



& SAVOIR-VIVRE®

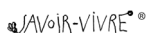
Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Dean Burnett

CREIERUL PSIHOLOGIC

traducere din limba engleză de
INES HRISTEA





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dean Burnett

PSYCHO-LOGICAL

Copyright © Dean Burnett, 2021

First published in paperback by Guardian Faber in 2021

Guardian Faber is an imprint of Faber & Faber Limited

Published by arrangement with Simona Kessler International Copyright Agency SRL.

© Baroque Books & Arts®, 2021

Imaginea copertei: Irina DOBRESCU

Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Lector: Irina BOTEZATU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURNETT, DEAN

Creierul psihologic / Dean Burnett;

trad. din lb. engleză de Ines Hristea. -

București: Baroque Books & Arts, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8977-78-2

I. Hristea, Ines (trad.)

61

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

INTRODUCERE

Salut, eu sunt Dean Burnett, iar acesta este *Creierul psiho-logic*, un volum despre sănătatea mintală.

Acum, sănătatea mintală este un domeniu vast și sensibil, evocator și emoțional. Așa că haideți să lămurim câteva lucruri de la început!

În primul rând, asta e o carte despre sănătatea mintală, dar nu despre sănătatea *mea* mintală. Nu, asta este o explorare mai generală a înțelegerii științifice curente a sănătății mintale, acoperind ceea ce credem noi că se petrece în creierul nostru (și uneori și în corpul nostru) când sănătatea mintală ne-o ia razna, de ce problemele de sănătate mintală sunt atât de comune și cum le gestionează oamenii, reușind totuși să ducă o viață relativ normală. Aceasta este o perspectivă, pe cât de logică și de rațională e posibil, asupra problemelor psihologice – de unde și titlul vag isteț.

Motivul pentru care nu vorbesc despre sănătatea *mea* mintală este acela că realmente nu am nimic de spus despre ea. Deocamdată, sunt unul dintre norocoșii care nu au avut dificultăți din acest punct de vedere. Sigur, și eu am avut sușuri și coborâșuri! Am experimentat extremele spectrului emoțional datorită lucrurilor care mi s-au întâmplat în

viață, bune și rele. Dar, după părerea mea, aceste experiențe se înscriu în parametrii normali ai existenței umane de zi cu zi, întrucât nu am mers niciodată la un terapeut, nu am luat medicamente psihoactive și nici nu m-am chinuit să funcționez în lumea exterioară mie, dincolo de motivele care țin de circumstanțe, de lipsa mea de cunoaștere și, în general, de ignoranța mea.

Unii oameni s-ar putea să fie surprinși auzind lucrurile astea, de vreme ce aproape toate cărțile moderne despre sănătatea mintală se concentrează pe experiențele autorului legate de gestionarea propriilor probleme mintale. Evident, eu nu pot să fac asta – cel puțin nu asumându-mi să mă îndepărtez foarte mult de categoria literară a nonficțiunii. Dar atunci ce-mi dă mie dreptul să arunc proverbiala mânășă?

Păi, dați-mi voie să încep prin a mă prezenta. Așa cum am spus, sunt Dean Burnett. Sunt autorul volumelor *Creierul idiot*, *Creierul fericit*, *Creierul mic despre creierul mare** și al nenumărate bloguri, articole și altor tipuri de lucrări având ca subiect central ciudatele proprietăți ale creierului uman. Scriu despre creier fiindcă sunt doctor în neuroștiință. Teza mea de doctorat este disponibilă spre consultare la The British Library sau pe site-ul Cardiff University, dacă vreți să vă uitați și voi pe ea**.

De asemenea, vreme de mulți ani, am fost *head tutor* și conferențiar la cursul de masterat în psihiatrie de la Cardiff University, având sarcina de a-i învăța pe studenții calificați și pe medicii care urmau acest curs toate aspectele

* Toate cele trei volume au fost publicate în limba română de editura Baroque Books & Arts (n. tr.).

** Ceea ce totuși nu vă recomand să faceți. Nu e o lectură trepidantă – decât dacă sunteți pasionați de detaliile complicate ale procesului prin care e posibil ca hipocampusul să fie implicat în recuperarea amintirilor legate de episoade și contexte complexe (n.a.).

psihiatriei, de la știința de bază implicată până la cele mai recente metode de diagnosticare și de tratament, la regulile și reglementările care guvernează aceste acte și multe altele. Jobul ăsta și anii pe care i-am petrecut studiind funcționarea creierului în sine mi-au dat o înțelegere foarte detaliată a sănătății mintale și capacitatea de a o aprecia pe ea, precum și alte aspecte aflate în relație cu ea. Cel puțin eu așa consider.

De atunci, am scris foarte mult despre sănătatea mintală, iar oamenilor a părut să le placă foarte mult ceea ce am scris. Multe dintre lucrările concepute de mine sunt folosite azi ca materiale de studiu, de predare și ca referințe, de către grupuri de indivizi cât se poate de diverse, de la studenții de nivel A, care urmează cursuri de psihologie, până la cei care apelează la bibliotecile NHS, până la membrii unor organizații ca The Samaritans sau ai unor instituții de consiliere și așa mai departe.

Totuși de ce eu? În fond, nu sunt certificat să diagnostichez și să tratez probleme mintale și cu siguranță că există mii de alți specialiști ale căror cunoștințe în privința sănătății mintale rivalizează sau le depășesc pe ale mele. Prin urmare, de ce aș avea eu un loc privilegiat?

Păi, în primul rând, sunt neurocercetător. Dacă vă e mai ușor, gândiți-vă la mine ca la un designer experimentat de mașini; pot să vă spun totul despre cum funcționează mașinile, dar nu e obligatoriu să fiu capabil să vă și repar mașina și, în mod cert, nu am posibilitatea să vă eliberez un permis de conducere. Astea sunt abilități complet diferite.

Eu mă concentrez în cea mai mare măsură pe funcționarea creierului – or, asta e singura constantă din tot ceea ce ține de sănătatea mintală. Nu există sănătate mintală fără implicarea creierului, iar procesul ăsta poate (în limitele rezonabilului) să fie studiat, măsurat și analizat științific. Țintind ceea ce se întâmplă în creier, sper să fac

ca toate lucrurile aflate în relație cu sănătatea mintală să vi se pară mai ancorate în realitate și mai ușor de înțeles.

De asemenea, mi s-a spus că modul în care vorbesc despre sănătatea mintală este mult mai limpede și mai plin de compasiune decât stilul de adresare al altor specialiști. O apreciere flatantă, firește, dar trebuie să recunosc că într-adevăr mă străduiesc să evit concluziile inflexibile, tonul dictatorial și orice formă de stigmatizare și întotdeauna am grijă să remarc propria mea ignoranță și limitele cunoștințelor mele – subliniez lucrurile astea atât de mult, încât editorii mei îmi atrag atenția, în mod regulat, să încetez.

Parțial, tendința asta îmi vine din faptul că, de aproape douăzeci de ani, fac, ca hobby, stand-up comedy. Stând vreme de aproape două decenii în fața unor străini beți, care n-au niciun motiv să mă placă, și încercând să-i câștig de partea mea în doar cinci minute și folosind doar cuvinte, abilitățile mele de comunicare au fost influențate. Experiența stand-up-ului m-a obligat ca măcar să încerc să fiu plăcut, angajant, rapid comprehensibil și să am o atitudine amicală – asta ca să nu fiu mâncat de viu!

Firește, nu mâncat de viu la propriu. Deși, în domeniu, circulă niște povești...

Însă poate că un aspect și mai important e reprezentat de felul în care am crescut – copilăria mea a fost foarte diferită de aceea a majorității profesorilor universitari de top. Eu am crescut într-un pub, într-un sat dintr-o fostă vale minieră din South Wales, un fund de sac. Și, nu, să nu credeți că mă exprim metaforic în legătură cu casa copilăriei din valea Garw – literalmente, zona aceea e un fund de sac. Acolo, drumul se termină cu-adevărat – de acolo nu mai poți să ajungi nicăieri.

Totuși viața mea în Garw n-a fost nici dificilă, nici traumatizantă. Dar sănătatea mintală este profund influențată de mediu, așa că dacă îți petreci copilăria într-un local

unde se bea alcool, într-un sat muncitoresc, sărac și izolat, ajungi – haideți să spunem – să te *familiarizezi* cu o mulțime de probleme mintale. Iar oamenii ăștia erau prietenii mei, comunitatea mea, familia mea extinsă. Ar fi greu ca o astfel de copilărie să nu-ți influențeze perspectiva asupra tuturor lucrurilor legate de sănătatea mintală.

Din multe puncte de vedere, ceea ce am învățat mai târziu, în viață, despre sănătatea mintală a semănat cu situația în care un om crescut în junglă merge la un curs de zoologie, i se dă un manual plin cu plante și animale care lui îi sunt deja cunoscute și spune: „A, așa se cheamă lucrurile astea!” Multe dintre chestiile despre care învățăm eu le văzusem pe viu; doar că nu avusesem vocabularul ca să le descriu*.

Vă asigur că, în mod normal, nu-mi încep cărțile cu câte o prezentare măgulitoare a mea și a calificărilor mele. Dar aici e important să fac asta, deoarece lumea modernă, din păcate, nu duce lipsă de indivizi cărora le place să le țină altora tirade pe tema sănătății mintale, deși au în portofoliu zero calificări și zero experiență în acest domeniu. Dacă vreodată vi s-a întâmplat să vorbiți deschis despre problemele voastre de sănătate mintală, atunci aproape sigur că știți la ce mă refer, aproape sigur că s-a găsit cineva care, pe un ton lejer, să vă spună că trebuie să fiți veseli sau să faceți puțin jogging sau să ieșiți din starea respectivă sau să gândiți pozitiv sau altele asemenea. Sau vi s-a spus că n-aveți nevoie de niciun medicament, fiindcă toate medicamentele sunt niște escrocherii sau toată problemă e în mintea voastră – ce mare descoperire, de parcă n-ar fi evident unde e localizată problema! Chestia asta e ca și cum i-ai spune unui bolnav de artrită că problema lui e la articulații.

* Îmi mai place să folosesc și multe analogii – asta ca să știți (n.a.).

Chiar dacă sfatul 100% nesolicitat al persoanei în cauză vine din dorința de a vă ajuta – aspect asupra căruia rămân sceptic –, el oricum înrăutățește situația. Așadar vreau să fie absolut limpede că, în ciuda defectelor mele, eu nu mă înscriu în această categorie de indivizi. Fiindcă aici vorbim despre un subiect foarte delicat și profund personal pentru milioane de oameni. Nu discutăm despre metodele de producție a unor anvelope pentru mașini sau despre politicile agricole din Europa continentală a secolului al XVII-lea*.

Firește, oricărui om îi e practic imposibil să fie 100% obiectiv și rațional pe subiectul sănătății mintale. Așadar e totuși probabil că în capitolele care vor urma tot voi spune lucruri cu care nu veți fi de acord sau pe care le veți dezaproba cu vehemență. Dacă se va întâmpla așa, îmi cer scuze în avans. Dar acum măcar sunteți la curent cu perspectiva din care abordez acest subiect.

Prin urmare, iată motivul pentru care am considerat că îmi pot permite să scriu cartea asta. Acum însă, de ce *am vrut* să scriu cartea asta? Ce am dorit să realizez făcând asta?

Ei bine, putem probabil să presupunem că voi, dragi cititori, cunoașteți deja, într-o măsură rezonabilă, conceptul de sănătate mintală și chestiunile asociate cu ea. Îmi bazez concluzia asta pe faptul că, în clipa de față, citiți, în mod voluntar, un volum pe acest subiect.

Dar gândiți-vă la cât de importantă este conștientizarea sănătății mintale în această lume modernă. Deja există Ziua Mondială a Sănătății Mintale și în multe țări a fost instituită, anual, Săptămâna (sau Luna) Conștientizării Sănătății Mintale. În plus, există nenumărate cărți, web-site-uri stufoase, bloguri, documentare și multe alte chestii

* Dintr-un motiv necunoscut, despre acest ultim subiect mi s-a vorbit pe larg la lecțiile de istorie din perioada studiilor mele de nivel A (n.a.).

care tratează același subiect. Fără să ne mai referim la organizațiile dedicate sănătății mintale, care au fost fondate tocmai ca să-i ajute pe oameni să învețe mai multe pe tema asta și să gestioneze mai ușor diversele aspecte legate de sănătatea mintală. Au apărut până și celebrități care au mărturisit că s-au luptat cu probleme de sănătate mintală și și-au povestit experiențele. Deci, da, creșterea gradului de conștientizare a sănătății mintale e o treabă foarte importantă în societatea prezentului.

Ca să nu existe niciun dubiu: eu susțin în proporție de 100% toate aceste eforturi. Mare parte din cariera mea a fost dedicată aceluiasi scop. Totuși faceți un pas în spate și puneți-vă următoarea întrebare: cât de *eficiente* sunt eforturile astea de a crește gradul de conștientizare a sănătății mintale?

Unul dintre răspunsurile posibile este: foarte eficiente. În ultimii zece ani am remarcat modificări dramatice în discursul social legat de sănătatea mintală. Azi a devenit ceva normal ca, de exemplu, să asiiți la dispute furioase în care se susțin păreri pro și contra cu privire la antidepresive, dacă ele sunt sau nu un tratament valid pentru depresie – când, nu cu mult timp în urmă, era mai probabil să-i auzi pe oameni susținând că depresia *nici nu există, nu e deloc o problemă*. Așa că, în mod evident, curentul ăsta de creștere a gradului de conștientizare a sănătății mintale a făcut lucruri bune, deși au mai rămas încă multe altele de făcut.

Iată însă principala mea îngrijorare: conștientizarea e grozavă, dar ea nu echivalează automat cu înțelegerea sănătății mintale. De multe ori, campaniile și eforturile de orice alt fel transmit un mesaj surprinzător de simplu, nimic mai mult decât, de exemplu, „Depresia e reală – spune-le și altora”. Ca să fie clar, afirmația asta e cât se poate de corectă, deși încă mai există persoane care cred contrariul. Din păcate, creierul uman e adesea un organ

foarte încăpățânat, ceea ce înseamnă că, dacă vrei să schimbi credințele cuiva, ai nevoie să faci mai mult decât să-i spui că greșește.

E adevărat că voi m-ați putea contrazice, atrăgându-mi atenția că nu doar o singură persoană spune că problemele de sănătate mintală sunt reale, ci că milioane de persoane spun asta, astfel că e obligatoriu ca mesajul să convingă. Posibil! Pe de altă parte, în lume există peste un miliard de creștini, dintre care foarte mulți sunt extraordinar de vocali în ceea ce privește credința lor. Totuși pe pământ continuă să existe și atei.

Parțial, asta se explică prin faptul că creierul uman răspunde mult mai bine la experiențe tangibile și viscerale decât la informații abstracte și teoretice. Poți să stai săptămâni întregi să înveți niște lucruri neinteresante despre, să zicem, politicile agricole din Europa secolului al XVII-lea, pentru ca apoi, odată ce-ai dat examenul, să uiți totul cât ai clipi. În schimb, niciodată n-o să-ți uiți primul sărut sau accidentul de mașină teribil în care ai fost implicat. În mod similar, poate să ți se repete de nenumărate ori că problemele de sănătate mintală sunt ceva real, de care trebuie să te preocupi, dar, de fapt, tu să nu accepți niciodată această informație; în schimb, dacă *propria ta* sănătate mintală se confruntă cu probleme, îți dai seama rapid de realitatea situației.

Gândiți-vă la toate sistemele complexe care sunt omniprezente în lumea dimprejurul nostru, la mașini, la smartphone-uri, la instalațiile sanitare, la internet, la rețeaua electrică și așa mai departe. Adesea suntem complet dependenți de aceste lucruri pentru existența noastră de zi cu zi, dar câți dintre noi știm cum funcționează ele de fapt? Câți dintre noi, văzându-ne de viața cotidiană, le acordăm măcar o clipă, în care să ne gândim cum își îndeplinește fiecare rolul?

În schimb, în secunda în care mașina ni se strică sau încălzirea centrală se oprește, cu toții ne repezim săgeată la Google, să căutăm curele de transmisie sau termostate sau cine știe ce altceva ne trebuie. Fiindcă acum *avem o problemă*, așa că suntem motivați să aflăm cum funcționează respectivul sistem.

Într-un anume sens, situația asta e normală; creierul nostru are resurse finite pe care să le desfășoare în orice moment al zilei, așa că întotdeauna suntem mai preocupați de lucrurile care ni se par mai presante și, potențial, mai periculoase decât lucrurile care ne sunt familiare și pe care ni se pare că putem să ne bazăm la infinit. Așa că, dacă un lucru funcționează cum trebuie, avem impresia că nu e obligatoriu să știm *cum* își îndeplinește el rolul – nu ne interesează decât că și-l îndeplinește.

Chestia e însă că sănătatea mintală e ceva încă și mai important pentru viața noastră și încă și mai complicat decât toate exemplele pe care le-am dat până acum, puse laolaltă. S-o înțelege presupune muncă multă și nimeni n-a reușit încă s-o priceapă pe de-a-ntregul. Așadar poate că e de așteptat că majoritatea oamenilor preferă să nu-și facă griji în legătură cu ea sau nici măcar să nu se gândească la ea. Sigur, asta până în clipa în care propria lor sănătate mintală are de suferit.

Așa ajung la o altă potențială îngrijorare în privința aspectului conștientizării din marea dezbatere pe tema sănătății mintale. Dacă acceptăm că modalitatea cea mai eficientă prin care oamenii devin conștienți de sănătatea mintală este ca ei înșiși să experimenteze niște probleme de sănătate mintală – fiindcă toată lumea are o sănătate mintală, dar nu toată lumea are și probleme de sănătate mintală –, atunci luați în considerare următoarea informație: una dintre cel mai des citate statistici cu privire la creșterea gradului de conștientizare a sănătății mintale este

aceea din care aflăm că una din patru persoane din Marea Britanie experimentează o problemă de sănătate mintală în fiecare an.

Una din patru persoane!

Adică 25% din populația Marii Britanii!

Presupunând că statistica e corectă*, asta înseamnă peste șaisprezece milioane de indivizi care experimentează probleme de sănătate mintală, în fiecare an, doar în Marea Britanie. Un sfert din țară este acut conștient de sănătatea mintală și de ce poate să fie în neregulă cu ea.

Dacă lucrurile stau într-adevăr așa, atunci de ce mai avem nevoie să organizăm campanii de conștientizare? Și de ce adesea lupta e atât de dură? De ce în continuare subiectul acesta este atât de puțin înțeles și este considerat tabu, de ce adesea încă se invocă paranoia și stigmatizarea? Mai puțin de una din patru persoane sprijină o echipă de fotbal, oricare ar fi ea. Totuși fotbalul e omniprezent, este invocat pe toate platformele media posibile și nimănui nu i se pare ciudat că jucătorii cei mai buni valorează mai mulți bani decât țările mici ale lumii.

Dacă singurul lucru necesar este conștientizarea realității sănătății mintale, tehnic vorbind, acest concept ar trebui să fie la fel de acceptat și de prezent în societate ca fotbalul, iar cei mai buni psihiatri ar trebui să fie tranzacționați, de la un spital de top la altul, contra unor sume amețitoare.

Evident, situația e cu totul alta, așa că, în ceea ce privește sănătatea mintală, ceva lipsește. În ecuația asta sunt implicați nenumărați factori, dar eu aș spune că problema ține de ceea ce tocmai am afirmat: oamenii tind să se teamă mai mult și să fie mai suspicioși în legătură cu lucrurile pe

* Subiectul acesta încă se mai dezbate, dar nimeni nu neagă că problemele de sănătate mintală sunt extrem de comune (n.a.).

care nu le înțeleg. Creierul uman chiar nu este un fan al incertitudinii; o consideră din start tulburătoare¹. Și, cu toate că, într-adevăr, *conștientizarea* sănătății mintale este utilă și necesară, ea nu se traduce automat prin *înțelegerea* sănătății mintale.

Pentru că, la modul general, sănătatea mintală este mult mai intangibilă și mai dificil de încadrat decât sănătatea fizică, omul trebuie să facă mai mult decât să insiste că ea e reală, ca să-i convingă pe semenii lui care nu au avut astfel de probleme că sănătatea mintală trebuie să fie luată în serios. Să-i conștientizezi pe oameni în legătură cu un lucru e doar parte din bătălia pe care trebuie s-o duci. De exemplu, multe persoane sunt *conștiente* că mâncarea prăjită în baie de ulei nu le face bine, dar continuă să mănânce astfel de preparate. Să fii conștient de ceva nu înseamnă automat că și iei măsuri în legătură cu acel ceva.

Poate că, dacă oamenii ar avea mai multe informații, mai multe cunoștințe și ar înțelege mai bine cum și de ce apar problemele de sănătate mintală, atunci am avea mai mult succes în a le face a fi recunoscute și acceptate? Aici intervine cartea de față. Aceasta e tentativa mea de a crește nu doar gradul de conștientizare a sănătății mintale, ci și gradul de înțelegere a ei. M-am gândit că măcar merită să încerc.

Ca să ancoriez problemele în ceva mai tangibil, ne vom ocupa de ceea ce se întâmplă – sau *gândim* noi că se întâmplă, în baza dovezilor pe care le avem – în creier, când sănătatea mintală îi joacă feste unei persoane. Vom vedea cât de ușor apar astfel de probleme și cât de comune sunt ele – ca să explicăm de ce sănătatea mintală reprezintă un subiect atât de important pentru atât de mulți oameni. Și, acolo unde va fi posibil, vom vedea cum experimentează oamenii problemele de sănătate mintală și cum le gestionează, reușind totuși să continue să ducă vieți normale –

întrucât, dacă una din patru persoane se confruntă cu o problemă sau alta de sănătate mintală, atunci e limpede că majoritatea se descurcă de minune, reușind să se amestece perfect printre semenii lor. E aproape ca și cum ar fi niște oameni normali. Închipuiți-vă!

De asemenea, merită să mai subliniem că până și această statistică impresionantă poate să reprezinte o subestimare. La momentul când această carte va ieși pe piață, lumea se va fi confruntat cu pandemia globală de COVID-19 de peste un an. Stări de lockdown, izolare, carnaj economic, norme sociale date peste cap și relații internaționale afectate, toate acestea sunt doar câteva exemple de lucruri extraordinar de stresante care se vor fi abătut deja, în mod abrupt, asupra civilizației noastre. Unul dintre rezultatele foarte probabile ale acestei situații, care, în timp ce tastez aceste cuvinte, deja a început să devină evidentă, este o creștere marcată a problemelor de sănătate mintală, întrucât viețile a nenumărați oameni sunt drastic modificate, invariabil în sens negativ.

Situația aceasta mă implică și pe mine. În martie 2020, tatăl meu, în vârstă de cincizeci și opt de ani și care altfel era perfect sănătos, s-a îmbolnăvit de COVID-19. În aprilie, tata a murit. A trebuit să fac față acestei experiențe cumplite în timp ce eram cu totul despărțit de familie și de prieteni. Cea mai traumatizantă experiență din viața mea de până acum a fost una pe care a trebuit s-o îndur absolut singur. Mi-a afectat ea sănătatea mintală și starea de bine emoțională? Indubitabil! Nu văd cum ar fi putut să nu mi le afecteze.

Totuși cunoștințele pe care le aveam cu privire la neuroștiință și la sănătatea mintală mi-au fost utile. Deși nu au împiedicat impactul negativ al unei experiențe atât de dureroase, ele m-au ajutat să înțeleg cum și de ce se întâmpla ceea ce mi se întâmpla. Asta mi-a dat un oarecare

sentiment de confort și m-a ajutat să rezist. Din păcate, neînchipuit de mulți oameni care au trecut prin ceea ce am trecut și eu sau chiar prin situații și mai grele nu au beneficiat de înțelegerea pe care o am eu cu privire la modul în care experiențele de acest gen ne afectează creierul și sănătatea mintală. Cartea aceasta este tentativa mea de a-mi împărtăși cunoașterea – în cazul în care cineva ar putea s-o găsească utilă.

De asemenea, în ciuda loviturii dure pe care sănătatea mea mintală a încasat-o, până acum ea totuși a rezistat. N-am avut nevoie nici să fac terapie psihologică, nici să apelez la intervenția specialiștilor în materie de sănătate mintală. Așadar, pe lângă faptul că-mi împărtășesc cunoașterea cu privire la creier, am mai inclus în acest volum și mărturisirile unor persoane – de la actori și comedienți până la sex bloggeri și asistenți universitari – care au experimentat probleme de sănătate mintală serioase și care au beneficiat de diverse forme de ajutor.

Noi, oamenii, suntem o specie socială, astfel că adesea să auzi cum au trecut alți oameni printr-o situație prin care tu treci acum sau măcar printr-o situație în legătură cu care tu *ești îngrijorat* poate să fie semnificativ mai informativ și mai reconfortant decât orice cantitate de date și de dovezi meticuloase adunate, dar emoțional sterile. La nivel personal, consider că e vital să includ perspectiva acelor care au experimentat lucrurile la care mă refer, dar cu care eu nu m-am confruntat niciodată în mod direct. Altfel n-aș fi decât unul dintre tipii ăia care au impresia că tot ceea ce spun ei este automat valid, doar pentru că ei sunt niște albi, heterosexuali, educați, cu profil media. Sincer să fiu, mă lovesc destul de genul ăsta de persoane.

Așa că haideți să trecem la miza acestei cărți: să aruncăm o privire calmă și rațională asupra sănătății mintale și asupra tuturor dificultăților asociate la care ea poate să

ducă, într-un efort de a potența înțelegerea conceptului și de a reduce suspiciunile și stigmatizarea. Haideți să ne asumăm o abordare logică a problemelor psihologice. Haideți, dacă vreți, să îmbrățișăm o perspectivă Psiho-Logică.

Cel puțin, în felul ăsta, pot și eu să justific titlul cărții.

CUPRINS

Introducere.....	5
1. SITUAȚIA PREZENTĂ.....	19
Sănătatea mintală – ce înseamnă asta?.....	23
În ce fel sănătatea mintală este la fel ca sănătatea fizică.....	29
În ce fel sănătatea mintală NU este la fel ca sănătatea fizică.....	37
Avantajele și dezavantajele abordării medicale în ceea ce privește sănătatea mintală.....	58
Perspectiva psihologiei asupra sănătății mintale.....	71
Înțelegerea curentă a sănătății mintale, la modul general.....	83
2. CUM FUNCȚIONEAZĂ CREIERUL.....	91
Elementele de bază ale activității cerebrale.....	92
Golurile din minte – rolul crucial al sinapselor	104
Nuclei, rețele și circuite – regiunile creierului	113
Software-ul creierului versus hardware-ul creierului	122
3. DEPRESIA.....	126
Depresia: ce este și ce nu este	128
Tulburările de dispoziție.....	137
Surprinzătoarea varietate a depresiei	140
Clasica teorie a dezechilibrului chimic	146

Neuroplasticitatea – o nouă cauză a depresiei?.....	156
Medicamentele chiar funcționează? Antidepresivele și mecanismele lor	162
Sublinierea rolului important pe care stresul îl joacă în depresie	169
Mai sunt încă multe de luat în considerare	179
 4. ANXIETATEA	183
Avantajele și dezavantajele anxietății.....	187
Amigdala cea atotputernică.....	191
Istețul și raționalul cortex prefrontal.....	196
Cortexul prefrontal versus amigdala, în lupta pentru anxietate	200
Tulburarea anxioasă generalizată și partea clinică a anxietății.....	204
Atacurile de panică	212
Persistența SSPT-ului.....	215
Anxietatea socială, fobiile și toate celelalte tulburări.....	220
Substanțele chimice neurologice ale anxietății	226
Anxietatea determinată de pierderea controlului	230
Stop! A sosit GABA! Rolul crucial al substanței chimice inhibitoare	232
Steroidii cerebrali și rolul lor în anxietate	236
Frustranta diversitate a creierului anxios.....	238
Elementele de suprapunere dintre depresie și anxietate	243
Numeroasele metode de gestionare a anxietății	246
Perspectiva generală asupra anxietății.....	255
 5. ADICȚIA	258
Ce este adicția?	265
Unde anume în creier apare adicția?.....	271
Impactul adicției – stadionul din creier	277
Obișnuirea cu toleranța	280
Cum adicția domină gândirea.....	284

Există și adicția de comportamente, nu doar cea de droguri.....	295
Tratarea adicțiilor.....	309
Dependență sau adicție, adicție sau dependență?	314
Adicția de stigmat.....	319
Cine ajunge să sufere de adicție? Și de ce?	323
Adicția – sănătatea mintală în miniatură.....	328
 6. CONCLUZIE	 330
 Glosar	 337
Referințe	348

WITH LOVE,
BAROQUE



 SAVOIR-VIVRE®

O colecție de formare și rafinare a personalității, *à la légère*, fără nicio declarație de intenție programatică.

Enciclopedii și alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecțiuni și să răspundă la marile întrebări cu grație, umor și inteligență, pentru cititorii care își caută bucurii oneste într-o lume a speranțelor amânate.