

*The Worry Cure*

Copyright © 2005 by Robert L. Leahy

Published in the United States by Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York. This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Random House, a division of Penguin Random House LLC

**Copyright © 2019 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Despina Iorga

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**LEAHY, ROBERT L.**

**Învinge grijile: 7 pași pentru a împiedica îngrijorarea să-ți pună piedici** / dr. Robert L. Leahy; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București: For You, 2020

ISBN 978-606-639-334-8

l. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

Dr. Robert L. Leahy

# ÎNVIŢE GRIJILE



*7 pași pentru a împiedica  
îngrijorarea să-ți pună piedici*

Traducere din limba engleză  
de Daniela Andronache

Editura For You  
București

## CUPRINS

Introducere	Cele 7 reguli ale oamenilor extrem de îngrijorați	9
-------------	---	---

### Partea I: Cum și de ce ne îngrijorăm

Capitolul 1	Să înțelegem îngrijorarea	21
Capitolul 2	Cele mai defectuoase modalități de gestionare a îngrijorării	43
Capitolul 3	Cum îți afli profilul de îngrijorare	65

### Partea a II-a: Cei 7 pași pentru a-ți recăpăta controlul asupra îngrijorării

Capitolul 4	Pasul 1: Identifică-ți îngrijorările productive și pe cele neproductive	93
Capitolul 5	Pasul 2: Acceptă realitatea și asumă-ți o schimbare	105
Capitolul 6	Pasul 3: Demontarea gândirii îngrijorate	131
Capitolul 7	Pasul 4: Concentrează-te pe amenințarea mai îndepărtată	155
Capitolul 8	Pasul 5: Transformă „eșecul“ în oportunitate	181
Capitolul 9	Pasul 6: Folosește-ți emoțiile în loc să te îngrijorezi din cauza lor	211
Capitolul 10	Pasul 7: Ia în stăpânire timpul	235

### Partea a III-a: Îngrijorări specifice și cum le demontezi

Capitolul 11	Îngrijorări sociale: Și dacă nu mă place nimeni?	253
Capitolul 12	Îngrijorări în relație: Și dacă partenerul mă părăsește?	275
Capitolul 13	Îngrijorări legate de sănătate: Și dacă sunt cu adevărat bolnav?	299
Capitolul 14	Îngrijorări legate de bani: Și dacă încep să pierd bani?	323
Capitolul 15	Îngrijorări legate de locul de muncă: Și dacă o dau în bară?	351
Concluzie		373
Texte preluate cu permisiunea celor în drept		377
Mulțumiri		379
Despre autor		381

## Introducere



# CELE 7 REGULI ALE OAMENILOR EXTREM DE ÎNGRIJORAȚI

Pentru tine, îngrijorarea este o a doua natură, dar imaginează-ți că te abordează cineva care a crescut în junglă și nu știe nimic despre viața modernă obișnuită și te întreabă: „Cum să învăț să mă îngrijorez?” Desigur, tu te îngrijorezi spontan de ani de zile, dar cum îl înveți pe altul să se îngrijoreze? Ce ai scrie tu într-o carte de reguli *pentru* a deveni îngrijorat?

Mai întâi, ar trebui să inventezi niște motive serioase pentru care e necesar să te îngrijorezi. Care ar fi acestea? „Îngrijorarea mă motivează“, „Îngrijorarea mă ajută să-mi rezolv problemele“ sau „Îngrijorarea mă ajută să nu fiu luat prin surprindere“? Par a fi niște motive excelente de îngrijorare...

Poți veni, apoi, cu câteva idei despre când să începi să te îngrijorezi. Ce ar trebui să ți se întâmple ca să-ți declanșeze această experiență? Poți să spui „Când se întâmplă ceva rău“, dar nu e chiar așa, pentru că tu te îngrijorezi și în legătură cu lucruri rele care încă nu s-au întâmplat. Sau poți să spui: „Când ceva rău e pe cale să se întâmple.“ Dar de unde știi că e pe cale să se întâmple? Încă nu s-a întâmplat și aproape toate lucrurile de care te îngrijorezi că ar putea să se întâmple nu se întâmplă de fapt niciodată. Poți să spui: „Te îngrijorezi pentru lucruri despre care îți *imaginezi* că se pot întâmpla și care

sunt cu adevărat rele.“ Îți poți imagina un milion de lucruri rele care nu e musai să se întâmple vreodată. Ce izvor nesecat de îngrijorare!

Acum, după ce ai adunat un material potențial de lucru, va trebui să te concentrezi pe îngrijorările tale. Există atât de multe alte lucruri care te pot distra: munca, prietenii, familia, pasiunile, durerile și suferințele, chiar și somnul. Cum îți vei putea păstra mintea atentă la îngrijorările tale?

E ușor: îți spui câteva povești despre toate lucrurile rele care ți s-ar putea întâmpla. Le înfrumusețezi cu detalii. Începi fiecare enunț, ori de câte ori e posibil, cu „Dar dacă...“, apoi inventezi cele mai oribile finaluri cu putință. Continui să-ți spui aceste povești rele, de fiecare dată încercând să-ți dai seama dacă nu cumva ți-a scăpat ceva important. Nu poți avea încredere în memoria ta, așa că inventează toate posibilitățile – apoi *gândește-te numai la ele*. Ține minte: dacă e posibil, atunci e și probabil.

Și nu uita să te gândești încontinuu că, *dacă ceva rău s-ar putea întâmpla – fie și numai dacă îți poți imagina acel lucru – atunci e responsabilitatea ta să te îngrijezi*. Aceasta e prima regulă a îngrijorării.

Dar dacă ceva rău s-ar putea întâmpla, ce legătură are cu tine? Păi, a doua regulă este *să nu accepți nicio incertitudine – trebuie să știi sigur*.

Așa rezolvi fiecare problemă ce ți-ar trece prin minte, *chiar acum*. Te vei simți mai bine. În sfârșit, vei putea să te relaxezi după ce elimini incertitudinea din viața ta. Dacă ai avea o certitudine absolută, nu ai mai fi îngrijorat, nu-i așa? Trebuie să te lupți să atingi acea perfecțiune, acea certitudine.

Acum, să începem cu sănătatea. Nu poți fi complet sigur că decolorarea aia nu este cumva vreun cancer. Tocmai ce-ai fost la medic – dar parcă medicii n-au mai greșit și altădată?...

Mai departe: nu poți fi sigur că nu ți se vor termina toți banii. Sau că nu-ți vei pierde serviciul. Dacă ți-ai pierdut serviciul, nu poți fi absolut 100% sigur că vei găsi alt loc de muncă. Sau că oamenii care acum te respectă nu-și vor pierde respectul față de tine dacă nu faci ca lucrurile să se întâmple în continuare la cel mai înalt nivel posibil.

Fii sincer: există vreun lucru de care ești cu adevărat sigur?

Poate că vei obține o oarecare certitudine făcându-i pe ceilalți oameni să îți dea asigurări. Poate că altcineva este un judecător mai bun decât tine. Mergi la medic de câte ori îți permiți și îl întrebi dacă îți poate spune *absolut sigur* că nu ai nimic sau că nu te vei îmbolnăvi și nu vei muri niciodată. Și întreabă-i pe prietenii tăi dacă li se pare că arăți la fel de bine ca acum un an.

Poate că vei reuși să anticipezi lucrurile înainte să ajungă prea departe. Poate că, înainte să te dezintegrezi complet – pentru că te vei îmbolnăvi și îți vei pierde banii, serviciul, prietenii și înfățișarea etc. –, vei lua măsuri și vei da o altă întorsătură lucrurilor, printr-un efort eroic de autoajutorare. Poate că nu e prea târziu. Aceasta e partea grozavă a cererii de certitudine! Vei elimina orice posibilitate de eroare. Nu vei fi un naiv. Nu vei fi luat prin surprindere.

Dar pentru a fi un îngrijorat nu e suficient doar să ai motivația și să nu accepți incertitudinea. Ai nevoie de dovezi că lucrurile chiar vor merge rău. Astfel, a treia regulă este *să îți tratezi toate gândurile negative ca și cum ar fi adevărate*.

Când crezi că cineva nu te place, probabil că este adevărat. Când crezi că vei fi concediat, poți face pariu că așa va fi. Când crezi că altcineva este supărat, atunci e din cauza ta. Cu cât îți tratezi gândurile ca și cum ele ar fi realitatea, cu atât mai mult te vei putea îngrijora!

Dar de ce ar trebui să-ți pese ție de ceea ce cred oamenii despre tine sau cât de bine te descurci la serviciu? De ce să-ți pese?

A patra regulă rezolvă această problemă: *orice lucru rău care s-ar putea întâmpla este reflexia a cine ești ca persoană*.

Dacă nu reușești să ieși un examen, ești un incompetent. Dacă cineva nu te place, înseamnă că ești un ratat. Dacă partenera ta de viață e supărată, musai înseamnă că vei ajunge să rămâi singur și nefericit. Este vorba despre cine ești tu cu adevărat.

Dar unele lucruri nu sunt chiar atât de importante. De ce ar trebui ca o pierdere sau un eșec să fie atât de importante? De ce să te îngrijezi pentru o pierdere mărunță sau un eșec mic?

Pentru că a cincea regulă a oamenilor extrem de îngrijorați este aceasta: *eșecul este inacceptabil*.

Te poți gândi la orice ca fiind responsabilitatea ta, iar dacă eșuezi, te gândești cum vor alia toți și cum acest lucru e în întregime dovada finală despre cine ești tu. Intensifică-ți maxim îngrijorările, gândind așa: „Nu fac față niciodată eșecurilor mele.“

Acum, îngrijorările tale sunt cu adevărat importante!

Tu știi că ele sunt cu adevărat importante pentru că simți cât de puternic te afectează: noduri în stomac, bătăi accelerate ale inimii, huruituri în urechi, dureri de cap, transpirații reci, nopți nedormite. Acum, că ai observat că ai toate aceste trăiri, trebuie să scapi imediat de ele. Și așa ajungem la a șasea regulă: *scapă imediat de orice sentiment negativ*.

Dar stai! Trebuie să scapi de sentimentele negative? Nu dispar singure? Hmm, semn rău... Ar trebui să poți scăpa de sentimentele *rele chiar acum*. Cine știe în ce se vor transforma dacă le lași să clocească?... Poate că faptul de a nu putea să scapi de aceste sentimente rele semnaleză că se va întâmpla ceva cu adevărat groaznic. Poate că există lucruri cumplite la care nu te-ai gândit... Poate că-ți pierzi controlul... Și acest lucru e inacceptabil! E ceva ce trebuie rezolvat cât mai curând posibil. Ca urmare, a șaptea regulă este *să tratezi totul ca pe o urgență*.

Nu te păcăli singur, crezând că poți să aștepti să înveți cum să te descurci cu aceste lucruri. Totul trebuie rezolvat *chiar acum* – toate problemele tale, toate grijile tale, totul! Stai întins în pat și gândește-te la fiecare problemuță cu care te vei confrunta mâine sau la anul și spune-ți: „Am nevoie de răspunsuri *imediat!*“

Până acum, ne-am imaginat scenariile rele și le-am tratat ca pe niște fapte care să te motiveze să fii responsabil și îngrijorat. Nu vei accepta nicio incertitudine: te vei pune în centrul fiecărei situații și te vei vedea ca pe un ratat. Îți dai seama că emoțiile tale trebuie să fie complet controlate și, astfel, vei trata totul ca pe o urgență, pentru a scăpa de gândurile sau sentimentele rele.

Acum, poți să te întorci la tipul venit din junglă și să îi spui că ai găsit cele 7 reguli ale oamenilor extrem de îngrijați. Hai să aruncăm o privire asupra lor și să ne asigurăm că nu ne lipsește nimic:

1. Dacă s-ar putea întâmpla ceva rău – fie și dacă doar îți poți imagina acel lucru –, atunci este responsabilitatea ta să te îngrijezi de acel lucru.

2. Nu accepta nicio incertitudine – trebuie să știi sigur.
3. Tratează-ți toate gândurile negative ca și cum ar fi reale.
4. Orice lucru rău care s-ar putea întâmpla este o reflexie a ceea ce ești tu ca persoană.
5. Eșecul este inacceptabil.
6. Scapă de orice sentimente negative imediat.
7. Tratează totul ca pe o urgență.

Dar stai! Nu ți-a scăpat ceva? Nu ai trecut nimic cu vederea? Chiar poți cu adevărat să te bazezi pe memoria ta? Ai uitat lucrul cel mai important! Ai uitat să te *îngrijezi că te îngrijezi*. Ai uitat să îi spui: „Toate aceste îngrijorări te vor face să-ți pierzi mințile, să faci infarct și îți vor distruge viața complet.“ Cum ai putut să uiți a opta regulă, care spune „Acum, că te-ai îngrijorat, trebuie să încetezi să te îngrijezi ca să nu înnebunești sau să mori de tot“?

Poate că nu te-ai îngrijorat destul în legătură cu tema... La urma urmei, nu de asta te îngrijezi de obicei? Ca să fii pregătit? Ca să nu scapi nimic cu vederea? Dacă te-ai fi îngrijorat corect pe acest subiect, ai fi văzut că a-l învăța pe noul tău prieten să se îngrijeze îl va face să-și ia câmpii până la urmă – sau îl va ucide.

Ei bine, probabil că îți spui: „Foarte nostim! Sună de parcă aș fi eu. Dar ce legătură are asta cu a mă ajuta *să scap* de îngrijorările mele?“

Este chiar foarte simplu: îți faci griji pentru că te iei după o carte cu reguli despre care chiar crezi că te vor ajuta cu adevărat. Crezi că vei prinde toate lucrurile înainte să-ți scape din mână, că vei scăpa de orice emoție neplăcută imediat și că îți vei rezolva toate problemele. Crezi că, respectând aceste reguli, te vei simți mai în siguranță. Dar până acum nu a funcționat.

De fapt, soluțiile tale sunt problema. Cartea ta de reguli te face să te îngrijezi.

## EXISTĂ VEȘTI BUNE

În ultimii 20 de ani, am ajutat prin terapie cognitivă oameni care suferă de depresie și anxietate. Terapia cognitivă tratează *disonanțele cognitive* din gândirea ta (cognițiile sunt gândurile tale) care îți cauzează

anxietate și depresie. Tulburările de anxietate sunt cu adevărat *problematicale* *modului tău de a gândi*. Relevanța terapiei cognitive este că te ajută să înțelegi și să modifici aceste disonanțe, până la a-ți diminua efectiv anxietatea.

Ani de zile, persoanele suferind de îngrijorare cronică au trebuit să sufere fără nicio speranță semnificativă de a se face bine. Ocazional, căutau ajutor în medicamente anxiolitice sau antidepressive, care ajută la reducerea anumitor neplăceri. Formele tradiționale de psihoterapie sunt de ajutor în circa 20% din cazuri, dar celelalte 80% nu se ameliorează. Din fericire, însă, acum avem vești foarte bune pentru oamenii care se îngrijorează în mod cronic.

Au fost înregistrate progrese semnificative în ultimii zece ani în abordări noi care se extind mult dincolo de ceea ce obișnuiau să facă terapeuții cognitivști. De exemplu, acum știm că:

- Oamenii sunt de fapt *mai puțin* anxioși când se îngrijorează.
- Intoleranța la incertitudine este elementul cel mai important al îngrijorării.
- Cei care se îngrijorează se tem de emoții și nu procesează semnificația evenimentelor, pentru că trăiesc „prea mult în capul lor“.

Îngrijorarea nu e pur și simplu pesimism, ci o reflexie a multor părți diferite ale celui care ești tu. Dacă înțelegi de ce te îngrijorezi sau de ce îngrijorările tale au sens pentru tine, poți începe să explorezi unele lucruri pe care să le faci – sau să nu le faci – ca să te ajute.

- Acum înțelegem mult mai bine cum funcționează îngrijorarea.
- Putem folosi această nouă cunoaștere pentru a diminua și înlătura îngrijorările supărătoare.
- Trei sferturi dintre oamenii cu această problemă pot fi ajutați în mod semnificativ prin noile forme de terapie.

Pe baza noilor cercetări, am dezvoltat un program în 7 pași care să te ajute să-ți înțelegi propria „teorie“ despre îngrijorare, cum funcționează mintea ta, cum îți afectează îngrijorarea propria personalitate

și cele mai eficiente tehnici pentru a-ți depăși îngrijorarea și a sparge acele reguli odată pentru totdeauna:

1. Identifică-ți grijile productive și pe cele neproductive.
2. Acceptă realitatea și asumă-ți schimbarea.
3. Demontează gândurile de îngrijorare.
4. Concentrează-te pe amenințarea mai profundă.
5. Transformă „eșecul“ în oportunitate.
6. Folosește-ți emoțiile, în loc să te îngrijorezi în legătură cu ele.
7. Preia controlul asupra timpului.

Să examinăm pe scurt fiecare pas:

### 1. Identifică îngrijorările productive și pe cele neproductive.

Cele mai multe persoane îngrijorate operează cu două faze mentale: „Îngrijorarea mă înnebunește“ și „Trebuie să mă îngrijorez ca să fiu pregătit“. Astfel, poți să te îngrijorezi în legătură cu renunțarea la îngrijorare, deoarece crezi că ea te pregătește și te protejează. Vei afla că ai sentimente amestecate legate de renunțarea la îngrijorare, motiv pentru care persisti chiar și când te face să te simți nefericit. *Îngrijorarea ta este o strategie pe care tu o consideri utilă*. Până când nu vei renunța la această convingere eronată, vei continua să te îngrijorezi. Vei afla cum să găsești motivația de care ai nevoie ca să încetezi și să-ți înfrunți îngrijorările, în loc să crezi că grijile tale ar semnala că ești tu de responsabil și de conștiincios. Fără motivația de a-ți schimba îngrijorările, toate sfaturile din lume vor fi inutile.

Vei învăța cum să folosești îngrijorarea productivă prin identificarea problemelor de care te poți ocupa imediat, cum ar fi să găsești o hartă pentru excursia din orașul A în orașul B. Grija neproductivă presupune „Dar dacă“-uri imaginare, cum ar fi: „Dar dacă ajung acolo și nu vrea nimeni să vorbească cu mine?“ După ce ai făcut această distincție, vei afla cum să folosești pentru probleme reale strategii eficiente de rezolvare a problemelor.

**2. Acceptă realitatea și asumă-ți schimbarea.** Nu vrei să accepți anumite realități sau posibilități neplăcute. Îngrijorarea ta este ca un *protest în fața realității*. Acceptarea unui lucru nu înseamnă că-ți place sau că ți se pare corect acel lucru. Acceptarea nu înseamnă că nu poți să faci nimic ca să schimbi unele lucruri. Ci că, înainte să poți schimba

ceva, trebuie să înveți să accepți că problemele reale există. De asemenea, vei învăța să îți accepți limitele. Îngrijorările tale sunt întotdeauna despre ceva ce *ar trebui să faci*: ar trebui să faci mai mulți bani, să te asiguri că nu te îmbolnăvești, să ajuți pe cineva care nu ți-a cerut ajutorul. Îngrijorarea te plasează pe tine în centrul Universului. În acest pas, vei învăța că poți deveni mai mult un observator al realității și mai puțin forța generatoare a Universului.

**3. Demontează-ți gândurile de îngrijorare.** Faci tot timpul predicții despre viitor („S-ar putea să nu reușesc”), citești gândurile oamenilor („Cutare crede că sunt un ratat”) sau gândești negativ („Ar fi groaznic să nu obțin ce vreau eu”). Îți voi arăta 10 căi de a învinge aceste gânduri iraționale și extreme, astfel încât viața ta să fie mai echilibrată. În acest pas, vei învăța și cum să identifici factorii ce-ți declanșează îngrijorările, temele comune ale îngrijorărilor tale și câteva tehnici, precum practicarea îngrijorării, care să-ți reducă nivelul de anxietate.

**4. Concentrează-te pe amenințarea mai profundă.** Te îngrijorează anumite lucruri, dar nu și altele. De ce? Sursa îngrijorării tale stă în convingerile tale intime, în preocuparea ta legată de faptul că ești imperfect, că ești abandonat, că te simți neajutorat, că arăți ridicol sau că te porți iresponsabil. Aici vei afla cum să-ți identifici și să-ți înfrunți aceste convingeri de bază despre tine, care îți produc atât de mult stres.

**5. Transformă „eșecul” în oportunitate.** Îngrijorările tale sunt încercări de a te pregăti pentru eșec, de a-l preveni și a-l anticipa. Pentru tine, eșecul pare să fie o eventualitate catastrofală – ceva ce ți se poate întâmpla în orice clipă dacă nu rămâi alert și îngrijorat. Îți voi da 20 de lucruri pe care să ți le spui pentru a-ți depăși frica de eșec. Odată ce știi cum să-ți gestionezi eșecul, pentru ce să te mai îngrijorezi?

**6. Folosește-ți emoțiile, în loc să te îngrijorezi în legătură cu ele.** Îngrijorarea este, de fapt, o strategie pentru a evita emoțiile neplăcute. Îți este teamă de sentimentele tale întrucât consideri că ar trebui să fii rațional, controlat, niciodată supărat, întotdeauna clar în ceea ce simți și mereu situat deasupra tuturor lucrurilor. Chiar și când

recunoști că ești praf cu nervii, frica de sentimentele tale te face să te îngrijorezi și mai mult. În loc să încerci să-ți îndepărtezi emoțiile prin îngrijorare, vei învăța să le simți și să le folosești în avantajul tău.

**7. Preia controlul asupra timpului.** Te simți controlat de o permanentă senzație de stringență, de nevoia de a ști totul chiar acum. La acest pas, vei învăța cum să scapi de sentimentul de urgență și să-ți îmbunătățești clipa prezentă, astfel fel încât să obții mai mult de la viață *chiar acum*.

Partea a III-a, „Îngrijorări speciale și cum să le demontezi”, abordează cele 5 domenii de îngrijorare cel mai des întâlnite – recunoașterea, relațiile, sănătatea, finanțele și munca – și folosește metoda celor 7 pași pentru a le gestiona. Deși fiecare domeniu de îngrijorare este abordabil prin programul în 7 pași, vom examina și aspecte specifice fiecărui domeniu. De exemplu, când descriu îngrijorările în relații, vom vedea și cum ne este afectată viziunea asupra relațiilor de către experiențele noastre din copilărie. Când discut despre îngrijorările privind sănătatea, vom evalua și ideile perfecționiste despre înfățișare și funcționarea fizică. Iar când evaluez îngrijorările legate de bani, vom examina și distorsiunile specifice de gândire care te fac să devii obsedat de pierderea banilor.

Deci, să începem cu motivele pentru care te îngrijorezi – și de ce continui să te îngrijorezi!

PARTEA I

CUM ȘI DE CE  
NE ÎNGRIJORĂM







## SĂ ÎNȚELEM ÎNGRIJORAREA

Îngrijorările sunt omniprezente. Cu toții ne îngrijorăm, inclusiv eu. Nu ești singurul. De fapt, 38% dintre oameni se îngrijorează în fiecare zi. Și mulți oameni se descriu ca având îngrijorări cronice, spunând „Toată viața mea m-am îngrijorat“. Dar aceasta e doar o indicație modestă a impactului pe care a ajuns să îl aibă îngrijorarea asupra fiecărui aspect al vieții noastre, limitându-ne capacitatea de a ne bucura de viață și de a ne simți satisfăcuți.

Îngrijorarea e componenta centrală a tuturor tulburărilor de anxietate și a depresiilor. Cercetările arată că îngrijorarea *precedă* debutul depresiei – literalmente, te îngrijorezi pe drumul către depresie. Cam 50% din populația Statelor Unite a avut uneori probleme grave de depresie, anxietate sau abuz de substanțe.<sup>1</sup> Iar incidența depresiei, anxietății și abuzului de substanțe a crescut în ultimii 50 de ani.<sup>2</sup>

Problema îngrijorării are nevoie de o rezolvare urgentă. Pentru a găsi una, mai întâi trebuie să înțelegem ce este.

<sup>1</sup> Sondajele naționale din SUA arată că 48% din populația generală are un istoric de tulburare psihiatrică, tulburările de anxietate și depresia aflându-se pe primul loc. Vezi Kessler, R.C., McGonagle, K.A., Zhao, S., Nelson, C.B., Hughes, M., Blakeman, S., Wittchen, H.-U. și Kendler, K.S. (1994), „Lifetime and 12-month prevalence of DSM-II-R psychiatric disorders in the United States“, *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.

<sup>2</sup> Grup de colaborare la nivel transnațional (1992), „The changing rate of major depression“, *Journal of the American Medical Association*, 268, 3098-3115.