

Psih. Kati Morton

# *Sănătatea sufletului*



*Cum să ai grijă de  
sănătatea minții tale*

Traducere din limba engleză  
de Daniela Andronache

Editura For You  
București

## Ce este sănătatea mentală?



### Ce trebuie să știi și de unde să începi

**C**are este diferența dintre sănătatea mentală și boala mintală? Cu toții avem sănătate mentală. Termenul de sănătate mintală este adesea considerat sinonim cu boala mintală, dar nu este deloc adevărat. Sănătatea noastră mentală este modul în care ne simțim psihologic și emoțional. Cu alte cuvinte, cum te simți tu astăzi? Și nu vreau acel răspuns indiferent, „Bine“, ci, onest, cum te simți? Ești capabil să faci față muncii sau școlii? Cum sunt relațiile tale? Cum este viața ta? Dacă o duci destul de bine în viața ta, dacă îți îndeplinești obligațiile, dacă îți faci timp pentru relațiile tale semnificative și ești în stare să gestionezi fiecare mică supărare care apare, aș spune că sănătatea ta mentală este în formă bună.

Pe de altă parte, dacă te simți mai obosit decât de obicei, dacă nu te bucuri de lucruri care cândva îți aduceau bucurie și chiar și cea mai mică supărare îți strică întreaga zi, atunci s-ar putea să trebuiască să faci un efort mai mare în legătură cu sănătatea ta mentală. Când îmi dau lacrimile fără motiv, eu știu că trebuie să mă îngrijesc mai bine. Poate că mă apucă plânsul văzând o reclamă sau îmi sare țandăra imediat, la cel mai mic conflict. Orice mică problemă ar apărea, mă simt atât de încărcată emoțional, încât pur și simplu nu-i fac față. Când îmi dau seama că mă simt așa, știu că trebuie să îmi rup niște timp pentru a mă îngriji pe mine însămi și să o sun pe terapeuta mea pentru o ședință de terapie.

Deoarece nu ne vedem sănătatea mentală la fel cum ne vedem de cele mai multe ori sănătatea fizică, ea este ușor de ignorat. Mulți oameni simtă frică, se supără prea ușor și sunt epuizați emoțional timp de ani de zile înainte de a ajunge să consulte un specialist. Aud tot timpul cum oamenii amână pentru că își spun că „Nu e chiar atât de rău“ sau „Încă pot să mă trezesc și să merg la serviciu, deci sunt în regulă“. E important să știm că nu trebuie să așteptăm să căutăm ajutor până când nu mai putem funcționa. De fapt, prognosticul e mai bun dacă primim ajutor din timp.

**Boala mentală apare când sănătatea noastră mentală este compromisă sau neglijată atât de mult timp, încât ne afectează abilitatea de a funcționa în viața de zi cu zi.**

Boala mentală, pe de altă parte, apare când sănătatea noastră mentală este compromisă sau neglijată atât de mult timp, încât ne afectează abilitatea de a funcționa în viața noastră de zi cu zi. Acest lucru înseamnă că nu mai putem face lucrurile pe care obișnuiam să le facem, că nu ne bucurăm de cele de care obișnuiam să ne bucurăm sau chiar că nu mai vedem lumea în jurul nostru așa cum obișnuiam să o vedem altădată. Boala mentală acoperă o gamă largă de afecțiuni, printre care depresia, anxietatea, tulburările de alimentație și tulburarea de personalitate borderline. Cât de afectați suntem de boala noastră mentală depinde de cât de gravă este starea de care suferim, cât de mult sprijin și ajutor primim și cât de repede căutăm acest ajutor. Boala mentală este ca și cum mintea noastră ar lupta chiar împotriva noastră, împiedicându-ne să facem lucrurile care ne plac și făcându-ne ca sarcinile cotidiene să ni se pară mult mai grele. La fel cum vorbim despre o răceală sau o gripă care ne afectează funcționarea corpului, așa și creierul nostru poate fi bolnav și poate avea nevoie de atenție de specialitate. De aceea le reamintesc mereu oamenilor să se gândească la boala mentală la fel cum s-ar gândi la o boală fizică. I-ai spune cuiva care are pneumonie să se ridice din pat și să muncească până la finalul programului de lucru? Sau ne-am aștepta ca cineva cu un picior rupt să își vadă de ziua lui de lucru la fel cum o făcea înainte să-și rupă piciorul? Sigur că nu! Atunci, de ce atât de des nu luăm în serios bolile mentale așa cum o facem cu cele fizice?

Am avut cu mulți ani în urmă o pacientă care suferea de luni de zile de niște simptome asemănătoare gripei. Avea dureri în corp, era obosită și avea stări de greață și

chiar vomita uneori. Soțul ei a dus-o pe la medici, la specialiști și chiar la un neurolog, pentru a afla ce se întâmplă cu ea. Nu au găsit nimic. Toate analizele de sânge și scannările la tomograf ieșeau normale. Pacienta era supărată, se simțea pierdută, disperată, iar soțul ei a început să se întrebe dacă nu cumva ea inventa toate acele simptome. Până la urmă, au venit la mine.

Am amintirea vie a soțului pacientei mele când m-a întrebat:

– Kati, crezi că este totul doar în capul ei?

Am răspuns ezitant la întrebare din politețe, atât față de el, cât și față de soția lui, dar ceea ce aș fi vrut cu adevărat să îi spun era: „Ce importanță are? Dacă problemele ei ar fi psihosomatice (acest lucru însemnând că simptomele ei fizice sunt cauzate de o boală mentală), ar fi ele mai puțin importante? Nu coordonează creierul nostru întregul corp și se asigură că putem să facem ce avem de făcut în fiecare zi? Dacă înțelegem acest lucru, de ce ne este încă atât greu să ne luăm sănătatea mentală la fel de în serios cum o luăm pe cea fizică?”

Chiar am spus, până la urmă, ceva de genul:

– Păi, eu nu cred că originea contează cu adevărat. Ceea ce este important este cum să o facem să se simtă mai bine.

Până la urmă, s-a dovedit că anxietatea ei intensă și crizele depresive o făceau să se simtă rău. Odată ce a început să ia un antidepresiv și a aflat câteva tehnici comportamentale de ajutor, simptomele au dispărut – dar nu îmi dau seama cu adevărat care ar fi fost diferența dacă ar fi avut vreo gripă. În oricare dintre situații, ea era bolnavă și avea nevoie de ajutor profesional ca să se simtă mai bine, nu?

## Cât de răspândite sunt bolile mentale?

Dacă îți faci griji că boala mentală este ceva ciudat sau vreo raritate, gândește-te la faptul că la nivel global una din cinci persoane este afectată de o boală mentală.<sup>1</sup> Pentru mine, acest lucru înseamnă că toți oamenii sunt afectați într-un fel sau altul, indiferent dacă sunt persoane apropiate nouă care se luptă cu boli mentale sau le experimentăm noi înșine. Aș susține chiar că numărul nu poate fi cu adevărat reprezentativ pentru că atât de mulți oameni suferă în tăcere, prea speriați să caute ajutorul de care au cu disperare nevoie.

De asemenea, este important să știm că o boală mentală nu este întotdeauna ceva ce ne urmărește întreaga viață. Dacă primim ajutorul adecvat și urmăm întocmai ceea ce spune echipa noastră de tratament (terapeutul, psihiatrul, medicul de familie etc.), putem limita durata în care suntem afectați de boala mentală.

Eu compar posibilitatea de a avea o boală mentală cu propensiunea corpului meu la a face roșu în gât. Făceam roșu în gât cel puțin de trei ori pe iarnă și, cu toate că mi-am scos amigdalele la vârsta de 23 de ani, tot mai făceam din când în când. Acum, am un plan de a-l opri înaintea de a apărea și știu când simt că mă ia. Mai întâi, încep să beau ceai cu miere și iau ulei de oregano și vitamina C în fiecare dimineață. Dacă încep să simt o usturime în gât, îl sun pe medicul meu și mă programez imediat. El îmi face niște teste rapide și fie îmi dă un antibiotic oral,

<sup>1</sup> National Institute of Mental Health, *Any Mental Illness (AMI) Among Adults* <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness.shtml>.

fie, dacă este grav, îmi face injecții cu steroizi. În orice caz, nu durează mai mult de o săptămână. Același lucru e valabil pentru sănătatea noastră mentală. Există lucruri pe care va trebui să le facem absolut în fiecare zi pentru a ne ține boala în frâu, dar, dacă lucrurile se înrăutățesc, va trebui să mergem la un specialist. Cu cât exersăm mai mult aceste măsuri preventive, cu atât va fi mai puțin probabil să avem în continuare nevoie de ajutor specializat.

Anxietatea este cea mai frecventă boală mentală în Statele Unite, afectând peste 40 de milioane de adulți (în mare, cam 18% din populație).<sup>2</sup> Anxiety este ceva ce simțim în mod natural când ne aflăm într-o situație care ne sperie, care reprezintă un pericol sau ne este nefamiliară. Ea ne face să ne apărăm și ne spune când ceva nu este în regulă, la fel ca reacția de fugă sau de îngheț. Devine o problemă doar când nivelul anxietății pe care o simțim este irațional sau disproporționat față de situație, cum ar fi atunci când simțim o anxietate extremă pentru că nu suntem acasă sau când întâlnim oameni noi. Ne poate afecta apetitul, somnul și capacitatea de concentrare. Simptomele de anxietate pot varia de la o persoană la alta și pot chiar să se exprime în plan fizic, așa cum se exprimă în cazul lui Alice:

Mai întâi, încep să respir tot mai greu și intru în panică, apoi mă apucă o furie și nu pot decât să stau în pat și îmi vine să plâng sau să urlu. Am o stare de iritare așa de mare în ultima vreme, dar știu că nu ar trebui să țip așa la toți și țin totul în mine. Face parte și asta din anxietate?

---

<sup>2</sup> *Ibid.*

## Cuprins

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Prolog                                                                                                               | 7   |
| Capitolul 1 Ce este sănătatea mentală?<br>Ce trebuie să știi și de unde să începi                                    | 11  |
| Capitolul 2 De ce pare atât de greu să te faci bine?                                                                 | 27  |
| Capitolul 3 Cum știm că avem nevoie de ajutor?<br>Semnale de alarmă și indicii de atenționare                        | 40  |
| Capitolul 4 Specialiștii în sănătate mentală decodificați<br>Cine ce face?                                           | 63  |
| Capitolul 5 Ce e cel mai bine pentru mine?<br>Cum găsesc cel mai bun tip de terapie                                  | 83  |
| Capitolul 6 Pregătirea pentru prima întâlnire<br>La ce să te aștepți și ce să întrebi                                | 106 |
| Capitolul 7 Este terapeutul meu potrivit pentru mine?<br>Într-o relație terapeutică simți că rezonezi<br>cu celălalt | 128 |
| Capitolul 8 Ce sunt relațiile toxice?<br>Semnale de avertizare și moduri de a ieși din ele                           | 149 |
| Capitolul 9 Comunicarea<br>Cheia unei vieți fericite și sănătoase!                                                   | 173 |
| Capitolul 10 Evitarea greșelilor frecvente și vindecarea relațiilor<br>deficitare acasă, la muncă și în viață        | 200 |
| Capitolul 11 Ajutor! Sunt în terapie și încă sufăr!<br>Cum să obținem mai mult ajutor când avem<br>nevoie de el      | 225 |
| Epilog                                                                                                               | 251 |
| Anexa A Glosar                                                                                                       | 253 |
| Anexa B Resurse și referințe utile                                                                                   | 259 |