

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 Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji chętnie korzystają z Książeczek Montessori Senior - Montessori Lifestyle®.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

Biblioterapia jest jednym z działań 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 możliwości 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 Dzielniczej Placówce Opieki i Aktywizacji przy Miejskim Centrum Opieki, stanowiąc odpowiedź na szczególne potrzeby seniorów.



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*