

Funkcjonowanie emocjonalne dorosłych z rodzin dysfunkcyjnych z problemem alkoholowym

Wybór literatury ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Siedlcach za lata 2006-2026

Książki

1. Ackerman Robert J., *Wsparcie dla dorosłych synów z dysfunkcyjnych domów i ich bliskich*. Łódź 2022.
2. Ackerman Robert J., *Wyrosnąć z DDA : wsparcie dla dorosłych córek alkoholików*. Łódź 2021.
3. Campbell Sherrie, *Emocjonalnie przemocowi rodzice : poradnik dla dorosłych*. Sopot 2026.
4. Campbell Sherrie, *Relacje, które niszczą : jak zerwać toksyczne więzi rodzinne i uzdrowić swoje życie*. Sopot 2024.
5. Cezary Biernacki, Seweryńska Anna Maria, *DDA czy to ja?*. Gliwice 2024.
6. Cieślukowska-Ryczko Angelika, *Dorosłe dzieci więźniów : analiza doświadczeń biograficznych*. Łódź 2023.
7. Cori Jasmin Lee, *Matka niedostępna emocjonalnie : jak rozpoznać i wyleczyć niewidzialne skutki zaniedbania w dzieciństwie*. Warszawa 2020.
8. Dayton Tian, *Znajdź spokój wewnętrzny : pomoc dla DDD i DDA w odzyskaniu emocjonalnej trzeźwości*. Łódź 2021.
9. Dolata Dorota Anna, *Dorosłość osób wychowywanych w rodzinie alkoholowej : wsparcie społeczne, oczekiwane i otrzymywane*. Poznań 2019.
10. Dominiak-Banach Andżelika, *Niewidzialne rany : jak zadbać o siebie, kiedy w dzieciństwie nikt cię tego nie nauczył*. Poznań 2025.
11. Flis Joanna, *Co ze mną nie tak? : o życiu w dysfunkcyjnym domu, środowisku, w Polsce i o tym, jak sobie z tym (nie) radzimy*. Kraków 2023.
12. Forward Susan, Buck Craig, *Toksyczni rodzice : jak się uwolnić od bolesnej spuścizny i rozpocząć nowe życie*. Warszawa 2019.

13. Friel Linda, Friel John, *Jak uwolnić się od ciężaru dysfunkcyjnej rodziny : wsparcie dla dorosłych dzieci z trudnych domów*. Łódź 2021.
14. Gibson Lindsay C, *Niedojrzały emocjonalnie : jak wyznaczać granice i budować świadome relacje*. Kraków 2024.
15. Gibson Lindsay C., *Wychowani przez niedojrzałych emocjonalnie rodziców : jak odzyskać wiarę w siebie i żyć życiem, którego pragniesz*. Sopot 2022.
16. Gibson Lindsay C., *Dorośli dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców : jak uwolnić się od przeszłości i zacząć nowe życie*. Kraków 2018.
17. Gibson Lindsay C., *Jak wyzwolić się spod wpływu niedojrzałych emocjonalnie*. Kraków 2020.
18. Herzyk Eugenia, *Dorośli dziewczynki z rodzin dysfunkcyjnych*. Gdynia 2019.
19. Jasik-Wardalińska Ewa, *Uwolniony duch : bliżej DDA/DDD*. Brzezia Łąka 2021.
20. Kossakowska Anna, *Dorośli dzieci alkoholików : spadkobiercy utraconych marzeń*. Brzezia Łąka 2024.
21. Kriesberg Stephanie M., *Dorośli córki narcystycznych matek : jak uciszyć krytyczny głos w swojej głowie, uwierzyć w siebie i żyć szczęśliwie*. Warszawa 2025.
22. Lissy Kara, *Dorośli wychowani w rodzinach z problemem alkoholowym : uwolnij się od trudnej przeszłości, wykorzystując techniki CBT*. Sopot 2023.
23. Łęcicki Grzegorz *Toksyczne matki i teściowe*. Warszawa 2024.
24. McBride Karyl, *Wsparcie dla dorosłych córek narcystycznych matek : jak być wystarczająco dobrą*. Łódź 2022.
25. Morrigan Danu, *Nie ty jesteś szalona tylko twoja matka*. Warszawa 2025.
26. Pharaon Vienna, *Traumy dzieciństwa*. Poznań 2024.
27. Ryś Maria, *Rodzinne uwarunkowania psychospołeczne funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*. Warszawa 2007.
28. Sak Marta, *Jak żyć dobrze, będąc DDA*. Warszawa 2024.
29. Schier Katarzyna, *Dorośli dzieci : psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie*. Warszawa 2014.

30. Schiraldi Glenn R., *Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa : jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym*. Sopot 2022.
31. Sobolewska Zofia, *Odebrane dzieciństwo : psychologiczne problemy Dorosłych Dzieci Alkoholików*. Warszawa 2000.
32. Wasilewska Monika, Szubrycht Monika, *Jak być szczęśliwym dorosłym : bez szczęśliwego dzieciństwa*. Kraków 2021.
33. Whitfield Charles L., *Zadbaj o swoje wewnętrzne dziecko : wsparcie dla DDA i DDD*. Łódź 2021.
34. Woydyłło Ewa, *Poprawka z matury : aby dorosłe dzieci naprawdę dorosły*. Kraków 2025.
35. Żak Piotr (red.), *Gdzie się podziało moje dzieciństwo : o dorosłych dzieciach alkoholików*. Kielce 2003.

Rozdziały z książek

1. Bębas Sylwester, Gucwa-Porębska Katarzyna, *Dysfunkcjonalność rodziny : wychowanie, profilaktyka, wsparcie*. Kraków 2022, s. 67-82: *Wsparcie interwencyjne i informacyjne dla dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych*.
2. Cierpiatkowska Lidia, *Regulacja emocjonalna u dorosłych z rodzin alkoholików*. [w:] *Wybrane zagadnienia psychologii alkoholizmu*, pod red. Jan Chodkiewicza, Krzysztofa Gąsiora. Warszawa 2013, s. 186-204.
3. Dolata Dorota Anna, *Dorosłość osób wychowywanych w rodzinie alkoholowej : wsparcie społeczne, oczekiwane i otrzymywane*. Poznań 2019, s. 123-173: *Funkcjonowanie dorosłych dzieci alkoholików - aspekty teoretyczno-empiryczne*.
4. Kossakowska Anna, *Dorosłe dzieci alkoholików : spadkobiercy utraconych marzeń*. Brzezia Łąka 2024, s. 165-221: *Skutki syndromu DDA w życiu dorosłych*.
5. Rydlewski Jacek, Paluszak Anna, *Uwikłani w rodzinne schematy : o tym jak dzieciństwo wpływa na dorosłe życie*. Gliwice 2025, s. 97-110: *Jak być dobrym tatą, jeśli samemu się go nie miało?*

Artykuły z czasopism

1. Chodkiewicz Jan, Wilska Agata, *Stan zdrowia, wsparcie społeczne i zadowolenie z życia Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) korzystających z pomocy terapeutycznej*. Alkoholizm i Narkomania 2008, nr 2, s. 135-152.
2. Dąbrowska Anna, *Dorośle dzieci z rodzin dysfunkcyjnych czyli Kilka słów o funkcjonowaniu oraz konsekwencjach życia w nieprawidłowym środowisku wychowawczym*. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2018, nr 3, s. 3-15.
3. Dyjakon Dorota, *Świat według DDA*. Świat Problemów 2012, nr 2, s. 15-19.
4. Engler Maria, *Problemy DDA : nadmierna kontrola oraz nieumiejętność relaksowania się*. Świat Problemów 2020, nr 11 (listopad), s. 11-14.
5. Fenik-Gaberle Katarzyna, *Doświadczenie przemocy w dzieciństwie a funkcjonowanie w roli rodzica*. Niebieska Linia 2022, nr 5, s. 1-3.
6. Figurska Martyna, *Pokarani za winy rodziców...* Charaktery 2013, nr 3, s. 54-57.
7. Flis Joanna, *Jak odzyskać poczucie sprawstwa? - życie w rodzinie dysfunkcyjnej*. Charaktery 2023, nr 6, s. 54-60.
8. Gawełek Aneta, *Znaczenie relacji z matką w przeżywaniu cielesności u kobiet z tzw. syndromem DDA*. Świat Problemów 2023, nr 7/8, s. 48-51.
9. Gawełek Aneta, *Trudności w budowaniu bliskich więzi przez DDA*. Świat Problemów 2021, nr 12(grudzień), s. 10-12.
10. Gąsior Krzysztof, *Jak uwolnić się od destrukcyjnych przekazów rodzinnych?* Świat Problemów. 2011, nr 5, s. 21-25.
11. Gibson Lindsay C., *Jak uwolnić się od emocjonalnie niedojrzałych rodziców*. Charaktery 2020/2021, nr 12/1, s. 50-55.
12. Górecka Dorota, *Przemoc wobec dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym - wybrane problemy DDA*. Świat Problemów 2014, nr 4, s. 36-39.
13. Grabińska-Ujda Storrada, *Syndrom DDA: różne perspektywy - jeden pacjent*. Terapia Uzależnienia i Współzależnienia 2008, nr 5, s. 18-19.
14. Grzegorzewska Iwona, *Rodzina dysfunkcyjna jako czynnik ryzyka w rozwoju dziecka*. Remedium 2015, nr 5, s. 4-5.

15. Hebenstreit-Maruszewska Anna, *Wpływ doświadczeń DDA na tworzenie rodziny i związków w dorosłym życiu*. Świat Problemów 2014, nr 7, s. 16-19.
16. Kałużka Renata, *Dorosłość dzieci wychowujących się w rodzinie dysfunkcyjnej*. Świat Problemów 2021, nr 10 (październik), s.18-20.
17. Kałużka-Kokot Renata, *Zaniedbanie emocjonalne w dzieciństwie źródłem problemów w bliskich relacjach w dorosłości*. Świat Problemów 2023, nr 5, s. 11-14.
18. Kłusek Urszula, *Aby rodzina była... rodziną*. Wychowawca 2023, nr 12, s. 10-11.
19. Kożuchowska Maria, *Uzależnienie od miłości czyli O kobietach wychowanych w dysfunkcyjnych rodzinach*. Remedium 2023, nr 6, s. 10-12.
20. Kucińska Marzena, *Powtórka z samotności*. Charaktery 2012, nr 8, s. 82-85.
21. Kucińska Marzena, *Pod ciężarem lęku*. Charaktery 2006, nr 10, s. 72-73.
22. Kucińska Marzena, *Krzywda, która tkwi głęboko*. Charaktery 2006, nr 8, s. 72-73.
23. Kucińska Marzena, *Nieustanny wstyd, ciągła wina*. Charaktery 2006, nr 7, s. 64-65.
24. Kurza Katarzyna, *Zaburzenia lękowe i depresyjne u dorosłych dzieci alkoholików*. Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia 2006, nr 1/2, s. 27-29.
25. Mućko Przemysław, *Wyobrazeniowa zmiana skryptów a parentyfikacja*. Niebieska Linia 2021, nr 5, s. 22-24.
26. Olszewska Olga, *Dorośle dziecko z rodziny dysfunkcyjnej - diagnoza przypadku i praca terapeutyczna*. Psychologia w Praktyce 2024, nr 4, s. 13-21.
27. Pasternak Aneta, Schier Katarzyna, *Doświadczanie własnej cielesności przez kobiety pochodzące z rodzin z problemem alkoholowym*. Alkoholizm i Narkomania 2013, nr 3, s. 295-312.
28. Petrikowska Katarzyna R., *Dorośle Dziecko Alkoholika - zaburzenia lękowe czy już zespół stresu pourazowego?* Świat Problemów 2012, nr 2, s. 23-26.
29. Prusik Anna, *Wpływ ról pełnionych przez dzieci w rodzinach z chorobą alkoholową na ich dorosłe życie*. Świat Problemów 2006, nr 3, s. 31-33.
30. Romaniuk Ryszard, *Dorośle dzieci alkoholików w terapii uzależnień*. Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia 2006, nr 1/2, s. 18-21.
31. Seweryńska Anna, *Doświadczenie traumy czyli Czym jest wzrastanie w rodzinie z problemem alkoholowym*. Świat Problemów 2019, nr 9, s. 7-10.

32. Sierota Agata, *Dysfunkcyjne rodziny a decyzja o bezdzietności*. Świat Problemów 2023, nr 9, s. 23-25.
33. Siwy-Hudowska Anna, Wiewiórska Anna, *Satysfakcja z życia i nasilenie objawów depresyjnych u Dorosłych Dzieci Alkoholików*. Alkoholizm i Narkomania 2010, T. 23, s. 127-141
34. Skrętowska Honorata, *Relacja terapeutyczna w pracy z DDA - radzenie sobie z blokadami*. Świat Problemów 2020, nr 11 (listopad), s. 3-6.
35. Skrętowska Honorata, *Za drzwiami zazdrości*. Świat Problemów 2012, nr 3, s. 39-43.
36. Skrętowska Honorata, *Problemy w tworzeniu bliskich związków u DDA*. Świat Problemów 2012, nr 2, s. 27-30.
37. Skrętowska-Danielczenko Honorata, *Trauma u DDA - ryzyko wystąpienia konsekwencje dla funkcjonowania, wyzwania dla terapii*. Świat Problemów 2017, nr 7, s. 6-10.
38. Sobolewska-Mellibruda Zofia, *Czynniki wpływające na poczucie szczęścia w rodzinie u DDA*. Świat Problemów 2008, nr 7, s. 4-8.

Oprac. Katarzyna Czarnocka-Pasztor