10 listopada 2021

Książki lekarstwem dla umysłu

Słowa Demokryta nie straciły na aktualności. Obchodzony w sierpniu Dzień Miłośników Książki to świetna okazja, by przypomnieć o terapeutycznej roli książki w pracy z osobami starszymi. Na czym polega biblioterapia reminiscencyjna i jakie korzyści mogą wynikać z jej zastosowania?

Podopieczni Dziennej Placówki Opieki i Aktywizacji chętnie korzystają z Książeczek Montessori Senior – Montessori Lifestyle®.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Biblioterapia jest jednym z działów arteterapii (terapii przez sztukę), który wykorzystuje wartość literatury między innymi jako pomoc terapeutyczną w pracy z osobami starszymi. Za pomocą odpowiednio dobranych materiałów (nie tylko czytelniczych!) wspiera funkcjonowanie człowieka w sferze emocjonalnej, poznawczej oraz społecznej. Najważniejsze znaczenie ma terapeutyczny przekaz opowiadanej historii, jak również zbudowanie odpowiedniej przestrzeni na rozmowę, wymianę spostrzeżeń i refleksji.

W praktyce zastosowanie znajdują różnorodne formy terapii książką. Wśród seniorów szczególnie przydatna okazuje się biblioterapia reminiscencyjna, oparta o wspomnienia, często wykorzystująca fotografie, pamiętniki i inne materiały, których zadaniem jest przywoływanie zdarzeń z przeszłości oraz towarzyszących im emocji. Osoby w podeszłym wieku (zwłaszcza doświadczające zaburzeń neuropoznawczych) często ujawniają potrzebę powtarzania tych samych historii, co może wzbudzać niechęć czy znużenie otoczenia. Dzielenie się tymi doświadczeniami niejednokrotnie wiąże się z potrzebą przekazu międzypokoleniowego oraz dokonywaniem bilansu życiowego u schyłku życia. Biblioterapia reminiscencyjna podejmuje próbę realizacji tych potrzeb oraz porządkowania napływających wspomnień.

W literaturze wymienia się szereg korzyści, które mogą być związane z zastosowaniem biblioterapii. Zwraca się uwagę na jej rolę przede wszystkim w:

- modulowaniu stanu emocjonalnego poprzez wpływ na poprawę nastroju, obniżenie poziomu niepokoju i napięcia emocjonalnego, kształtowanie przychylnego obrazu samego siebie, wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- wspieraniu orientacji w rzeczywistości oraz aktywizacji, rozbudzaniu zainteresowań, dostarczania możliwość uaktualniania i wzbogacania wiedzy,
- stymulacji procesów poznawczych, utrzymaniu kompetencji komunikacyjnych, językowych oraz zdolności przetwarzania informacji w zakresie czytania, pisania; sterowanie procesem wspominania zapobiega tzw. perseweracjom – kurczowemu trzymaniu się jednego tematu i ciągłemu powracaniu do niego,
- niwelowaniu poczucia izolacji społecznej i osamotnienia; pomaga dostrzec związki łączące go z innymi ludźmi, wartość zawartą w ludzkim doświadczeniu.

Biblioterapia reminiscencyjna (w formie indywidualnej, jak i grupowej) prowadzona jest najczęściej w domach pomocy społecznej, placówkach opiekuńczych, uniwersytetach trzeciego wieku – cieszy się także popularnością w naszej Dziennej Placówce Opieki i Aktywizacji przy Miejskim Centrum Opieki, stanowiąc odpowiedź na szczególne potrzeby seniorów.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT