Путь к долголетию: роль и место современной библиотеки в сохранении здоровья населения

Сухова Ольга Владимировна,
главный библиотекарь научно-методического отдела НГОУНБ

Ведущее место в сохранения здоровья занимает система профилактики, частью которой являются и библиотеки. Они обладают рядом уникальных преимуществ: их количественно много, они открыты практически каждый день, работают со всеми возрастными и социальными группами населения, обладают внушительными информационными ресурсами, кадрами и надежными партнерами, являясь настоящими проводниками здорового образа жизни.

В 2025 г. министерством культуры были подготовлены «Методические рекомендации по организации культурных мероприятий для граждан, в том числе проживающих в отдаленных районах и в сельской местности, в целях духовно-нравственного развития и мотивации к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни». Согласно документу, библиотекам рекомендовано проводить встречи с писателями и историками, лектории, литературные чтения, семинары, социальные акции в том числе с приглашение представителей Русской православной церкви и традиционных религиозных конфессий, организовывать совместные с медицинскими учреждениями просветительские мероприятия, обсуждение фильмов и книг, формирующих позитивные модели здорового образа жизни.

В документе в качестве одной из основ здорового образа жизни выделена важность психологического благополучия человека. Этому аспекту был посвящен проект Центральной библиотеки ЦБС Воскресенского м.о. «Психологический лекторий», реализованный совместно с Молодежной палатой округа. Лекторий был посвящен различным подростковым проблемам: как пережить переходный возраст, как увидеть у человека начало депрессии и другие темы, для их обсуждения которых приглашен профессиональный психолог. Без привлечения партнеров, в данном случае психолога, обладающего профессиональными знаниями и компетенциями, эти вопросы было бы обсуждать очень непросто.

К сожалению, возможность пригласить специалиста есть не в каждой библиотеке, поэтому в таких случаях мы рекомендуем выбирать темы, которые вы сможете обсудить в библиотеке на основе знаний, полученных из доступной научно-популярной литературы, без затрагивания серьезных медицинских аспектов: подготовьте выставку, проведите библиографический обзор с рекомендациями литературы для самостоятельного изучения, раздайте печатную продукцию, обратите внимание на дополнительные информационные источники.

Примером такого подхода может служить видео-беседа «Буллинг в подростковой среде», подготовленная ЦБС Московского района. В данном примере библиотекарь не выступает в роли психологического консультанта, а выполняет свою библиотечную функцию через раскрытие фонда и рекомендацию литературы по профилактике буллинга.

Хочу обратить ваше внимание на книгу, которая касается угроз для подростка в виртуальном пространстве, кибербуллинга и способам их предотвращения. Это «Цифровая гигиена» Игоря Ашманова и Натальи Касперской. Вы знаете, что для подростков и молодежи виртуальная среда – это огромный пласт их социальной жизни, который

оказывает влияние на душевное, а порой и на физическое здоровье. Однако, цифровая среда, помимо большого количества плюсов, несет не меньшее число угроз, о которых детей необходимо предупреждать. В книге рассказано как родителям грамотно разговаривать с ребенком, на что обратить внимание своего ребенка при общении в интернете, при регистрации на незнакомых сайтах, затрагивается проблема онлайн-мошенничества, вредоносных приложений. Издание будет интересно в первую очередь родителям, педагогам и нам библиотекарям.

Установка на здоровый образ жизни является и частью антинаркотической профилактики. Напомню, что библиотекари занимаются исключительно первичной профилактикой. Она подразумевает работу со здоровыми людьми и лицами из группы риска. Это предупреждающая, превентивная работа, которая нацелена на пропаганду ЗОЖ. Задача библиотеки – сформировать для этого подходящую информационную и воспитательную среду.

При разработке профилактических мероприятий библиотекари пользуются как собственными разработками, так и опытом коллег, используют сценарии, образцы печатной продукции. Однако, обращаясь за информацией в интернет, умейте критически ее оценивать. При необходимости обращайтесь за помощью в ваши методические отделы, которые должны не только консультировать своих коллег, но и проверять все материалы, которые используются в работе и тем более тиражируются.

Используйтесь в работе только проверенные рекомендации и источники. Прежде всего это материалы сайта Главного управления МВД по Нижегородской области, где размещены методические рекомендации по профилактике, тематические видеофильмы, презентации, примеры типовых лекций.

Министерством внутренних дел России разработан и в декабре 2024 г. утвержден Антинаркотическим комитетом Межведомственный стандарт антинаркотической деятельности. Стандарт содержит нормативные акты профилактической деятельности, виды работы с отдельными категориями граждан, библиографический список. Для каждой категории объектов профилактике здесь сформулированы цели и задачи профилактического воздействия, общие рекомендации по профилактической работе, ожидаемые результаты работы. Используйте этот документ при организации профилактической работы.

Выстраивая диалог с молодой аудиторией по теме наркопрофилактики, необходимо найти баланс, чтобы с одной стороны подросток задумался о возможных последствиях употребления, но в то же время вы не расширили его кругозор о наркотических веществах. Наша задача – формировать положительные установки, пропагандировать хорошую литературу, предлагать разнообразные формы полезного досуга.

Если профилактика вредных привычек в большей степени направлена на людей молодых, то читателей старшего поколения интересуют вопросы увеличения продолжительности жизни и профилактика заболеваний.

Сегодня на государственном уровне закрепляется понятие медицины здорового долголетия. Согласно планам правительства, в стране будет развиваться сеть центров здоровья (центров медицины здорового долголетия). Обследование в центрах будет направлением на условно здоровых людей и включать в себя: анкетирование, оценку биологического возраста, а при необходимости – углубленные исследования для выявления факторов риска заболеваний и изменений в организме, которые могут приводить к

преждевременному старению и развитию этих заболеваний. По итогам граждане будут получать паспорт здоровья с индивидуальными рекомендациями. Формирование медицины здорового долголетия на государственном уровне отражает переход к новой философии здравоохранения, где в центре внимания находится не лечение последствий, а управление здоровьем человека.

Здоровое долголетие в идеале должно быть еще и активным долголетием. Под ним подразумевается не только сохранение физического и ментального здоровья, но и социальная активность, самореализация людей, достигших пенсионного возраста. Здесь библиотеки наряду с домами культуры могут быть незаменимы.

В качестве положительного примера можно привести проект ЦРБ им. Ф.М. Достоевского Канавинского района «Академия старшего поколения». Это комплексный библиотечный социальный проект для пожилых читателей, который включает в себя обучение компьютерной грамотности, проведение праздничных мероприятий (Дня пожилого человека, Новогодних посиделок, Дня матери), организацию тематических встречи – в т.ч. по ЗОЖУ (например, была проведена встреча с медицинскими работниками для обсуждения проблем профилактики заболеваний глаз, сердечно-сосудистой системы, оказания доврачебной помощи). Кроме того, участники проекта привлекались в качестве волонтеров к ежегодной акции «Одобрено старшим поколением». Суть ее в том, что людям пожилого возраста предлагается посетить несколько организаций, востребованных в конкретном населенном пункте у этой возрастной категории жителей и проверить насколько эта организация комфорта, доступна и доброжелательна в отношении пожилых людей. Библиотечные волонтеры посетили 10 таких социально значимых организаций в поселке Сортировочный, оценили их и заполнили подробные чек-листы.

Когда библиотечная работа строится творчески, в ней есть какая-то изюминка, то заинтересовать население гораздо проще. При этом она остается сложной и ответственной. Поэтому особое внимание мы всегда просим уделять грамотной организации деятельности и методической проработке. И такие мероприятия как сейчас помогают и нам, сотрудникам областной библиотеки, и вам, специалистам муниципальных библиотек, внести коррективы в свою работу, узнать об изменениях в законодательстве, познакомиться с новой литературой.