9d3f60edf0bfabffe0276837d9fa36a1574f0d/fdds-raport-patotresc-www.pdf](https://fdds.pl/_Resources/Persistent/a/9/d/3/a9d3f60edf0bfabffe0276837d9fa36a1574f0d/fdds-raport-patotresc-www.pdf)]
30. Pellegrino M. W., *Zbyt miła*, Gdańsk, 2005, ISBN 836008338X, Sygnatura GCWYP 155949,
31. Petitcollin Ch., *Jak lepiej myśleć: dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, Łódź, 2019, ISBN 9788366380172, Sygnatura BLWYP 30870,
32. Petitcollin Ch., *Jak mniej myśleć: dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, Łódź, 2019, ISBN 9788372298393, Sygnatura GCWYP 189462,
33. Petitcollin Ch., *Jak nie dać sobą manipulować : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, Łódź, 2019, ISBN 9788366380493, Sygnatura GCWYP 191668,
34. Petitcollin Ch., *Pomóż dziecku mniej myśleć: o wrażliwych dzieciach, które za bardzo się przejmują*, Łódź, 2019, ISBN 9788366380882, Sygnatura GCWYP 194021,
35. Pujol Pons E., Bisquerra A. R., *Wielka księga emocji*, Kielce, 2017, ISBN 9788379715596, Sygnatura GCWYP 180397
36. Rancourt A., *Hodowla nastolatka domowego. Poradnik*, Warszawa, 2008, ISBN: 978-83-7414-465-0,
37. Rifkin J., *Koniec pracy. Schyłek siły roboczej na świecie i początek ery postrynkowej*, Wrocław, 2001, ISBN 8370238548,
38. Ryrych K., Gostyńska-Rymkiewicz I., *Pas startowy*, Łódź, 2021, ISBN 9788376729510,
39. Ryrych K., *Hodowla*, Łódź, 2019, ISBN 9788381180634,
40. Ryrych K., *Wyspa mojej siostry*, Łódź, 2017, ISBN 9788376724850, Sygnatura NDWYP 37879,
41. Ryrych-Korczyńska K., *Król*, Łódź, 2015, ISBN 9788376724058, Sygnatura GCWYP 162920,

42. Santandreu R., *Twój umysł na detoksie*, Warszawa, 2015, ISBN 9788377588017, Sygnatura GCWYP 157826,
43. Schirladi Glenn R., *Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?*, ISBN 9788374898300, Sygnatura GCWYP 187213,
44. Schmitt E. E., *Kiedy byłem dziełem sztuki*, Kraków, 2007, ISBN 9788324007752, Sygnatura ZYWYP 28601,
45. Schmitt E. E., *Zapasy z życiem*, Kraków, 2010, ISBN 9788324013920, sygnatura GRWYP 34527,
46. Spencer J., *Kto zabrał mój Ser?*, Warszawa, 2012, ISBN 9788362304202, Sygnatura GCWYP 124654,
47. Strękowska-Zaremba M., *Adaś ma nałoga!* [W]: *Bezpieczna bajka*, Roksana Jędrzejewska-Wróbel i in., Warszawa, 2011, s. 151-163, Sygnatura GCWYP 124654,
48. Tomaszewska J., *Księżniczka Mimoza*, Warszawa, 2020, ISBN 9788395849107,
49. Wesołowska A. M., *Bezpieczeństwo młodzieży: poradnik prawny*, Warszawa, 2014, ISBN 9788375613759, Sygnatura GCWYP 163891,
50. Williamson A., *I masz to pod kontrolą: poradnik o zdrowiu psychicznym*, Warszawa, 2020, ISBN 9788381546829, Sygnatura SOWYP 59473,
51. Zając R., *Kolekcjonerzy mocnych wrażeń. Film edukacyjny*, Kraków, 2011.

Wykaz tytułów z wystąpienia dr Wandy Matras-Mastalerz pt.: *Kryzys psychiczny i skłonność do uzależnień młodzieży w dobie izolacji*.

Konferencja online: ***Normalna edukacja w dziwnych czasach. Jak zachować zdrowie psychiczne w szkole?***, 17 III 2021 r.

oprac. B. Sz.