

În antichitate, grecii plasau deasupra bibliotecilor cuvintele “loc de vindecare pentru suflet”. Ne-au trebuit aproape două mii de ani pentru a începe să ne dăm seama că aceasta nu era o simplă metaforă… **Biblioterapia** – tratarea afecțiunilor prin intermediul lecturii – de la proză la poezie și până la cărți motivaționale – începe să câștige tot mai mult teren. În Marea Britanie, de pildă, începând cu luna mai 2013 va intra în vigoare programul Cărți pe rețetă, un program guvernamental sprijinit de asociațiile medicale și asociațiile librarilor, prin intermediul căruia medicii pot prescrie pacienților o serie de cărți drept tratament.

Mai exact: pentru pacienții care suferă de anxietate. depresii, fobii sau alte afecțiuni asemănătoare, medicii vor elibera o rețetă care echivalează cu un abonament gratuit la biblioteca locală, unde pacienții vor putea să-și aleagă lecturile dintr-o serie de de cărți special alese în funcție de afecțiunile specifice.

Potrivit
cercetărilor
, lectura reduce starea de stres cu 67%, iar riscul apariției unor boli psihice este redus cu mai mult de o treime. În plus, alte cercetări au evidențiat faptul că lectura poate fi eficientă în tratarea alcoolismului.

Cei interesați să afle mai multe despre biblioterapie pot citi câte ceva în acest
document pdf
realizat sub auspiciile guvernului britanic și pot găsi câteva date interesante pe pagina dedicată de pe
wikipedia
.

SURSA:
WebCultura.ro

Foto: imagine din Libraria Luceafarul Sighetu Marmatiei