**ПСИХОТЕРАПЕВТЫ: **

**ЧТЕНИЕ ПОБЕДИТ ДЕПРЕССИЮ**

«Ударим литературой по стрессам».

Это

советуют психотерапевты Великобритании

своим пациентам.

Скоро в рецептах врачей, которые больше

помогают людям словом, антидепрессанты и

седативные средства будут заменены на поход

в библиотеку. Там пациентам, страдающим

от депрессий и тревожных состояний, сле-

дует взять предписанную врачом книгу и…

лечиться.

Библиотерапия – довольно новый метод,

которому только 10 лет.

*Английские* психологи и психиатры успели

уже составить список произведений, кои об-

ладают «целебными для души» свойствами.

Правда, пока неизвестно, какие именно книги

входят в этот перечень. Скорее всего, нужно

побывать на приёме у британского врача, что-

бы получить «литературный рецепт».

В *Шотландии* врачи разделили своих паци-

ентов на две группы для эксперимента. Первой

выписывались традиционные препараты –

антидепрессанты, а второй – книги. Результаты

удивили даже организаторов исследования:

40% участников второй группы избавились

от подавленного тревожного состояния, а вот

в первой группе таких оказалось только 25%.

Также пациентов проверили спустя год после

начала лечения. «Читатели», как оказалось,

лучше контролировали своё состояние, чем те,

что лечились седативными средствами.

А вот *французские* врачи считают, что пока

рано основываться на одном «книжном лече-

нии».

Доктор Пьер-Андре Бонне, который

написал диссертацию по библиотерапии, от-

метил, что пациенты в большинстве случаев

находят путь выздоровления через книгу. Но

всё же здесь практикуется сочетание медика-

ментов и литературного подхода. На следую-

щих консультациях врач обсуждает с больным

прочитанное.

Таким образом, психотерапев-

там нужно быть ещё и хорошо начитанными.