

Місце зустрічі – Бібліотека

Підтримка ментального здоров'я молоді: бібліотечні практики

Актуальною темою сьогодення є підтримка та збереження ментального здоров'я населення нашої країни, яка особливого значення набула після початку повномасштабної війни росії проти України. Ментальне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дозволяє людині справлятися зі стресом, реалізовувати здібності, навчатися та працювати, робити внесок у життя своєї громади [URL: <https://howareu.com/materials/shcho-take-mentalne-zdorovia>]. Цими питаннями переймаються психологи та різні центри психосоціальної допомоги й організації. Серед них важливе місце займають бібліотеки, які є комфортним простором для взаємодії людей.

Прикладом того, як бібліотека може допомогти молоді адаптуватися в нашому буремному часі, є діяльність творчої студії «Вежа», яка від початку повномасштабного вторгнення перетворилася у своєрідний гурток взаєморозуміння чи групу підтримки. На регулярні зустрічі за чашкою духмяного чаю збирається від 20 до 35 учасників. Робота «Вежі» як групи психологічної самопомоги – це складний, але дуже важливий процес, спрямований на покращення самопочуття учасників, де всі об'єднані бажанням взаємно надавати й отримувати підтримку, щоб спільно долати будь-яку проблему.

захищені та недоступні для інших. В студії панує атмосфера взаємної поваги, де кожен може вільно висловлювати свої думки та почуття. Молодь відчуває себе комфортно та безпечно, а їх керівниця готова реагувати на будь-які непередбачені ситуації. В практику введено інклюзивний підхід до роботи з усіма членами студії та створено середовище, де кожен бачить себе важливим та зрозумілим. Вежівці відчувають підтримку та розуміння один одного, що сприяє покращенню їхнього ментального стану та самопочуття, тут набагато легше змінювати свою поведінку, адже працює принцип «рівний – рівному», оскільки всі мають схожі життєві ситуації. Певною мірою студія – це спільнота, яке дає відчуття єдності, впевненості, що ти не один, і що твоя проблема цікавить інших і для багатьох це реальна можливість перестати боятися говорити про наболіле.

Серед учасників «Вежі» є студенти у яких хтось з рідних знаходиться у лавах ЗСУ від початку війни, є такі, які втратили зв'язок і ще плачуть надію віднайти свого близького, і, на жаль, є ті, хто оплакує втрату. Тому для такої молоді спілкування в колі з людьми, які проживають подібний досвід, допомагає відчути, що вони не самі. Тут вони знаходять емоційну підтримку та надихаються емоціями інших.

Тішить, що практично всі вежівці є кінестетиками, їм край необхідні дотики й обійми. Справа в тому, що обійми розкривають серце, допомагають відновити душевну близькість, довіру, якщо вони з певної причини були втрачені. Тактильний контакт – дуже важлива і значуща річ у житті кожного, тому його не можна уникати або намагатися відштовхувати. Щоб встановити емоційний зв'язок з людиною, необхідно провести в обіймах не менше 20 секунд. Психологи відзначають, що людина, позбавлена тілесних контактів, частіше замикається в собі і більш схильна до депресій. Це соціальний варіант отримання людського тепла. Не важливо, що це не ваша близька людина, – організм реагує однаково. Тому кожна зустріч між «вежівцями» розпочинається з обіймів і ними закінчується.



Під час роботи студійці дотримуються соціальних стандартів та етичних норм, забезпечують конфіденційність усіх розмов та інформації, яка розглядається під час зустрічей студентів. Вежівці відчувають, що їхні особисті кордони

Місце зустрічі – Бібліотека

Тактильний контакт може бути заспокійливим для багатьох людей, але не для всіх. Перед тим, як доторкнутися до когось, завжди варто попросити дозволу, оскільки такий контакт може бути неприємним або навіть травматичним.

У студії регулярно проводяться цикли тренінгів з акторської та ораторської майстерності, які розвивають психологічні навички і дозволяють учасникам поглиблювати своє самопізнання. На заняттях студенти формують вміння виражати свої емоції тілом, мімікою, голосом, працюють над самопрезентацією, вчать знімати емоційну скутість, удосконалюють навички вільного спілкування та комунікабельності, відточують вміння правильної артикуляції, дикції, інтонації. А вправи на покращення дихання (глибокий вдих та повільний видих) допомагають заспокоїти нерви та відновити емоційний баланс, навчають контролювати себе і в деякій мірі керувати емоціями, що своєю чергою допоможе вирішувати проблеми, які виникатимуть у повсякденному житті.

Стало доброю традицією в бібліотеці проводити перегляди екранізацій відомих творів, організовувати спільні походи до Вінницького академічного музично-драматичного театру ім. М. Садовського та відвідувати концерти в обласній філармонії. Після кожного заходу – обов'язкове обговорення або диспут щодо свого бачення теми, твору, книги та відображення її автором та режисером.

Ще один культурний захід, який став гарною можливістю для саморозвитку студентів – мистецький проєкт «Драбина». На перфоманс

запрошуються всі, хто любить декламувати вірші, співати або просто хоче насолодитися мистецтвом у всій його різноманітності. Проєкт «Драбина» дає можливість здійснити креативний підхід до організації заходів, формат якого передбачає неформальне спілкування та виступи на драбині замість традиційної сцени. Цей проєкт дав можливість молоді вдосконалювати свої ораторські здібності, розвиватися культурно та зміцнити характер, проявляючи хоробрість. Це була ще одна можливість піднятися на щабель вище своїх страхів.

А ще «вежівці» щороку влаштовують костюмоване гарбузове паті у найкращих традиціях відомого свята. Студенти-медики використовують чудову нагоду розважитися, намагаються робити акцент на переодяганні та веселощах, а не на містичності свята. Для молоді карнавал на Гелловін допомагає проявити емоції, які заховані в тінь, прожити «негативні ролі» в безпечному середовищі. Це має терапевтичний ефект. Тобто за допомогою чорного гумору та яскравих костюмів в атмосфері гри, сміху, дурочків відтворюються речі, що лякають і непокоять. І це допомагає боротися з почуттям страху.



Творча група вежівців на «Драбині»



Веселе і «страшне» Гарбузове паті

У кожного народу і в кожній родині впродовж життя складаються певні суспільні та особистісні традиції. Вони відіграють важливу роль у відтворенні культури і духовного життя, у забезпеченні спадкоємності поколінь, в гармонійному розвитку суспільства та особистості. Тому серед

Місце зустрічі – Бібліотека

студентства популярними є театралізовані українські вечорниці. Віддаючи шану минулому, на вечорницях відроджується усе найдорожче, що є у народу: його мова, пісня, історія. Народна забава з гаданням, з пригощанням варениками, співами, танцями тішить як гостей, так і самих учасників. Відтворення традицій позитивно впливає на



Вечорниці на Андрія

емоційний стан, допомагає відійти від буденності, тривожного повсякдення, естетично і духовно збагачує. І, зрештою, підтримує ментальне здоров'я. Літературно-музичні вітальні, на які студія «Вежа» запрошує гостей, дають змогу молоді розширити коло спілкування, адже завжди після проведеного заходу до студії долучаються нові учасники.



**Зустріч друзів і однодумців
у літературно-музичній вітальні**

Міжнародний день рідної мови – свято, яке щорічно збирає в бібліотеці шанувальників рідного слова, представників різних націй та народностей. Активними учасниками заходу є «веживці» та іноземні студенти. Кожен з них із задоволенням ділиться часткою своєї культури та самобутності, читає вірші, виконує музичні твори.

Але найпопулярніше серед студійців – заняття «Вільний мікрофон». Тут вони презентують твори своїх друзів у власній інтерпретації та водночас можуть почути власний твір у чужому прочитанні. Тут вони рівні серед рівних: знають, що ніхто їх не осудить за непрофесійність, але виправить помилки.



**З мікрофоном Аліна Кабанова,
студентка 2 курсу ВНМУ**

Спільноти підтримки, схожі на «веживців», де студенти читають, декламують, грають, співають, танцюють, тобто спонукають до руху, до дії – повинні формуватися при бібліотеках для забезпечення психологічної допомоги. Такі групи можуть стати місцем опори. Місцем, де труднощі розділяються. Місцем, де люди не дають порад, а просто залишаються людьми, що співпереживають і нічого не вимагають. Саме тут молоді надається можливість поділитися своїм досвідом, знайти підтримку та почути корисні поради щодо збереження свого ментального здоров'я. Це сприяє саморозвитку, покращенню якості життя та впевненості в собі.

*Гулик І. В., завідувачка відділу
культурно-просвітницької роботи
наукової бібліотеки ВНМУ*