

## COMUNICAT DE PRESĂ

**„Pune stop depresiei și anxietății”, marți, la atelierul de Biblioterapie al Bibliotecii**

**Județene „Lucian Blaga” Alba**

Marți, 31 octombrie 2023, de la ora 17.00, psihoterapeutul Cosmin Bara și bibliotecara Luiza Pop vă așteaptă la Biblioterapia, atelier de psihologie practică organizat de Consiliul Județean Alba și Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba.

Dezbaterea pe tema *„Pune stop depresiei și anxietății”*, care va avea loc în Sala de lectură a Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, va putea fi urmărită și pe pagina de Facebook a instituției.

„Știați că, potrivit Institutului Național de Sănătate Publică, 1 din 8 persoane din lume suferă de o tulburare mintală (Organizația Mondială a Sănătății) și adulții tineri se confruntă cel mai des cu anxietate (afectează în prezent 301 de milioane de oameni), depresie (afectează în prezent peste 280 de milioane de oameni). La întâlnirea de marți, 31 octombrie 2023, aduc în atenția publicului interesat ce se întâmplă în mintea și corpul nostru, cum devenim depedenți de emoții familiare, de rutină. Astfel, pornind de la cercetări din domeniul neuroștiințelor și a epigeneticii, voi oferi o perspectivă psihoterapeutică inedită despre cum putem pune stop anxietății și depresiei”, transmite psihoterapeutul Cosmin Bara.

Proiectul cultural 3.30 Biblioterapia face parte din programul 3 ANIMAȚIE CULTURALĂ al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, prin intermediul atelierelor de psihologie practică fiind promovate cărți tematice din colecțiile bibliotecii.

### **Informații suplimentare:**

Ana-Maria Pienar, bibliograf  
responsabil adjunct 12.1 Marketing și PR  
E-mail: [bjaanapienar@yahoo.com](mailto:bjaanapienar@yahoo.com)