

ספרים מומלצים ואהובים בנושא התמכרות ומכורים

מצרפת לכם כאן רשימה של ספרים, ספרות עיון, ספרות יפה וקלאסיקה, בנושא ההתמכרות כך שתוכלו ללמוד עוד על הנושא ולקבל כלים נוספים להבנה ותמיכה יעילה.

ספרות עיון מציעה תובנות מדעיות ומחקריות על גורמי ההתמכרות, דרכי הטיפול וההתמודדות ויכולה לסייע לכם להבין את הדינמיקה הפנימית של ההתמכרות ואת הדרכים לעזור למכור. ספרות יפה מאפשרת התחברות רגשית לחוויות של המכור דרך סיפורים אישיים ונרטיבים עשירים, שיכולים לעזור לפתח אמפתיה (לא אשמה או רחמים) והבנה עמוקה יותר של המכור. הקריאה גם יכולה לספק תחושת נחמה והזדהות, לעודד פתיחות ושיח במשפחה, ולהפחית את תחושת הבדידות של המשפחה והמטופל.



Woman of Pompeii

הרשימה נבנתה בעזרתם הנדיבה של חברי קבוצת פייסבוק:

'מועדון קריאה לאהבי ספרים'

1. חיים קטנים - האניה יגיהארה
2. שקרן על ספת הטיפול - ירוינג ילום
3. טריינספונטינג - אירוויין וולש
4. מסטול - גלילה רון פדר - לנוער
5. מישוהו לרוץ איתו - דויד גרוסמן



6. מיליון רסיסים קטנים
7. טירת הזכוכית – ג'א
8. ממלכת הרוחות הרעבות - גאבור מאטה
9. ממתקים ומעט בגדים – חנן עזרן
10. פסול מלהיות אדם - אוסמו דזאי
11. מיכאלה - מירה מגן
12. המהמר - דוסטוייבסקי
13. מתחת לעור -שירז אפיק
14. החופשה של רייצל - מריאן קיז
15. החוחית – דונה טארט
16. ועכשיו את האמת - שירה אופיר
17. ורוניקה מחליטה למות - פאולו קואלו
18. השתיין - הנס פלאדה
19. ג'אנקי - וויליאם בורוז
20. אם תשאל את אליס מאת אלמונית (יומן)
21. קתלין, אנא שובי הביתה - סקוט או'דל
22. מהתלה אינסופית - דיוויד פוסטר וואלאס
23. הספר הגדול – אלוהוליסטים אנונימיים
24. כמו גחליליות - נורית מץ
25. חברים מאהבות והדבר הגדול הנורא - מתיו פרי
26. כריסטיאנה פ. – הורסט ריק, קאי הרמן
27. תלושה – מיכל יובל פיקרסקי
28. עמק הבובות -ז'קלין סוזן
29. חופש מהתמכרות – לימור וינטר

מוזמנים לשלוח המלצות של ספרים שאהבתם!

שלכם, לימור

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף נכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחווות קירבה ואמון](#)

יומן מסע אישי: חי בחיי

לחצו לפרטים



יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחבר/ה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליווי ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים



"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק".
אשמח להיות האדם הזה בחייך.

למעבר לאתר לחץ כאן

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)