Warszawa, 31 marca 2021 r.

INFORMACJA PRASOWA

**Jak przetrwać kolejny lockdown?**

**Badania pokazują, że lepiej radzimy sobie z pandemią, gdy… czytamy**

**Aż 81 proc. Hiszpanów, którzy w 2020 r. sięgnęli po książkę twierdzi, że czytanie pomogło im lepiej radzić sobie z sytuacją związaną z pandemią koronawirusa. Tak wynika z raportu, który opublikowała Federacja Gildii Hiszpańskich Wydawców. – Jest to kolejny dowód na to, że książki mają niesamowity potencjał. Tylko sześć minut czytania może obniżyć poziom stresu nawet o 68 proc. – komentuje Maria Deskur, szefowa wydawnictwa Burda Książki, które w kwietniu zmienia się w Słowne.**

Lektura raportu opracowanego na zlecenie Federacji Gildii Hiszpańskich Wydawców (Federación de Gremios de Editores de España) przez firmę Conecta Research & Consulting dostarcza bardzo ciekawych informacji na temat ubiegłorocznych nawyków czytelniczych, na które mocno wpłynęła pandemia koronawirusa. Zamknięcie, tak jak i w Polsce, oznaczało czasowe ograniczenia dostępu do niektórych towarów i usług oraz zakazy opuszczania miejsca zamieszkania bez wyraźnego powodu. Pod lupę wzięto ponad 2 tys. respondentów w wieku 14+.

**Więcej i dłużej**

Co się okazało? W Hiszpanii wzrosła liczba osób, które czytają książki przynajmniej raz w tygodniu. Jeszcze w 2019 r. był to co drugi obywatel tego kraju, pod koniec ubiegłego – już 52,7 proc. społeczeństwa. Jednak podczas lockdownówodsetek ten wzrósł aż do 57 proc. Okazuje się, że Hiszpanie poświęcają też więcej czasu na czytanie. W 2020 r. było to tygodniowo 7 godzin i 25 minut, rok wcześniej – 6 godzin i 55 minut. W trakcie lockdownów Hiszpanie czytali jeszcze dłużej. Ile? Aż 8 godzin i 25 minut. Co najciekawsze – aż 81 proc. hiszpańskich czytelników stwierdziło, że czytanie pomogło im lepiej radzić sobie z sytuacją związaną z pandemią koronawirusa.

– *Wyniki raportu opracowanego w Hiszpanii stanowią namacalne potwierdzenie badań, które przeprowadzono w 2009 r. na brytyjskim Sussex University –* mówi Maria Deskur szefowa wydawnictwa Burda Książki, które w kwietniu zmienia się w Słowne. *– Wynika z nich, że sześć minut czytania redukuje poziom stresu nawet o 68 proc. Wytłumaczenie jest proste: czytając, skupiamy się na fabule, niejako „odpuszczamy” inne problemy, mózg przestawia się na analizę tekstu, bicie serca się wyrównuje i uspokaja. Czytanie przed zaśnięciem po części właśnie tak działa – uspakaja nas i wycisza. W dynamicznej współczesności, atakującej nas nadprodukcją szokujących informacji, książka okazuje się mieć moc bardzo pożądaną – wyznacza czy może proponuje szybkość, jaka jest dla nas naturalna, bo ją narzucamy sobie sami, nasz mózg czyta tak, jak mu wygodnie. Książka umożliwia zatem rozwój w warunkach dla nas odpowiednich, wręcz kojących.*

**Książki są… drugą najlepszą rzeczą na świecie**

Fakt, że ludzie w czasach pandemii chętnie sięgają po lekturę nie dziwi Urszuli Dąbrowskiej, biolożki, autorki książki „Życie towarzyskie mózgu. 21 powodów, by być z ludźmi” oraz współautorki „Spa dla umysłu”.

*– Amerykański edukator i rektor Harwardu, Charles W. Eliot, stwierdził kiedyś, że „książki to najłagodniejsi i najwierniejsi przyjaciele, najbardziej dostępni i najmądrzejszy doradcy oraz najcierpliwsi nauczyciele –* mówi Urszula Dąbrowska. – *Nic dziwnego, że w czasie wymuszonej izolacji ciągnie nas do pokrzepiającej lektury. Czytanie to otucha dla serca, a przy tym całkiem dobra gimnastyka dla mózgu. Trenuje wyobraźnię, wzmacnia funkcje poznawcze, ćwiczy inteligencję emocjonalną. Rozwija zdolności językowe i poszerza horyzonty. Godziny spędzone z dobrą książką to relaks, ukojenie i dobra zabawa. Książki nie zastąpią spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Ale według mnie są – zaraz po relacji z drugim człowiekiem – drugą najlepszą rzeczą na świecie.*

**Czytanie buduje poczucie wspólnoty z ludźmi**

W czasach pandemii niezwykle istotne stało się to, że książki, w przeciwieństwie do innych form rozrywki, są dostępne niemal bez ograniczeń, każdemu, w dowolnym czasie. I co jeszcze ważniejsze – zaspokajają mnóstwo naszych potrzeb. Zwraca na to uwagę Joanna Berendt, certyfikowana trenerka i mediatorka, współautorka książek o Porozumieniu bez Przemocy (sposób porozumiewania się opracowany przez Marshalla Rosenberga, pozwalający na wyeliminowanie lub ograniczenie możliwości wystąpienia przemocy w dialogu), w tym „Alfabetu empatii”.

*– Jedno z głównych założeń Porozumienia bez Przemocy wskazuje, iż wszystko co robimy czy mówimy (ale też to, czego nie robimy), wynika z próby zaspokojenia potrzeb, czyli uniwersalnych wspólnych nam wszystkim jakości, które cenimy w życiu* – mówi Joanna Berendt. – *Ważne są dla nas: bezpieczeństwo, odpoczynek, zabawa, współpraca, wolność. Na poziomie potrzeb wszyscy jesteśmy tacy sami. Wiele sposobów dbania o nasze potrzeby – czyli strategii – w ostatnich miesiącach stało się niemożliwymi czy niedostępnymi. A jednak książka zawsze była, jest i, miejmy nadzieję, będzie pod ręką – łatwo dostępna, a zaspokajająca niemal nieskończoną liczbę potrzeb: od zabawy, poprzez rozwój, odpoczynek, a nawet poczucie wspólnoty z ludźmi o podobnych poglądach czy z podobnymi przeżyciami.*

**O wydawnictwie**

Jesteśmy częścią koncernu medialnego Burda Media Polska i równocześnie jednym z liderów na polskim rynku wydawniczym. Od 20 lat nasze książki trafiają do rąk kolejnych pokoleń czytelników – oferujemy 1200 zróżnicowanych tytułów, które od kwietnia będą ukazywały się pod nową marką Słowne i, tak jak do tej pory, National Geographic. W portfolio wydawnictwa znajdują się: literatura obyczajowa, kryminały, thrillery, literatura podróżnicza, biografie znanych postaci ze świata mediów, sztuki, sportu, poradniki, książki dla dzieci i młodzieży. Nasi autorzy byli wielokrotnie nagradzani. Nela Mała Reporterka cztery lata z rzędu zdobyła Bestseller Empiku, zostając najmłodszą laureatką tej nagrody (w latach: 2016, 2017, 2018, 2019).

**Kontakt dla mediów:**

Jakub Ziębka

38 Content Communication

tel. +48 786 936 600

e-mail: [jakub.ziebka@38pr.pl](mailto:jakub.ziebka@38pr.pl)