

Parankinė knyga ir medikams, ir paprastiems skaitytojams

Janina Valančiūtė

Lietuvos medicinos biblioteka



Daivos Janavičienės knyga „Biblioterapija: teorija ir praktika“ (Vilnius, 2020. - 131, [1] p.) sudaro devyni skyriai. Nuosekliai pristatoma biblioterapijos istorija, jos rūšys, analizuojami naudojimo, gydymo ar pagalbos proceso būdai. Aiškinamos esminės biblioterapijos sąvokos ir terminai. Aptariamas daugiau kaip šimtą metų žinomas terminas „biblioterapija“. Atskleidžiami literatūros atrankos kriterijai, nagrinėjamos literatūros pasirinkimo strategijos. Supažindinama su užsienio šalių specialistų darbais ir vykdomais projektais.

Prof. D. Janavičienė pateikia užsienio šalių mokslinių tyrimų pavyzdžių. Tyrimais patvirtinta, kad psichikos sveikatos problemoms spręsti skirti biblioterapinių knygų sąrašai sumažino psichikos ligų suvokimo problemas ir pagerino prieigą prie šios temos informacijos. Žmonėms paprasčiau perskaityti atitinkamą knygą ir suvokti savo problemas, nei kreiptis į gydytoją dėl psichikos bėdų. Biblioterapija tapo alternatyviu psichinės pagalbos metodu nepageidaujantiems vartoti vaistų. Trūksta duomenų nustatyti ilgalaikiam biblioterapijos poveikiui. Biblioterapija gali būti naudinga prieš medikamentinį gydymą, tačiau taip pat gali būti taikoma gydymo metu ar po jo. Skaitymas lengvina lėtinio skausmo kančias. Knygų poveikis lyginamas su populiarios kognityvinės psichoterapijos poveikiu. Jau yra duomenų, kad reguliarus skaitymas gerina smegenų darbą, užkerta kelią Alzheimerio ligai, sumažina riziką susirgti demencija, padeda kovoti su nemiga ir per šešias minutes dviem trečdaliais sumažina streso lygį. Reguliariai skaitant grožinę literatūrą rečiau kenčiama nuo nerimo, streso, labiau pasitikima savimi, geriau miegama ir lengviau įveikiamos įvairios problemos.

Prof. D. Janavičienė septintame knygos skyriuje aprašo Jungtinės Karalystės nacionalinės sveikatos tarnybos biblioterapijos paslaugų projektą senyvo amžiaus ligonių stacionare. Ligoninės bibliotekininkai atrinka literatūrą ir kartu su sveikatos priežiūros specialistais taiko biblioterapiją. Į biblioterapijos grupę įtraukiamas ir slaugos personalas.

Leidinio pabaigoje pateikiamos išvados ir literatūros sąrašas.