

# **W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Limanowej odbyła się konferencja „Jak usłyszeć niemy krzyk. Depresja – choroba duszy”**

1 grudnia 2023 r.

28 listopada 2023 r. w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Limanowej, z okazji Ogólnopolskiego Dnia Biblioterapii obchodzonego w tym roku pod hasłem „Biblioterapia we wzmacnianiu rezyliencji”, odbyła się konferencja pt. „Jak usłyszeć niemy krzyk. Depresja – choroba duszy”. W wydarzeniu organizowanym przez Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną w Limanowej oraz Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką w Nowym Sączu – Filia w Limanowej uczestniczyli m.in. nauczyciele psychologowie oraz bibliotekarze. Wiedzą i doświadczeniami ze słuchaczami podzielili się prelegenci: Agata Woyciechowska-psycholog, psychoterapeutka, Dorota Trzop -psycholog, psychoterapeuta systemowy, założycielka Centrum Równowaga w Naprawie oraz Tomasz Ubik – psycholog i filozof.

Spotkanie poprowadziła dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Limanowej Joanna Michalik.

Wystąpienia dotyczyły zarówno fizycznych, jak i psychicznych objawów depresji, które tak często bywają bagatelizowane lub przypisywane innym problemom zdrowotnym. Omówione zostały również badania dotyczące wpływu genetyki, traumatycznych doświadczeń oraz stresu na rozwój tej choroby psychicznej. Wartościowym elementem konferencji była również analiza społecznych aspektów depresji, zwracająca uwagę na izolację społeczną, brak wsparcia oraz presję społeczną jako istotne

czynniki wpływające na zdrowie psychiczne jednostki.

Częścią konferencji było też omówienie różnych form leczenia depresji. Specjaliści podkreślali wagę terapii psychologicznej, farmakoterapii oraz terapii poznawczo – behawioralnej. Ważne było również zaznaczenie, że skuteczność leczenia zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta, a podejście holistyczne, obejmujące aspekty fizyczne, psychiczne i społeczne, jest kluczowe w procesie terapeutycznym. Podjęto także kwestie asertywności i umiejętnej analizy, a następnie decyzyjności dotyczącej odcięcia się od czynników mających destrukcyjny wpływ na nasze życie.

Przedsięwzięcie objęte zostało Patronatem Honorowym Starosty Limanowskiego Mieczysława Urygi. W imieniu Starosty podziękowania za organizację konferencji przekazał Mateusz Pietrzak Dyrektor Wydziału Promocji, Kultury i Turystyki Starostwa Powiatowego w Limanowej wskazując na wagę zagadnienia poruszanego podczas spotkania.

Jak podkreślają Organizatorzy – Konferencja stanowiła ważny krok w kierunku zwiększenia świadomości społecznej na temat depresji, a jednocześnie była inspiracją do dalszych działań mających na celu poprawę sytuacji osób zmagających się z tą trudną chorobą.

