

# АПТЕКА ДЛЯ ДУШИ!

*Книгам есть  
несчетная глубина,  
бо в печали  
и болезни утишаемы есмь,  
си суть  
и узда воздержания....*

**Лаврентьевская  
летопись,  
1037 год**

Благодаря удачному совместному решению отдела культуры, директора Централизованной библиотечной системы и администрации специализированной медицинской части №5, вот уже второе десятилетие в стационаре СМЧ-5 существует библиотека-филиал № 2.

Действительно, хорошая книга — безотказное лекарство. Она прогоняет тягостные мысли, отвлекает от переживаний, даже облегчает боль! Она вселяет веру в себя, надежду на лучшее, радость жизни!

Пожалуй, в этом нет ничего удивительного. Если лечит слово устное (психотерапия), то почему бы не воздействовать слову

письменному? Это замечательно подмечено в поэме «Моцарт и Сальери» Пушкина: «...слушай, брат Сальери, как мысли черные к тебе придут, откупори шампанского бутылку иль перечти «Женитьбу Фигаро».

Врач прокомментировал бы этот совет Пушкина таким образом: «В организме в ответ на положительные эмоции вырабатываются биологически активные вещества — эндорфины (гормоны удовольствия), нормализующие психику и жизненно важные функции организма. Библиотерапия сейчас официально признанный метод лечения. Еще в XII веке известный лондонский доктор Сайден Хем считал, что чтение книг иногда более полезно, чем микстуры и порошки. Он часто «прописывал» своим больным очень оптимистическую, на его взгляд, книгу — роман Сервантеса «Дон Кихот Ламанский» и твердо знал, что эта книга поднимет настроение, а следовательно, обеспечит успешное лечение болезни.

Из бесед с врачами я узнала, что «лечебное чтение» практикуется уже много лет. Еще в годы Великой Отечественной войны раненые, выйдя из самого острого состояния, жадно тянулись к книге. Одними из первых появились в библиотеке рассказы Джэка Лондона, «Повесть о настоящем человеке» Бориса Полевого, «Овод» Этель Лилиан Войнич...

Опыт библиотерапии анализируется, библиотека постоянно обновляется.

Смешно было бы предполагать, что можно рекомендовать определенные книги от конкретных болезней — например, от гриппа — Тургенева, от язвы — Зощенко, а от инфаркта — Ильфа и Петрова. Все зависит от запросов и вкусов читателя. Важно, чтобы в трудную минуту у заболевшего человека всегда была под рукой хорошая книга.

**Завбиблиотекой-  
филиалом №2 СМЧ-5  
ТУКМАЧЕВА Л.Т.**