

*Czytamy książki, by odkryć, kim jesteśmy. To, co inni ludzie (...) robią i myślą, czują jest bezcennym przewodnikiem w rozumieniu, kim jesteśmy i kim możemy się stać.*

*Ursula K. Le Guin*

## Lecznicza moc książek dla młodzieży

Terapeutyczna funkcja tekstów znana była od czasów najdawniejszych. Magia dobrych, mądrych, ciepłych słów, wypowiedzianych z przekonaniem, budziła i wciąż budzi wiarę, dodaje sił, wzmacnia psychikę, a pośrednio i ciało. Książki „leczą”, gdy odpowiednio dobierzemy ich lekturę, która zacieka, wzruszy, zmusi do zastanowienia i refleksji. Ukierunkowane czytanie dostarcza wzorów postępowania, często stanowi też pomoc w określeniu celu i sensu życia. Lektura daje siłę, by odnaleźć się w nowej, czasami trudnej sytuacji, pomaga w uaktywnieniu się osobie chorej, niedołączonej, samotnej, wycofanej. Czytanie pozwala lepiej zrozumieć siebie i innych, wzbogaca życie emocjonalne, daje możliwość „wglądu w siebie”, jest sposobem kontaktu z samym sobą.

Danuta Gostyńska zaproponowała podział materiałów biblioterapeutycznych na:

1. **Materiały refleksyjne (problematica)**, czyli powieści obyczajowe, biograficzne, psychologiczne i socjologiczne. Celem ich zastosowania jest wzbudzenie zainteresowania danym zagadnieniem, przemyślenie własnego postępowania, przepracowanie problemów, zaakceptowanie słabości lub budzenie wiary we własne możliwości.
2. **Materiały pobudzające (stimulativa)**, np. lektury o tematyce podróżniczej, przygodowej, popularnonaukowe, winny stymulować do działania, budzić poczucie radości życia, a u osób niepełnosprawnych czy przewlekle chorych kompensować brak możliwości swobodnego przemieszczania się i ruchu.
3. **Materiały uspakajające (sedativa)**, tj. literatura humorystyczna, fantasy, baśnie, winny wprowadzać czytelnika w stan relaksacji, przywoływać przyjemne skojarzenia i emocje, często czytane są z towarzyszeniem muzyki relaksacyjnej.
4. Wanda Kozakiewicz zaproponowała jeszcze wyróżnienie materiałów **tzw. sacrum** – to rodzaj literatury, który wywołuje u czytelnika silne wzruszenie natury religijnej lub sprawia, że czytelnik podczas lektury dokonuje ważnego dla siebie odkrycia.

Czytanie dostarcza bodźców do rozwoju emocjonalnego, przyczynia się do wzbogacenia wyobraźni, kształtuje postawy, rozszerza słownictwo i wiedzę. Może stać się inspiracją do różnych form aktywności intelektualnej.

## Wpływ książek wykorzystywanych w biblioterapii dla młodzieży

Teksty biblioterapeutyczne dla młodzieży szkolnej mogą interweniować w cztery różne sfery życia młodego człowieka:

- **emocjonalną** (pokazują skalę i rozpiętość różnorodnych uczuć, rozładowują stres i napięcie, pomagają zaakceptować siebie i innych, kompensują braki i niedostatki doświadczeń, pomagają pozbyć się negatywnych emocji),
- **intelektualną** (porządkują wiedzę o świecie, wzbogacają słownictwo, stymulują aktywność twórczą, rozbudzają wyobraźnię i pomysłowość, uczą strategii działania),
- **społeczną** (budzą poczucie przynależności i wzmacniają więź uczuciową z członkami rodziny, przyjaciółmi, grupą, pomagają odnaleźć się w społeczności, ułatwiają zaakceptowanie norm, nakazów i zakazów przyjętych w danym środowisku)
- **zachowania** (zachęcają do aktywności, działania, pozwalają zrozumieć i przewidzieć skutki postępowania, uczą oceniać postawy moralne, rozpoznawać zagrożenia i bronić się przed nimi).

Literatura dla młodzieży powinna przede wszystkim pomagać w rozwiązywaniu problemów wiążących się z okresem dorastania poprzez:

- kształtowanie hierarchii wartości,
- uświadomienie istnienia różnorodnych zagrożeń (alkohol, narkotyki, sekty),
- pokazywanie roli przyjaźni, formowanie postaw prorodzinnych,
- budowanie poczucia sensu życia,
- poszukiwanie własnej drogi zawodowej i miejsca w grupie.

Zazwyczaj młody człowiek wchodzący w dorosłość bardzo krytycznie odnosi się do otaczającej go rzeczywistości, neguje ustalone normy moralne i społeczne, zasady funkcjonowania w szkole i życia w rodzinie. Szuka odpowiedzi na pytania filozoficzno-egzystencjonalne, próbuje doświadczać nowych doznań, czasami ryzykując zdrowiem, a nawet życiem. Brak wiary w siebie sprzyja występowaniu zaburzeń w relacjach interpersonalnych, wywołuje nerwicę, depresję, anoreksję, bulimię itd. I na tym polu odpowiednio dobrana lektura może odegrać istotną rolę w budowaniu własnego wizerunku, postrzeganiu siebie i innych poprzez pryzmat pozytywnych cech, docenianiu ich i wzmacnianiu.

## Tematyka dorastania w książkach dla młodzieży

Nastolatek na granicy dwóch światów: beztroskiego dzieciństwa i świata ludzi dorosłych

- Okres wzmożonej emocjonalności, intensywności przeżyć uczuciowych (smutek, przygnębienie, radość, euforia, niemoc, poczucie pewności siebie)
- Niepokoje związane z przyszłością
- Obawy przed kontaktami z innymi ludźmi, silna potrzeba akceptacji innych rówieśników

- Potrzeba samodzielności, konflikty z najbliższym otoczeniem
- Obraz rodziców nakreślony na kartach powieści dla młodzieży
- Stany obniżonego nastroju, brak motywacji, zaburzenia odżywiania, depresja, ucieczki z domu, próby samobójcze


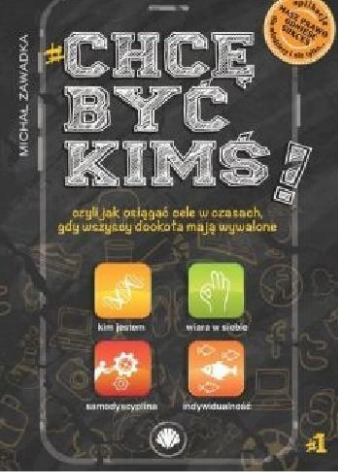

Źródła:

W. Matras-Mastalerz, *Zaczytaj się zdrowo! Lecznicza moc lektur dla dzieci, młodzieży i rodziców*, Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Historicolitteraria 11,21-38, 2011

Oferta wydawnicza dla młodzieży o charakterze terapeutycznym jest bardzo bogata. Poniżej przedstawiono kilka przykładów.

### Książki wspierające nastoletnią młodzież

	<p>Krzepiąca lektura dla rodziców nieznających nastolatków.</p> <p>Jak wychować nastolatka i nie zwariować? Dlaczego nastolatki reagują impulsywnie i zachowują się nieprzewidywalnie? Okres dojrzewania nie jest łatwy ani dla rodziców, ani dla dzieci, ale autorkom udało się w niezwykle barwny sposób wyjaśnić tajemnice działania nastoletniego mózgu.</p>
	<p>Nagroda Towarzystwa Królewskiego w Londynie dla najlepszej książki naukowej 2018 roku!</p> <p>Dlaczego z prostego w obsłudze dziecka wyrasta wymagający nastolatek?</p> <p>Dlaczego tak ciężko zwlec go rano z łóżka?</p> <p>Dlaczego tak często podejmuje ryzykowne zachowania?</p> <p>Przyjęło się żartować, że nastolatki to bezmózgie stworzenia. Nie myślą racjonalnie, nie potrafią ocenić ryzyka, wszystko jest dla nich czarno-białe. Rodzice zaciskają zęby i powtarzają: „Wyrośnie z tego”.</p> <p>Co sprawia, że okres dorastania jest tak wrażliwy? Inaczej mówiąc – co kryje mózg nastolatka?</p>

	<p>Trudności w porozumiewaniu się z dorosłymi, łamanie reguł, narażanie się na ryzyko, niechęć do sprawdzonych metod rozwiązywania problemów, kłopoty z zasypianiem... To tylko niektóre z elementów codzienności nastolatka, dodatkowo stojącego dzisiaj w obliczu problemów i zadań, z którymi nie mieliśmy do czynienia w historii naszego gatunku. Jaki jest praktyczny sens etapu życia, w którym wszystko robimy inaczej niż trzeba?</p>
	<p>„Chcę być kimś! czyli jak osiągać cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone” to jedyna seria polskich książek dla młodzieży z zakresu rozwoju osobistego. Publikacja swoją treścią pyta, odpowiada, prowokuje do myślenia i działania. Rozwiązuje problemy, kiedy trzeba daje przysłowiowego „kopa” i zmienia sposób podejścia do życia, by po przeczytaniu młody człowiek zrozumiał siebie i raz na zawsze zapamiętał, że JEST WYJĄTKOWY i ma prawo odnieść sukces! Oczywiście przy swoim zaangażowaniu... :)</p>
	<p>A gdybyś tak mógł wymiałać, w czym tylko zechcesz?</p> <p>Nie jest to takie niemożliwe, jak ci się wydaje!</p> <p>Jeśli czasem myślisz, że matematyka naprawdę wymaga wyjątkowych zdolności, w sporcie albo jest się dobrym, albo nie, nie jesteś ani trochę muzykalny, to znaczy, że napisałem tę książkę właśnie dla ciebie! Dzięki niej rzucisz wyzwanie wszystkim uprzedzeniom i stereotypowym przekonaniom, które cię ograniczają. Przekonasz się, że właściwe nastawienie to coś, co pomoże ci w realizacji twoich najśmielszych marzeń.</p>

Elżbieta Zubrzycka

## ZA ZASŁONĄ ZŁOŚCI



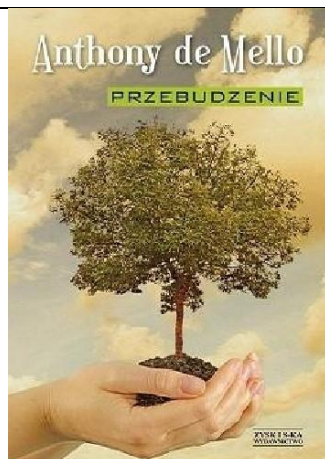
Każdy wie, że złość krzywdzi, niszczy związki i niczego nie rozwiązuje. Tak, ale... istnieje też zdrowa złość – wspaniałe potężne uczucie, które zmienia umysł i ciało oraz zmusza do działania. Pod jej wpływem można uczynić wiele dobrego lub wiele złego.

Co powoduje, że w tych samych okolicznościach jedni się złością, a inni – nie? Dlaczego niektórzy ludzie są ciągle wściekli i krzywdzą siebie oraz tych, których kochają? Co się kryje za uczuciem złości? Dlaczego jej nadmiar świadczy o bezradności i słabości? Czy złości się można odczytać? Czy da się nad nią zapanować? Jak przestać się bać cudzej złości?



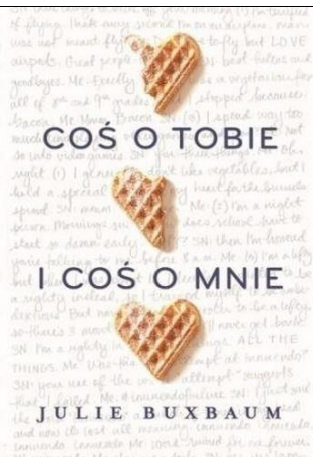
*Pozwól, że Ci opowiem...* to zbiór historii, przypowieści, bajek, anegdot pochodzących z różnych stron świata i różnych tradycji: hinduskiej, żydowskiej, buddyjskiej, chrześcijańskiej mający na celu lepsze poznanie i zrozumienie siebie, naszych relacji z innymi, naszych lęków, dążeń, pragnień, natchnienie nadzieją, że można wierzyć w innych ludzi, że świat nie jest zły. Wszystko zależy bowiem od nas, od własnego pokierowania życiem.

Pozwól, że będę Twoim przyjacielem. Pozwól, że będę dla Ciebie kochającym rodzicem, opowiadającym mądre bajki, żebyś stał się odpowiedzialnym człowiekiem. Obiecuję, że nie będę mieszał Ci w głowie, po prostu posłuchaj historii, jakie znam...

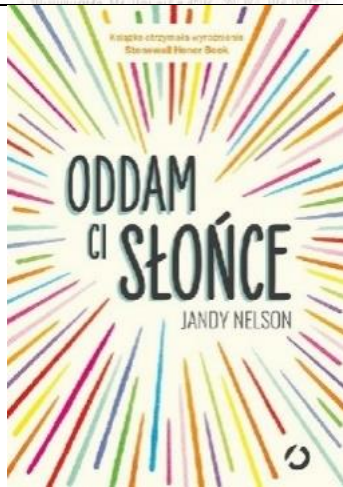


"Przebudzenie" jest zbiorem rekolekcji ogłoszonych przez Anthony'ego de Mello, indyjskiego jezuitę, mistyka i psychoterapeutę. Autor w swych licznych pracach łączył tradycyjną mistykę europejską z filozofią i mistyką Wschodu, wykorzystywał swe psychoterapeutyczne umiejętności w pracy duszpasterskiej. *Niczego się nie wyrzekać, do niczego się nie przywiązywać.*  
Anthony de Mello

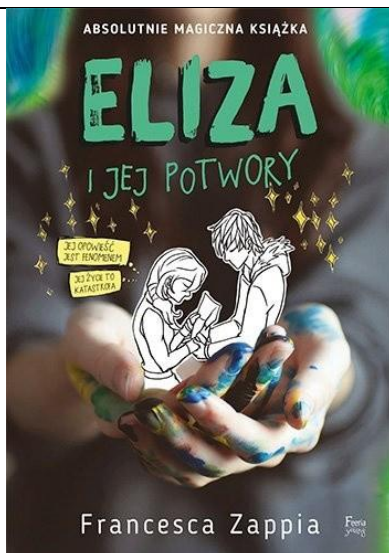
	<p>Wszystkim podobają się bajki i właśnie bajki - i to dużo - znajdzie Czytelnik w tej książce: bajki buddyjskie, chrześcijańskie, bajki zen, bajki chasydzkie, rosyjskie, chińskie, hinduskie, bajki sufi, bajki stare i nowe. Posiadają one pewną szczególną właściwość: czytane w określony sposób, dają okazję do duchowego wzrostu.</p>
	<p>Książka jest zbiorem felietonów nieżyjącej już pisarki, publikowanych na łamach magazynu Elle. Lekkie, dowcipne teksty poruszają m.in. tematy mediów, mody, obyczajów i rodziny.</p> <p>W oparciu o własne obserwacje Terakowska pisze z nutką satyry o bezkrytycznym podążaniu za trendami, snobizmie i innych powszechnych przywarach Polaków. Pisarka wykorzystuje oryginalny talent narracyjny do przedstawienia swoich przemyśleń w sposób przystępny, bez publicystycznej czy moralizatorskiej powagi.</p>
	<p>Dobry adres, metka na ubraniu potwierdzająca najlepszą markę, „piętrowe” zajęcia pozalekcyjne – oto „pas startowy”, czas kołować! Tylko czy jest on faktycznie potrzebny?</p> <p>Kornelia i Krystian, mimo dobrego adresu zamieszkania, nie czują się wybrańcami losu. Materialnie bardzo dobrze uposażeni, rosną na jałowej glebie, pozbawieni czułości, zrozumienia, rodzinnego ciepła i przede wszystkim miłości, która jest prawdziwym pasem startowym w dorosłe życie.</p>



Po śmierci matki Jessie musi opuścić przyjaciół i dom w Chicago, ponieważ jej ojciec powtórnie się ożenił – z bogatą hollywoodzką producentką. Jessie jest bardzo samotna, a sytuacji nie poprawia wcale fakt, że w ekskluzywnej prywatnej szkole, pośród dzieci bogaczy, czuje się zupełnie nie na miejscu. Nie ma przyjaciół, rówieśnicy się z niej wyśmiewają. Sytuacja zmienia się, gdy Jessie otrzymuje e-mail od chłopaka podpisującego się jako Ktoś/Nikt.



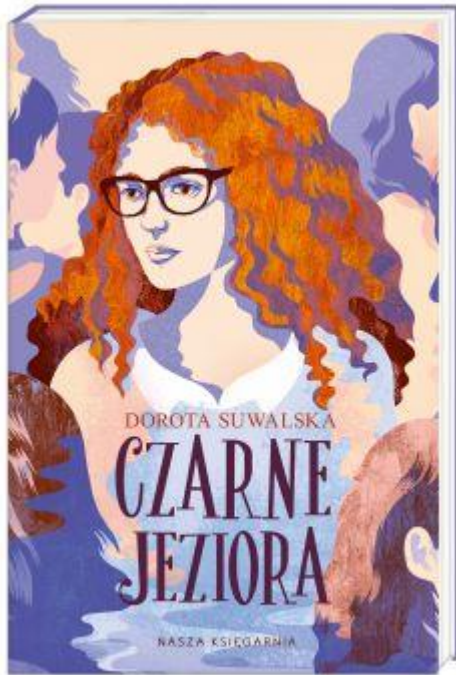
Bliźnięta Noah i Jude od zawsze stanowią jedność. Byli utalentowani artystycznie, łączyła ich miłość do sztuki, mieli niepojętą wyobraźnię i... skomplikowane charaktery. Ona – zbuntowana, odważna, popularna, ale niedoceniana przez matkę. On – uczuciowy, skryty, nieumiejący dopasować się do oczekiwań ojca. Oboje wyjątkowi. Oboje tak samo pragnący miłości i akceptacji. Z czasem zazdrość, niepewność, strach i niedopowiedzenia piętrzą się i tworzą między rodzeństwem mur. Jedno rozdarte serce pociąga za sobą kolejne.



Eliza ma 18 lat i jest prawdziwą ekscentryczką i nerdem, a do tego boryka się z chorobliwą nieśmiałością oraz brakiem jakichkolwiek znajomych. Drwiny, wyzwiska, przemykanie pod ścianami i nieustanne okupowanie swojego pokoju - tak wygląda jej życie w realu. W Internecie za to jest Lady Konstelacją, ekstremalnie popularną na całym świecie autorką komiksu Morze potworne. Ma tam też swoją niewielką, ale wierną grupę wsparcia. Funkcjonuje więc właściwie tylko w sieci. I wtedy do jej szkoły trafia Wallace, fan Morza potwornego i twórca fanfików na jego temat, który sprawia, że Eliza zaczyna dopuszczać do siebie myśl o życiu poza siecią.

 <p>MELISSA DARWOOD</p> <p>Media Rodzina</p>	<p>Tym razem oddajemy się historii młodej dziewczyny, która boryka się z problemami zdrowotnymi od lat. Marcja styka się z nienawiścią, hejtem, prześladowaniem i całym tym negatywem świata. A mimo tego wszystkiego – walczy! Walczy każdego jednego dnia, by przetrwać, by być normalną nastolatką. Przychodzi jednak dzień kiedy na słynnym serwisie You Tube zakłada profil i nagrywa filmik, w którym deklaruje, że po uzyskaniu odpowiedniej ilości subskrybentów, ujawni tajemnicę.</p>
 <p>Heidi Hassenmüller</p> <p>ANIOŁY STĄD ODESZŁY</p> <p>BIBLIOTEKA MŁODYCH</p>	<p>Merel ma surowego ojca i matkę żyjącą w cieniu męża. Tematem tabu w domu jest siostra ojca, mieszkająca w szpitalu psychiatrycznym, Renata. Na szczęście w szkole Merel ma oddane przyjaciółki, których obecność łagodzi doświadczenia domowe.</p> <p>Pewnego dnia dziewczyna zauważa na swojej skórze dziwne łuski. Ręce i nogi swędzą ją coraz bardziej, a gdy skóra zaczyna pękać i dziewczyna krwawi, najbliżsi jej ludzie reagują wstrętem. Wraz z diagnozą lekarza w życiu Merel zmienia się wszystko.</p> <p>Autorka stworzyła przerażający portret zaszczutego człowieka, ofiarę mobbingu. Jak niewiele trzeba, by kogoś zniszczyć. Jak coś, co niektórym wydawać się może żartem, czy niewinną kpinią z drugiego człowieka, dla niego może stanowić o jego być albo nie być.</p>





Bohaterką powieści jest Magda. Dziewczyna próbuje zrozumieć, o co jej tak naprawdę w życiu chodzi. Jest uzdolniona literacko i postanawia prowadzić dziennik. Magda szuka odpowiedzi na pytania, które boi się zadać.

Stosunki z otoczeniem Magdy nie układają się najlepiej. Ma napięte relacje z matką. Coraz gorzej dogaduje się z ojczymem, który do niedawna imponował jej rozsądkiem oraz opanowaniem. Również w szkole również nie wiedzie jej się najlepiej.

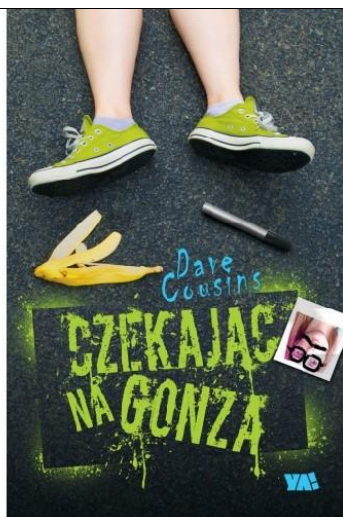
Tylko na spotkaniach Klubu Literackiego Magda łapie oddech. Chociaż członkowie klubu nie należą do najbardziej zrównoważonych, pasuje do nich określenie "dziwaczni", to właśnie wśród nich Magda czuje się sobą.

*"Czarne jeziora" mówią o trudzie wchodzenia w dorosłość i tworzenia bezpiecznych relacji z innymi ludźmi, a także o tym, jak często brakuje prawdziwej rozmowy w rodzinie.*

Nikola, lat 22



Hazel choruje na raka i mimo cudownej terapii dającej perspektywę kilku lat więcej, wydaje się, że ostatni rozdział jej życia został spisany już podczas stawiania diagnozy. Lecz gdy na spotkaniu grupy wsparcia bohaterka powieści poznaje niezwykle młodego Augustusa Watersa, następuje nagły zwrot akcji i okazuje się, że jej historia być może zostanie napisana całkowicie na nowo.



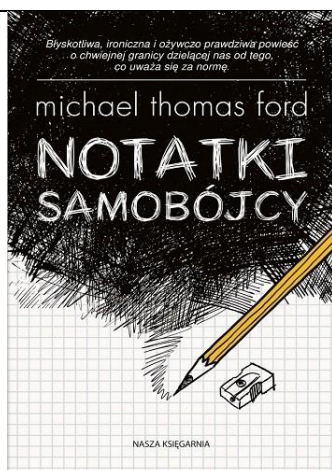
Historia młodej dziewczyny, która zachodzi w ciążę. Chłopak znika, zaś główna bohaterka postanawia urodzić dziecko. Młodszy brat wspiera siostrę i nie może doczekać się Gonza. Powieść wzrusza, bawi i zaskakuje. Znakomity język, świetne postaci niezapomniane sceny.



Filmuję wszystko. Wiem, że nie zdążą. Uśmiecham się. Bo chcę, żeby taką mnie zapamiętali. Uśmiecham się, bo czuję ulgę. Niedługo to wszystko się skończy.

Anna i Nina były jak dwie krople wody. Albo dwa ziarnka piasku. Identyczne. Papużki nierozłączki, które wiedziały o sobie wszystko.

Kiedy Nina zdecydowała się na desperacki krok, Annie rozsypał się świat. Teraz składa go na nowo, kawałek po kawałku, i próbuje wyjaśnić, co właściwie się wydarzyło... Tylko czy będzie w stanie znieść prawdę



Piętnastoletni Jeff trafia do szpitala psychiatrycznego po nieudanej próbie samobójczej. Ma spędzić czterdzieści pięć dni na oddziale dla nastolatków i wziąć udział w terapii grupowej. Chłopak jednak uparcie odmawia rozmawiania o tym, co się wydarzyło. Nie jest szczery nawet z samym sobą. Czego wstydzi się tak bardzo, że nie chce dalej żyć?

## DEPRESJA

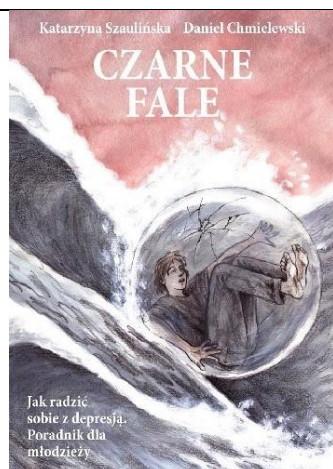


Szesnastoletni Borys Orkan cierpi na depresję. Środowisko, w którym żyje, dostarcza chłopcu wiele miłości i cierpienia - jak to w życiu. Choroba sprawia, że chłopiec zaczyna widzieć swoje życie jedynie jako pasmo niekończącej się udręki. Samobójcza śmierć sąsiada i toksyczna znajomość z poznanym na oddziale psychiatrycznym Miszą prowadzą Borysa do fascynacji samobójstwem. Otoczony rodziną, znajomymi i serdeczną miłością dziewczyny, Borys odpycha wszystkich i z wolna pogrąża się w samotności. Udręczony chorobą, nie widzi już dla siebie wyjścia...

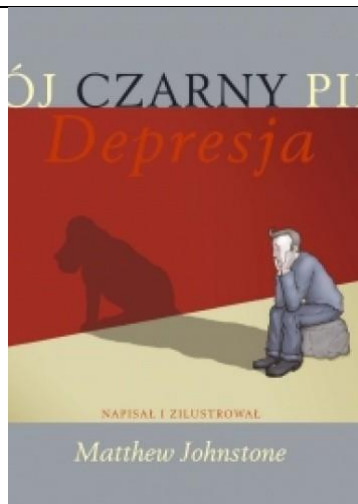


Masz czasem tak, że wszystko wydaje Ci się bezsensowne? Że każda perspektywa, każda decyzja zdaje się prowadzić do nieuchronnego końca? Świat jest zimny i zły. Ale czy naprawdę wyklucza to istnienie w nim swego rodzaju piękna? Odnajdywanie go w brzydocie... Odnajdywanie w człowieku, którego wszyscy już dawno spisali na straty. Czy da się jednak poskładać kogoś, kiedy Ty sam rozpadasz się na kawałki? Czy da się uleczyć Jego duszę? Czy najzwyczajniej w świecie jedyną opcją pozostaje zapomnienie?

Temat depresji u młodzieży to często temat tabu. Książka opowiada właśnie o historii młodej dziewczyny wchodzącej w dorosłość i borykającej się z depresją.

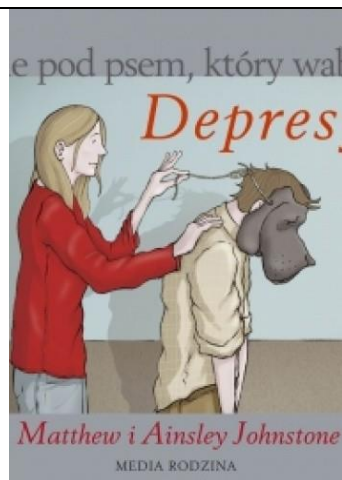


Komiks "Czarne Fale" jest osią programu edukacyjnego "Czarne Fale-lekcje o depresji". Zyskał pozytywne opinie środowisk edukacyjnych, artystycznych, psychologicznych i psychiatrycznych. A przede wszystkim - docenia go młodzież!



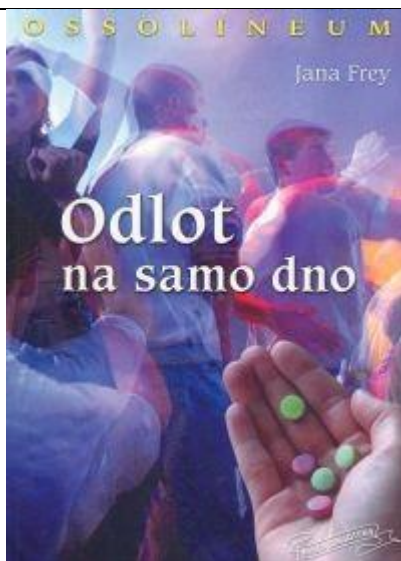
Poruszająca, a jednocześnie zabawna książka o depresji. To oryginalne połączenie gatunków - autobiografii i poradnika w formie książki ilustrowanej.

Matthew Johnstone prowadzi nas przez własne doświadczenia związane z depresją. Nazwał ją - za Winstonem Churchillem - Czarnym Psem. Obrazowo, wnikliwie i kojąco pokazał nam swoją drogę przez chorobę. Jego obserwacje poruszają, odświeżają spojrzenie na depresję i dają nadzieję, że i nam uda się ją przepracować i przetrwać.

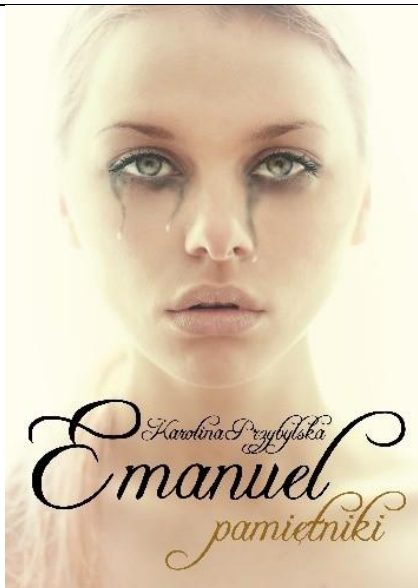


Błyskotliwa, rozbijająca książka na temat depresji - krótka, mądra i celna. Napisana w formie komentarzy do wiele mówiących ilustracji.

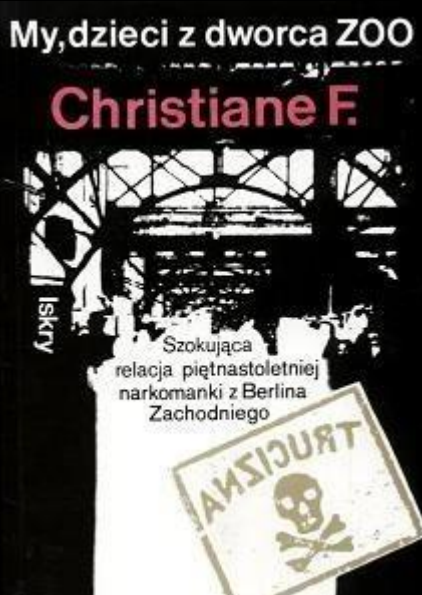
## UZALEŻNIENIA



Wiele osób takich jak Marie bagatelizuje zagrożenie związane z zażywaniem tzw. Party drugs. Autorka, opisując prawdziwą historię dziewczyny zmagającej się z uzależnieniem od narkotyków, bardzo sugestywnie opisała mechanizm nieświadomego popadania w nałóg



Jest to pierwszy tom autobiograficznej powieści młodej dziewczyny Nikoli, ale są w niej wątki fikcyjne. Dziewczyna ukazuje obraz wielkiego, dziecięcego cierpienia – młodzieńczego buntu oraz poszukiwania miłości. Pragnąc zwrócić na siebie uwagę, Nikola sięga po środki odurzające. Co zrodziło w niej bunt młodzieńczy? Brak akceptacji ze strony rodziców, rodzeństwa, nauczycieli, wychowawców i otoczenia małomiejskich ludzi... Był dzień, kiedy Nikola nie radziła sobie z problemami. Zaczyna stronić od ludzi, boi się ich. Przyzwyczajona do szyderstwa, załęczniona, nie potrafiła uwierzyć w siebie. Być kochaną to największe szczęście, ale tylko cierpliwość ma do niego klucz...



Światowy bestseller. Przejmujący prawdziwością opisów pamiętnik narkomanki. Christiane F. opowiada swoją historię oraz dzieje rówieśników, przyjaciół, często bardzo młodych narkomanów, z których wielu tragicznie kończy życie, nie mogąc zerwać z nałogiem.

MAŁGORZATA HALBER  
NAJGORSZY CZŁOWIEK  
NA ŚWIECIE

WYDANIE SPECJALNE  
Z ILUSTRACJAMI AUTORKI



Krystyna czuje się wśród ludzi niepewnie. Od zawsze tak było. Nie wie, jak i o czym z nimi rozmawiać, choć od lat pracuje w telewizji. Jednak umie się kamuflować. Dla znajomych jest przebojową imprezowiczką, wygadaną i wesołą – bo wie, jak można dodać sobie odwagi. Wystarczy mały drink, może dwa. Przed szkołą, po pracy, przed randką, na imprezie. Żeby dobrze się bawić. Żeby wreszcie się nie bać. Żeby cokolwiek poczuć. Przecież wszyscy tak robią. Ale to lekarstwo działa tylko do czasu. Przed trzydziestką Krystyna decyduje się przestać. Na dobre. Wyleczyć ciało, ale przede wszystkim umysł.

	<p>To prawdziwe notatki dziewczyny, później kobiety, w których zamkniętych zostało piętnaście lat życia na krawędzi, we wciąż na nowo podejmowanej walce z nałogiem. Jej przejmujące, niejednokrotnie bardzo drastyczne świadectwo rodzi prawdę o piekle, jakim jest uzależnienie. Daty dzienne wyznaczają tu czas szkoły, pracy i wakacji, ale przede wszystkim czas życia i śmierci.</p>
	<p>Świadectwo Nica to przejmujący, surowy zapis walki z nałogiem. To portret chłopaka, który otarł się o śmierć, ale nigdy nie stracił nadziei. Książka ma formę pamiętnika, w którym Nic szczegółowo, bez znieczulenia opisuje swoje zmagania z uzależnieniem i drogę do wyzwolenia się z nałogu. Wspomina dzieciństwo i pierwszy raz, kiedy pił alkohol. Potem sięga po narkotyki, by wkrótce uzależnić się od metaamfetaminy. Ostрым i przejmującym głosem Nic Sheff dzieli się z nami prawdziwą historią swojego upadku – mentalnego i fizycznego. Doświadczamy z nim chwil ekstazy i szaleństwa w narkotykowym odurzeniu, a także bólu i lęku przed odrzuceniem, i wreszcie – przed śmiercią.</p>