



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

50 de semne ale tulburărilor psihice

Ghid accesibil al simptomelor care
țin de psihiatrie și ce ar trebui să știți
despre acestea

DR. JAMES WHITNEY HICKS

Traducere din engleză de Cristina Spătaru

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUȚIE:

Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:

Raluca Hurduc

DTP:

Corina Rezai

CORECTURĂ:

Elena Bitu
Rodica Petcu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HICKS, JAMES WHITNEY

**50 de semne ale tulburărilor psihice: ghid accesibil al
simptomelor care țin de psihiatrie și ce ar trebui să știi despre
acestea** / James Whitney Hicks ; trad.: Cristina Spătaru. - București :
Editura Trei, 2011

ISBN 978-973-707-525-3

I. Spătaru, Cristina (trad.)

616.89

Titlul original: Fifty Signs of Mental Illness. A Guide to Understanding
Mental Health

Autor: James Whitney Hicks, M.D.

Copyright © 2005 by James Whitney Hicks

Copyright © Editura Trei, 2012
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-525-3

Lui Colin, *da te la vita prende ogni splendore*¹

Părinților mei, pentru că m-au încurajat să scriu, să predau și să ascult.

¹ Cu tine viața capătă splendoare (N.t.)

Informațiile și sugestiile din această carte nu intenționează să înlocuiască serviciile oferite de doctorul dumneavoastră sau personalul de îngrijire. Deoarece fiecare persoană în parte și fiecare situație medicală este unică, ar fi bine să consultați medicul pentru a obține răspunsuri, să evaluați simptomele pe care le aveți sau pentru a primi îndrumări referitoare la medicația potrivită.

Autorul a încercat să scrie această carte cât mai corect și actual posibil, dar ea poate conține totuși erori, omisiuni sau materiale ce vor fi depășite la momentul când veți citi cartea. Nici autorul și nici editorul nu își asumă responsabilitatea legală sau răspunderea pentru erorile, omisiunile sau materialul depășit sau pentru aplicarea de către cititor a informațiilor sau sfaturilor medicale din această carte.

Iată cântul nebun
pentru victima noastră
bulboana ce tulbură mintea.
- Eschil, *Eumenidele*, 458 î.Ch.

Mulțumiri

Mai mulți prieteni și membri ai familiei mele și-au făcut timp să facă sugestii, să citească ciornele manuscrisului meu și să-mi ofere un feedback neprețuit. Mulțumesc lui Nishith și Susan Bhattacharyya, Alison Bethel și Alfredo Pastor, Colin Bethel, Jeanette Bethel, Terence Bethel, Lynn and Steve Clayton, Joe și Linda Hicks, Teri Jacobs, Louise Phillips și lui Tom Wells. Apreciez mai cu seamă feedbackul asupra capitolelor referitoare la sănătatea psihică a copilului, oferit de colega mea Paulina Loo, psihiatru de copii la Universitatea Columbia, College of Physicians and Surgeons (Colegiul Medicilor și Chirurșilor) și director al școlii elementare ce funcționează pe baza unui program de sănătate mentală în cadrul Spitalului Presbyterian de copii din New York.

Elizabeth Law mi-a oferit o îndrumare valoroasă în lumea editorială. Mulțumesc agentului meu, Glen Hartley, și editorilor mei de la Yale University Press: Jean E. Thomson Black, Erin Carter și Jeffrey Schier. Mulțumesc totodată și colegilor mei de la Universitatea Yale, Kirby Forensic Psychiatric Center (Centrul de psihiatrie criminalistică Kirby), The New York State Office of Mental Health (Biroul de sănătate mentală al Statului New York) și New York University Medical Center (Centrul Medical Universitar New York).

Sunt profund îndatorat pacienților cu care am lucrat în Connecticut, California, Ohio și New York pentru faptul că mi-au împărtășit experiențele lor personale, înspăimântătoare, perplexe și entuziasmante avute cu tulburările lor psihice. Sper că această carte îi va ajuta pe ceilalți să înțeleagă, așa cum m-ați ajutat voi pe mine.

Introducere

Această carte te va învăța ce ai nevoie să știi despre tulburările psihice, în cazul în care ai fost diagnosticat cu o tulburare psihică, ai unele probleme netratate, sau ești preocupat de cineva care ar putea avea o tulburare psihică. Cartea este organizată alfabetic, în funcție de simptom, așa încât să poți găsi un anume simptom care te preocupă. În fiecare capitol vei afla cum se prezintă simptomul în diferite tulburări.

Simptomele tulburărilor psihice se intersectează adesea și, din cauza aceasta, pot fi lesne diagnosticate greșit. De exemplu, dacă suferi de tulburare bipolară sau depresie maniacală, vei consulta în medie cel puțin trei medici, pe parcursul a opt ani, înainte de a primi diagnosticul corect și tratamentul adecvat. Dacă te simți anxios tot timpul, poți suferi de depresie, fobie, tulburare obsesiv-compulsivă, tulburare de panică, poți avea o problemă cu drogurile sau alcoolul, sau orice altă tulburare subiacentă. Această carte te va informa despre posibilitățile existente și te va ajuta pe tine și pe medicul sau terapeutul tău să obțineți diagnosticul corect în cazul tău.

Atunci când am ales subiectele, am încercat să utilizez termeni folosiți în mod curent și ușor de recunoscut, chiar dacă înțelesul lor medical nu este cunoscut pe scară largă. Cuprinsul te va ajuta să găsești discuții despre diferite tulburări, medicamente și simptome. Fiecare subiect conține mai multe referiri scrise cu litere italice, către alte subiecte înrudite. De exemplu, atunci când



citești despre psihoză, vei avea trimiteri și către *deliruri*, *halucinații* și *nonsens*.

Mulți dintre noi se opun la început să ceară ajutor de la un profesionist. Această carte te va ajuta să îți răspunzi la întrebări și te va îndruma către un tratament, dacă acesta e necesar. Mai mult decât atât, fiecare capitol îți sugerează modalități de a te adapta problemelor care te preocupă.

TOȚI AVEM PROBLEME DE SĂNĂTATE PSIHICĂ

Aproape unu dintre trei oameni are simptome care țin de psihiatrie în fiecare an. Acestea variază de la cele relativ minore, cum ar fi o scurtă perioadă de anxietate sau tristețe în perioadele stresante, până la cele debilitante și dureroase. Aproape jumătate dintre noi avem un membru de familie sau un prieten apropiat care suferă de o tulburare psihică gravă. Una dintre tulburările obișnuite, depresia, este cauza principală a dizabilității medicale în Statele Unite. Tulburarea psihică poate ucide; ratele de suicid sunt ridicate: unu din cinci oameni cu tulburare bipolară, unu din șase oameni cu depresie și unu din zece oameni cu schizofrenie. Deși puțin înțeleasă de către cei mai mulți oameni, tulburarea psihică rivalizează în mod clar cu orice altă arie a medicinei în ceea ce privește impactul major și grav pe care-l are asupra vieții oamenilor.

Din fericire, în ultimul deceniu, tulburările psihice au fost scoase la iveală. Mike Wallace, respectatul jurnalist de televiziune, ne-a vorbit despre perioadele sale de depresii grave. Actrița Margot Kidder a discutat cu sinceritate despre crizele ei recurente de psihoză maniacală și despre cum și-a revenit cu ajutorul medicației. Stephen King, cel mai bine vândut autor, a scris despre lupta sa cu abuzul de alcool și droguri. Filmele câștigătoare ale premiului Oscar *A beautiful mind* (*O minte sclipitoare*) și *Shine* (*Strălucirea*) dramatizează poveștile adevărate ale unor indivizi

talentați care s-au îmbolnăvit de schizofrenie sau tulburări psihice similare. În 1999, Inspectoratul Sanitar al Statelor Unite a emis un raport național asupra sănătății și tulburărilor psihice, aducând în atenția medicilor, asistenților de sănătate publică, a politicienilor și a publicului simptomele și tratamentul acestora.

CE ANUME PROVOACĂ TULBURAREA PSIHICĂ?

Oamenii de știință nu știu exact ce anume provoacă tulburarea psihică. Precum cancerul, tulburarea psihică poate lovi pe oricine și are o mulțime de cauze. Cercetătorii sunt siguri că vulnerabilitatea genetică joacă un rol în cadrul multor tulburări psihice, deoarece riscul de îmbolnăvire este mai mare atunci când ai o rudă apropiată care suferă de depresie, tulburare bipolară, schizofrenie, anxietate sau alcoolism, printre altele. Cu toate acestea, nu s-a descoperit nicio genă anume care să provoace vreuna dintre aceste tulburări. Nici chiar gemenii identici (care au structură genetică identică) nu dezvoltă întotdeauna aceeași tulburare psihică.

Toată lumea este de acord că stresul joacă un rol în cele mai multe tulburări psihice. Chiar dacă ai o vulnerabilitate genetică, este posibil ca tulburarea să nu apară dacă nu există nimic care să îți dea peste cap echilibrul. De exemplu, pierderea unei relații importante — cum ar fi divorțul — este unul dintre cele mai mari stresuri pentru psihic. Te poți îmbolnăvi și după ce ai trecut prin niște pericole extraordinare. Pe de altă parte, tulburările grave pot să apară din nimic, fără a implica niciun fel de stres sau pierdere. Te-ai gândit întotdeauna la tine ca la o persoană fericită și încrezătoare până când, pe parcursul unei luni sau două, descoperi că te simți complet lipsit de speranță și ești trist, confuz și suspicios, sau incapabil să dormi ori să te concentrezi.



Oamenii de știință nu știu foarte sigur care dintre modificările fizice din creier duc la simptome care țin de psihiatrie. Aceștia au studiat volumul creierului, nivelele hormonale, fluxul sangvin și alte date psihologice fără a descoperi răspunsuri concludente. Știm că proteinele anormale cauzează plăci în creierul persoanelor care suferă de demența Alzheimer, dar nu s-a descoperit nimic în cazul depresiei, schizofreniei sau al altor tulburări grave. Medicația pentru tulburările psihice are efecte complexe asupra anumitor molecule din creier, mai cu seamă asupra acelor implicite în comunicarea dintre celulele creierului. Oamenii de știință speculează că nivelele anormale ale acestor molecule pot cauza tulburarea. De aceea, psihiatrii vorbesc adesea despre un dezechilibru chimic al creierului. În cele din urmă va fi posibil să se conecteze anumite gene cu anumite molecule și anumite tulburări și, în ultimă instanță, cu anumite tratamente. Dar creierul este un organ foarte complex, iar oamenii de știință sunt departe de a atinge acest țel. Descoperirile științifice au fost rare în alte afecțiuni cum ar fi diabetul și angina pectorală, chiar dacă organele implicate — în aceste cazuri, pancreasul și inima — sunt mult mai simple decât creierul.

PROBLEMELE DE SĂNĂTATE MENTALĂ SUNT TRATABILE

Există tratamente eficiente pentru cele mai multe dintre tulburările psihice. Unele probleme răspund foarte bine la psihoterapie, în cadrul căreia, un clinician specializat stă de vorbă cu tine și te ajută să-ți schimbi sentimentele, alegerile și comportamentul. Timp de mai multe decenii au existat medicații care au tratat cu succes boli cum ar fi depresia, anxietatea, tulburarea bipolară și schizofrenia. În Statele Unite, antidepresivele sunt prescrise

mult mai des decât oricare alt tip de medicament, cu excepția antibioticelor. Sunt unele dintre cele mai eficiente medicamente, pacienții răspunzând tratamentului într-un interval de câteva săptămâni după ce li s-a prescris un antidepresiv. Există rate similare de ameliorare și în tratarea altor tulburări psihice.

De ce sentimentele, gândurile și comportamentele noastre se îmbunătățesc datorită medicației? Celor mai mulți dintre noi le place să creadă că psihicul nostru este independent de corp și de efectele medicației. De fapt, ceea ce numim noi psihic este inseparabil de funcțiile fizice ale creierului. Capacitatea noastră de a gândi, de a percepe lumea exterioară și de a avea emoții provine din creșterea celulară continuă, din transmisiile electrice și mișcarea moleculelor din creierul nostru. Chiar și amintirile noastre sunt „înmagazinate“ fizic în structura celulară a creierului nostru. Ca orice altă parte a corpului, creierul poate experimenta uneori stresul. Când se întâmplă acest lucru (și ni se întâmplă tuturor, la un moment dat), atunci ne odihnim, atenția acordată de prieteni și familie, credința religioasă sau trecerea timpului — sau o combinație a acestora — poate duce la recuperare. Pe de altă parte, creierul, ca toate celelalte organe, se poate îmbolnăvi uneori atât de grav, încât nu se poate face bine fără un tratament medicamentos.

Cei mai mulți dintre noi înțeleg acum că există explicații medicale și tratamente pentru cele mai multe dintre durerile și nelișițiile noastre emoționale. Americanii fac mai mult de douăzeci și șase de vizite pe an la un medic psihiatru. Dar cei mai mulți dintre noi, dacă se duc, se duc mai întâi la medicul curant. Din nefericire, jumătate din noi, cei care au probleme de sănătate mentală, nu caută niciun fel de tratament. Iar medicii diagnostichează adesea greșit și nu tratează simptomele psihiatrice pe care le aducem la cunoștință.



SEMNE, SIMPTOME, SINDROAME ȘI TULBURĂRI

Cele cincizeci de teme care urmează acoperă întreaga gamă de tulburări psihice. Pe cele mai multe dintre acestea medicii le numesc semne și simptome. Simptomul este o suferință pe care o aduci la cunoștință medicului tău, cum ar fi dureri în piept sau faptul că te simți trist. Semnul este o descoperire anormală făcută de medicul tău, de care poți fi conștient sau nu, cum ar fi presiunea ridicată a sângelui sau vorbirea rapidă.

Câteva dintre cele cincizeci de teme aparțin unei categorii mai vaste, pe care medicii o numesc „sindrom”. Sindromul este o colecție de semne și simptome care apar în mod caracteristic împreună, dar care pot fi întâlnite în diferite alte boli. De exemplu, pneumonia este un sindrom care conține în mod obișnuit tuse, dificultăți de respirație și febră, dar care poate fi cauzat de microbi diferiți. În această carte, *mania* și *psihoza* sunt sindroame compuse dintr-un număr de semne și simptome, cele mai multe dintre ele fiind discutate ca subiecte separate. *Mania* și *psihoza* pot apărea în nenumărate boli diferite, deși sunt cel mai adesea asociate cu tulburarea bipolară și schizofrenia. *Depresia* se poate referi atât la simptom, cât și la sindrom (atunci când tristețea este combinată cu modificări de energie, somn și apetit).

Psihiatrii au clasificat vasta gamă de tulburări psihice în mai multe tulburări specifice care sunt enumerate în Manualul Statistic de Diagnostic al Tulburărilor Psihice (sau DSM; vezi „Bibliografie recomandată”). Niciuna dintre aceste tulburări nu poate fi diagnosticată în mod exclusiv pe baza testelor de laborator sau a altor descoperiri fizice, așa încât psihiatrii au ajuns la un consens, bazat pe experiența clinică și pe cercetare, în ceea ce privește semnele și simptomele necesare pentru a pune un diagnostic specific. Cele mai multe dintre aceste boli au fost bine descrise și diagnosticate cu precizie în urmă cu zeci de ani, dacă nu chiar sute.

Tulburările pe care psihiatrii le diagnostichează și tratează pot fi grupate în mai multe categorii majore:

- Tulburări de adaptare (reacții emoționale temporare la stres).
- Tulburări anxioase (fobii, atacuri de panică și îngrijorări invalidante).
- Depresia (care afectează dispoziția, somnul, apetitul, nevoia sexuală și nivelul de energie).
- Tulburarea bipolară, cunoscută înainte sub denumirea de tulburare maniaco-depresivă (perioade de depresie care alternează cu stări agitate și hiperactivitate).
- Schizofrenia (halucinații, deliruri și gândire dezorganizată).
- Tulburarea obsesiv-compulsivă (gânduri intruzive și comportamente repetitive).
- Tulburare de stres posttraumatic (reacții la evenimente care amenință viața).
- Tulburări de personalitate (tipuri de caracter persistent și extrem, care duc adesea la probleme de relaționare cu ceilalți).
- Tulburări în legătură cu droguri și alcool (intoxicare, adicție și abinență).
- Acuze fizice îngrijorări (pot reflecta dificultăți psihologice).
- Tulburări sexuale (probleme de performanță, dorințe și preocupări nedorite).
- Autismul, retardul mental, hiperactivitatea și alte tulburări de învățare care apar în copilărie.
- Demența și delirul (pierderi de memorie și confuzie, cel mai adesea întâlnite la vârstnici).

Atunci când vei citi această carte ar fi bine să te gândești că există o gamă largă de variații a ceea ce considerăm noi normal. Chiar și ceva care pare ciudat, cum ar fi să auzi voci atunci când nu e nimeni lângă tine, poate fi ceva considerat normal în anumite situații. Avem o gamă largă de temperamente, fonduri culturale, credințe, experiențe și idiosincrazii, iar lumea ar fi un loc



plictisitor dacă lucrurile astea n-ar exista. Așa încât, atunci când vei citi despre tulburările de personalitate, va trebui să fii conștient de faptul că timiditatea, impulsivitatea, empatia, grandoaarea, dispozițiile și alte trăsături există în spectru. Cu toții avem aceste trăsături într-o oarecare măsură. La fel, cu toții avem stări de tristețe, bucurie și nervozitate din când în când. Fiecare dintre noi se tensionează și, uneori, cu toții luăm decizii proaste. Unul dintre scopurile acestei cărți este de a arăta măsura în care cele mai multe dintre aceste experiențe pot fi normale. Va trebui să rezizi tentației de a te diagnostica singur doar pentru că, la un moment dat, ai fost gelos sau te-ai pierdut cu firea. Un alt scop al acestei cărți este de a demonstra cât de normal poate părea și cel mai ciudat dintre comportamente, odată ce înțelegeți tulburarea.

CE TRATAMENTE EXISTĂ PENTRU TULBURĂRILE PSIHICE?

Dacă ai probleme de sănătate psihică, ar fi bine ca, la un moment dat, să consulți un specialist. Multe dintre problemele de sănătate psihică se pot înrăutăți dacă rămân netratate, sau pot reapărea în viitor. Există posibilitatea să existe și cauze fizice ale simptomelor tale, pe care doar un specialist le poate detecta. Această carte te va ajuta să-ți recunoști simptomele și să i le poți descrie terapeutului tău. De asemenea, oferă informații valoroase despre beneficiile și reacțiile adverse ale medicamentelor existente, pe care psihiatrul s-ar putea să nu le discute cu tine în profunzime. În unele cazuri, vei afla că psihoterapia ar putea fi mult mai recomandată decât medicația.

Psihiatrul este un medic specializat în evaluarea și tratamentul tulburărilor psihice. Psihiatrii au o diplomă de medic și sunt autorizați să practice și să prescrie medicamente ca medici. Bursele

de cercetare și certificarea din partea American Board of Medical Specialties (Consiliul American de Specialități Medicale) indică specializare și calificări suplimentare. Psihiatrul poate efectua un control medical, poate cere efectuarea unor analize, evalua semnele și simptomele tulburării psihice, poate pune un diagnostic, prescrie medicamente, poate face psihoterapie sau poate face trimiteri la un terapeut calificat. Dacă suferi de o tulburare psihică gravă, cronică sau dificil de tratat, atunci cu siguranță ar trebui să mergi să consulți un psihiatru.

De asemenea, doctorii generalişti sunt capabili să pună un diagnostic psihiatric și să prescrie medicație psihotropă. Cu toate acestea, ei au mai puțină experiență în tulburările psihice decât psihiatrii. Dacă suferi de tulburări moderate de anxietate, depresie, alcoolism sau dependență de nicotină, atunci medicul tău curant poate să îți prescrie tratamentul adecvat. Un medic generalist nu poate face psihoterapie.

Psihologii și asistenții sociali pot fi autorizați să facă psihoterapie. Unii psihologi sunt doctori în psihologie și sunt numiți doctori, deși nu sunt medici. Adesea ei au mai multă experiență decât psihiatrii în anumite tipuri de psihoterapie și în administrarea testelor psihologice care ajută la diagnosticare. Ei pot evalua semnele și simptomele tulburării psihice și pot pune un diagnostic. Te pot trimite la un psihiatru pentru evaluări medicale mai avansate sau pentru a vedea dacă poți beneficia de medicație. Asistenții sociali au o diplomă de master și pot urma o formare în psihoterapie sau consiliere.

Există multe tipuri de psihoterapie, sau terapie prin cuvânt, care te pot ajuta să te simți mai bine, fie ca tratament unic, fie în combinație cu medicația. Printre terapiile eficiente sunt și acelea care folosesc tehnicile cognitiv-comportamentale care au ca scop modificarea obiceiurilor și a atitudinilor care pot cauza sau perpetua simptomele. Aceste tehnici ajută mai ales la tratarea tulburărilor anxioase. Atunci când te afli într-o criză personală, poți beneficia de pe urma consilierii, care te ajută să-ți rezolvi problemele și să-ți îmbunătățești relațiile cu ceilalți. Terapia de cuplu



și terapia de familie se concentrează pe problemele care au apărut între oamenii cărora le pasă unii de alții. Terapia prevenirii recăderilor este tratamentul pentru adicții, adesea suplimentat cu participarea la un grup de autoajutorare.

Terapiile psihodinamice, care au apărut pe baza teoriilor lui Freud și a urmașilor acestuia, încearcă să exploreze motivațiile inconștiente și să facă legătura între modelele actuale de comportament și experiențele din trecut. Aceasta poate duce la creșterea nivelului de anxietate și apariția altor simptome, cel puțin în faza de început a terapiei, și are eficiență în tratarea tulburărilor psihice grave. Cu toate acestea, dacă simptomele tale sunt de nivel mediu, o explorare mai profundă a motivațiilor tale și a modelelor comportamentale te va lumina și îmbogăți spiritual. În timp, terapia psihodinamică te poate ajuta să-ți schimbi tiparele personale de comportament și modalitățile persistente de gândire care-ți provoacă neplăceri.

Toate formele de psihoterapie împărtășesc unele caracteristici de bază. Vei primi informații despre tulburările psihologice și semnificația experiențelor trăite de tine. Vei fi încurajat și te vei simți mult mai încrezător, ca rezultat al înțelegerii simptomelor care ți-au dat de furcă. Vei avea parte de o relație sigură și confidențială cu un profesionist și vei putea să-i spui lucruri pe care nu le poți împărtăși altcuiva. Ți se va oferi îndrumare și sugestii despre cum să-ți înțelegi și să rezolvi problemele. Vei fi bucuros că ai făcut un pas pozitiv, pentru a te ajuta să te simți mai bine.

Vei putea descoperi unele dintre aceste caracteristici pe parcursul unei discuții mai profunde cu un părinte, prieten apropiat sau un om al bisericii. Dar profesioniștii în sănătate mentală sunt mult mai experimentați în ceea ce privește simptomele și soluțiile terapeutice și pot să-ți ofere informații mult mai specifice. De asemenea, ei pot să își facă o opinie clară și obiectivă asupra problemelor tale.

Există multe tipuri de medicații pentru tulburările psihice, adesea denumite psihotrope. Este posibil să nu ai nevoie de medicație

psihotropă pentru a te simți mai bine. Dacă ai nevoie, depinde de tipul de problemă pe care îl ai, de gravitatea simptomelor tale și de dorința ta de a acorda timp și energie psihoterapiei în locul medicamentelor. Medicamentele psihotrope sunt în general mai eficiente și mai sigure decât cele folosite în alte situații medicale, cum ar fi bolile de inimă sau diabetul. Medicația nu-ți va controla niciodată gândurile și nici nu-ți va altera personalitatea. Mai degrabă, aceasta îți va reda capacitatea de a gândi clar și de a te simți din nou tu însuși. Medicația și posibilele reacții adverse sunt descrise în detaliu, mai cu seamă la finele capitolelor despre *depresie, anxietate, psihoză, manie, hiperactivitate, pierderi de memorie, tulburări de somn și dureri și suferințele fizice*.

NOTĂ ASUPRA RESURSELOR DE INFORMAȚIE

Capitolele care urmează prezintă, printre altele, caracteristici specifice pentru prevalența tulburărilor psihice și ratele de răspuns ale diferitelor tratamente. Aceste cifre provin din studii de cercetare și pot fi găsite cu ușurință în cele mai multe dintre cărțile de psihiatrie. Mare parte din datele pe care le cunoaștem despre prevalența tulburărilor psihice în societate provin din studii cum ar fi Studiul epidemiologic desfășurat în anii 1980 și Studiul Național de Comorbiditate de la începutul anilor 1990.

Dacă ești interesat să afli informații mai detaliate despre sănătatea și tulburarea psihică, poți căuta în cărțile de psihiatrie lista la „Bibliografia recomandată“.

Anxietatea

Întotdeauna ai fost o persoană agitată, dar pentru că peste câteva luni vine nunta fiicei tale, ai devenit o epavă. Stai în pat seara târziu gândindu-te la pregătiri — și la facturi. Stomacul tău e mereu dat peste cap și tot iei la aspirine pentru durerile de cap aproape zilnice. Te învârți prin casă luând notițe și dând telefoane, dar uneori te oprești în mijlocul camerei și nu-ți amintești ce voiai să faci. Astăzi ai plâns timp de o oră pentru că te-a sunat fiica ta și a avut tupeul să-ți spună că agasezi pe toată lumea. Ce-o fi vrut să spună? Tu nu vrei decât să fii de ajutor.

Anxietatea este una dintre cele mai răspândite tulburări psihice. Ea reprezintă o caracteristică proeminentă în cele mai multe afecțiuni de la depresie până la alcoolism și schizofrenie. Anxietatea, sub o formă sau alta, este marca tulburării de panică, a tulburării obsesiv-compulsive, a tulburării de stres posttraumatic și a fobiilor. Dar anxietatea apare și ca boală mai mult sau mai puțin cronică, la aproape unul din douăzeci de oameni. Dacă ești anxios în mod constant în viața de zi cu zi, în legătură cu evenimentele și



responsabilitățile obișnuite, atunci este posibil să suferi de tulburare de anxietate generalizată.

Anxietatea e ceva mai mult decât o nervozitate. De fapt, vei consulta mai degrabă medicul curant decât un psihiatru, pentru că cele mai multe dintre simptome par a fi *durerile fizice*. Mușchii tăi sunt tensionați, iar durerile de cap sunt frecvente. Simți că ai gâtul, umerii și mușchii spatelui înțepeniți. Problemele gastrice se extind de la senzații ușoare la crampe, indigestie, greață și diaree. Tensiunea arterială și pulsul cresc și simți că nu poți să respiri normal. Transpiri în exces. Ești într-o continuă mișcare, incapabil să te relaxezi. Bâțâi din picioare, te joci cu mâinile și te agiți fără a avea un țel anume. Nu reușești să te concentrezi la ceea ce ai de făcut. Îți faci griji toată ziua și ți-e dificil să lași grijile de-o parte noaptea (vezi „Tulburările de somn”). Somnul tău este neliniștit și ai coșmaruri. Pe timpul zilei, ești obosit și iritabil. Te simți atacat de ceilalți, copleșit de așteptări. Izbucnești în lacrimi din nimic.

Psihiatrii nu știu sigur ce anume cauzează anxietatea generalizată. Oamenii de știință au observat că funcția anumitor molecule din creier (mai cu seamă acidul gama-aminobutiric, sau GABA, și receptorii de serotonină) este afectată de medicamentele care reduc sau exacerbează anxietatea. Dar rămâne neclar de ce unii oameni sunt mai vulnerabili decât alții. Anxietatea generalizată pare a fi de două ori mai întâlnită la femei decât la bărbați. De obicei, anxietatea nu se transmite în familie, deși boli similare, cum ar fi tulburarea de panică și depresia, sunt mult mai comune în cadrul membrilor familiei. Cei mai mulți oameni care suferă de anxietate își amintesc că își făceau griji încă din copilărie, deși gradul de anxietate a fluctuat pe parcursul vieții, ca răspuns la stresurile vieții. Evenimentele stresante se adună și, dacă ai acumulat mai mult de patru în decursul unui an, riscul apariției anxietății crește aproape înzecit. Anxietatea poate fi tulburătoare și debilitantă și din cauza ei poți fi mai vulnerabil la *depresie* sau la abuzul de droguri sau alcool, ca răspuns la anxietatea ta permanentă. În jur de o pătrime dintre cei care suferă de anxietate vor face în cele din urmă și atacuri de *panică*.

Dacă suferi de anxietate constantă, ar trebui să consulți un medic și să primești îngrijire medicală completă, pentru a fi sigur că nu ai o boală subiacentă, ce poate fi tratată. Bolile de inimă, astmul, problemele cu tiroida și alte boli pot produce anxietate. Va fi greu de diagnosticat anxietatea dacă te droghezi sau bei, deoarece atât *intoxicația* cu alcool, cât și abținerea pot provoca anxietate. De fapt, dacă bei mai mult de o cană sau două de cafea pe zi, poți suferi mai degrabă de reacțiile adverse ale cafeinei decât de tulburare de anxietate. Dacă simți anxietate imediat după ce te-ai trezit, probabil că e o reacție de abținere de alcool, nicotină sau alte droguri. Anxietatea este o caracteristică obișnuită a *depresiei*, iar sentimentele de inutilitate, disperare și vinovăție pot fi semne că depresia este problema principală.

Dacă ești neliniștit referitor la ceva anume și neobișnuit, și nu la viață în general, atunci probabil că ai o altă tulburare decât tulburarea de anxietate generalizată. Dacă ai o fobie, de exemplu, ești neliniștit doar atunci când ești între foarte mulți oameni sau în apropierea anumitor animale. Dacă ai tulburare obsesiv-compulsivă, poți fi anxios cu privire la *obsesiile* tale specifice. De exemplu, îți faci griji la nesfârșit că ai uitat să închizi aragazul înainte de a pleca de acasă. Dacă ai o tulburare de stres posttraumatic, te vei îngrijora în situații care îți reamintesc de experiențele terifiante din trecut. Dacă ai schizofrenie (vezi „Psihoza“), vei fi anxios din cauza *halucinațiilor* îngrozitoare sau a angoaselor *delirante*. Este important să distingi între aceste stări diferite, pentru că fiecare din ele au tratamente diferite.

CUM SĂ TE ADAPTEZI ANXIETĂȚII

Atât medicația, cât și psihoterapia pot fi de ajutor în tratarea anxietății. În psihoterapie vei afla mai multe despre anxietate și vei fi reasigurat că nu ești bolnav. Vei fi sfătuit să nu te mai droghezi,



Oxford University Press a publicat și *Shorter Oxford Textbook of Psychiatry*, ediția a 4-a. New York: Oxford University Press Inc., 2001, editată de Michael Gelder, Richard Mayou și Philip Cowen. Sadock, Benjamin și Virginia Sadock. *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*, ediția a 7-a (în două volume). Baltimore: Williams & Wilkins, 1995.

De aceeași autori: *Synopsis of Psychiatry*, ediția a 9-a. Baltimore: Williams & Wilkins, 2002.

CUPRINS

Mulțumiri	9
Introducere	11
1. Anxietatea	23
2. Automutilarea	30
3. Bizareriile	37
4. Comportamentul antisocial.....	42
5. Compulsiile.....	52
6. Confuzia	61
7. Confuzia de identitate	67
8. Depresia	73
9. Dificultățile de învățare	93
10. Dificultățile de vorbire.....	106
11. Disocierea	111
12. Doliul.....	119
13. Durerile și acuzele fizice	127
14. Euforia	140
15. Evitarea	144
16. Flashbackurile.....	150
17. Furia	154
18. Gândurile suicidare	159
19. Gelozia	168
20. Grandoarea	173
21. Halucinațiile.....	179
22. Hiperactivitatea.....	184
23. Histrionismul	196
24. Ideile delirante	201
25. Impulsivitatea	210
26. Intoxicația	218
27. Înșelăciunea	233

28. Mania	240
29. Negarea	255
30. Neglijența	265
31. Nonsensul	270
32. Oboseala	276
33. Obsesiile	281
34. Oscilațiile de dispoziție	293
35. Panica	300
36. Paranoia	306
37. Pierderile de memorie	313
38. Patimile	325
39. Preocupările religioase.....	342
40. Preocupările sexuale	348
41. Probleme cu stima de sine.....	361
42. Probleme de imagine corporală.....	374
43. Probleme de performanță sexuală	381
44. Psihozele.....	393
45. Stresul	410
46. Temerile	415
47. Trauma	420
48. Tulburări ale comportamentului alimentar.....	433
49. Tulburările de mișcare	446
50. Tulburările de somn	454
Bibliografie recomandată	466

Cabinete de psihoterapie

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE DELIA CIOBANCAN

Psiholog: DELIA CIOBANCAN

Servicii oferite: dezvoltare personală, consiliere psihologică, psihoterapie de cuplu și familie, hipnoză clinică

Telefon: 0733 098 444

E-mail: office@cabinet-psihologic-online.ro

Web: www.cabinet-psihologic-online.ro

Adresă cabinet: Str. Doamna Ghica, nr. 32B, Bl. T3, sc.2, et. 7, ap. 711, sector 2

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE CONSTANTINESCU RAISA

Psiholog: RAISA CONSTANTINESCU

Servicii oferite: psihanaliză, psihoterapie psihanalitică, consiliere psihologică, psihologie clinică

Telefon: 0744 384 484

E-mail: raisaconstantinescu@yahoo.com

Adresă cabinet: zona Podul Grant – strada Turda, sector 1

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE: CĂTĂLINA DRĂGULĂNESCU

Psiholog: CĂTĂLINA DRĂGULĂNESCU

Servicii oferite: psihoterapie psihanalitică, consiliere psihologică

Telefon: 0722 605 941

Web: www.terapie-psihanalitica.ro

Adresă cabinet: Calea Călărașilor 165 (lângă Universitatea Hyperion), sector 3

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE DUȚU GERASELA

Psiholog: CERASELA DUȚU

Servicii oferite: psihologie clinică și psihoterapie, psihologia muncii și transporturilor, psihologie aplicată în domeniul securității naționale

Telefon: 0724 065 002

E-mail: ceraseladutu@yahoo.com

Adresă cabinet: str. Matei Basarab, Bl. U21, sc. A, ap. 1

Județ/Oraș: Ialomița, Slobozia

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE ENACHE POMPILIA

Psiholog: POMPILIA ENACHE

Servicii oferite: consiliere psihologică, psihologie clinică, psihologia muncii

Telefon: 0732 073 843

E-mail: piaenache@gmail.com

Adresă cabinet: str. Nicolae Bălcescu, nr. 16, sc. C, et. 7, sector 1

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE GRECU A. FLORENTINA

Psiholog: FLORENTINA GRECU

Servicii oferite: Psihoterapie psihanalitică cu copii și adulți

Telefon: 0745 110 001

E-mail: florentinag@gmail.com

Web: www.psihanaliza.com.ro

Adresă cabinet: str. Matei Voievod, nr. 35, sector 2

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE RALUCA ALINA HURDUC

Psiholog: RALUCA ALINA HURDUC

Servicii oferite: psihologie clinică, consiliere psihologică de orientare psihodinamică

Telefon: 0735 017 290

E-mail: raluca.hurduc@yahoo.com

Județ/Oraș: București

CABINET PSIHOTERAPIE – ATELIER36

Psiholog: MIHAELA HURLEY

Servicii oferite: psihoterapie individuală, de grup, a familiei

Telefon: 0745 547 777

E-mail: mihaela.hurley@atelier36.ro

Web: www.atelier36.ro

Adresă cabinet: str. C. A. Rosetti, nr. 36A, ap. 7

Județ/Oraș: București

CABINET - SENSART

Psiholog: CRISTIANA ALEXANDRA LEVIȚCHI

Servicii oferite: dezvoltare

personală/consiliere/psihoterapie (adulți, cupluri, familii, grup), parenting, coaching, nlp, constelații familiale, psihologie clinică.

Telefon: 0723 771 441

Email: crisalevitchi@sensart.ro

Web: www.sensart.ro

Adresă cabinet: str. Costache Marinescu, nr 33, sector 1

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE: CORINA-MIHAELA MARIN

Psiholog: CORINA-MIHAELA MARIN

Servicii oferite: psihanaliză, psihoterapie psihanalitică, psihosexologie

Telefon: 0742 129 329

E-mail: coririta@yahoo.com

Adresă cabinet: zona Drumul Taberei, sector 6

Județ/Oraș: București

CABINET DE INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE MATEI ANTONELLA

Psiholog: ANTONELLA MATEI

Servicii oferite: psihologie clinică, consiliere psihologică, psihoterapie, supervizare

Telefon: 0744 140 236

E-mail: aaantoni@yahoo.com

Adresă cabinet: bd. Magheru nr 12, sector 1

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE NICULESCU GEORGETA

Psiholog: GEORGETA NICULESCU

Servicii oferite: Psihologie Clinică și Psihoterapie Centrată
pe Persoană pentru copii și adulți

Telefon: 0722 351 315

E-mail: georgeta_niculescu@yahoo.com

Adresă: str. Ștefan Stoica, sector 1

Județ/Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE FLORENTINA PALADA

Psiholog: FLORENTINA PALADA

Servicii oferite: psihologie clinică, psihoterapie individuală
pentru copii și adulți, terapie de grup, terapie de cuplu și
familie, supervizare în Psihologie clinică și Psihoterapie
Centrată pe Persoană, formare în Psihoterapie Centrată pe
Persoană

Telefon: 0722 650 555

E-mail: contact@florentinapalada.ro

Web: www.florentinapalada.ro

Adresă cabinet: bd. Magheru nr. 12-14, sector 1

Județ/Oraș: București

