**14 listopada - Ogólnopolski Dzień Biblioterapii**

14 listopada to data, kiedy obchodzimy Ogólnopolski Dzień Biblioterapii. Święto to zostało zainicjowane w 2016 roku a jego hasłem przewodnim było: "Czytanie pomaga". Tegoroczne hasło brzmi: „Czytanie zbliża. Biblioterapia w izolacji społecznej” i nawiązuje do aktualnej sytuacji pandemicznej panującej na świecie oraz jej wpływu na stan emocjonalny człowieka.

Czym jest biblioterapia? Terminem tym określamy w medycynie i psychiatrii rodzaj terapeutycznego wsparcia poprzez literaturę, a konkretnie wyselekcjonowane materiały czytelnicze, a także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych przez ukierunkowane czytanie. Biblioterapia zakłada wykorzystanie książek i czasopism dla regulacji systemu nerwowego i psychiki człowieka, bada również możliwości profilaktycznego traktowania książki i czytelnictwa w szerszych zbiorowościach społecznych. Odmianą biblioterapii stosowaną w przypadku dzieci jest bajkoterapia.

