



ALICE JAMES
& LOUIE STOWELL

Concepție: Vickie Robinson

Ilustrații: Nancy Leschnikoff
și Freya Harrison

Traducere: Marilena Dumitrescu



NICULESCU

Consultanți de specialitate:

Dr. Louise Theodosiou, psihiatrie pediatrică, purtător de cuvânt al Royal College of Psychiatrists, UK
Dr. Jamie Lawler, profesor de psihologie, Universitatea Eastern Michigan
Katie Simon Phillips, scriitoare blog sănătate mentală, www.bornwithoutmarbles.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JAMES, ALICE

Ai grijă de sănătatea ta mentală / Alice James & Louie Stowell ;

design: Vickie Robinson ; il.: Nancy Leschnikoff și Freya Harrison ; trad.: Marilena Dumitrescu. -

București : Editura Niculescu, 2022

ISBN 978-606-38-0636-0

I. Stowell, Louie

II. Robinson, Vickie (il.)

III. Leschnikoff, Nancy (il.)

IV. Harrison, Freya (il.)

V. Dumitrescu, Marilena (trad.)

159.9

© 2018 Usborne Publishing Ltd. UKE.

Titlu original: *Looking after your Mental Health*,
by Alice James & Louie Stowell,
illustrated by Nancy Leschnikoff & Freya Harrison

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzarii@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0636-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro



CUPRINS

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1. CE ESTE SĂNĂTATEA MENTALĂ? | 6 |
| 2. ÎNĂUNTRUL CREIERULUI | 8 |
| 3. CE SIMȚI? | 18 |
| 4. CINE EȘTI? | 38 |
| 5. ÎN OGLINDĂ | 56 |
| 6. PRIETENII | 78 |
| 7. FAMILIA | 102 |
| 8. SEX ȘI ROMANTISM | 124 |



9. PE INTERNET	150
10. TIMPURI GRELE	171
11. PROBLEME DE SĂNĂTATE MENTALĂ	190
12. DEPRESIE ȘI ANXIETATE	200
13. TULBURĂRI DE COMPORTAMENT ALIMENTAR	227
14. CUI SĂ CERI AJUTOR	248
GLOSAR	256
INDEX	267

CE ESTE SĂNĂTATEA MENTALĂ?

SĂNĂTATEA FIZICĂ este starea de bine a corpului tău. Este ceva la care, probabil, trebuie să fii foarte atent, pentru că știi despre corpul tău că se poate îmbolnăvi, dar că după o perioadă de timp, de obicei se vindecă și se simte mai bine.

Dar acesta este doar un aspect al stării tale de bine. Toți avem și o SĂNĂTATE MENTALĂ – starea în care se găsește creierul tău, ce simte el, ce gândește și în ce fel îți determină comportamentul.

La fel ca sănătatea fizică, sănătatea mentală se modifică pe parcursul vieții. Sănătatea mentală poate fi bună, doar OK sau specială, care te poate transforma într-un om bolnav.

CUM SĂ AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA MENTALĂ

Într-adevăr este important să ai grijă de sănătatea ta mentală, mai ales pe măsură ce avansezi în vârstă și emoțiile tale devin mai complexe și mai intense sau pe măsură ce ai tot mai multe sarcini la școală și acasă.

Probabil că știi ce ai de făcut ca să-ți protejezi sănătatea fizică (să mănânci broccoli, să te speli pe mâini, să nu sari din vehicule aflate în mișcare și așa mai departe), dar este mai greu de știut cum să-ți ocrotești sănătatea mentală.

Cartea aceasta te ajută să faci față unor provocări care ți-ar putea afecta sănătatea mentală. Ea include situații cu care ne confruntăm toți, de la probleme cu prietenii și familia, examene și social media, până la unele mai puțin obișnuite, de exemplu afecțiuni grave de sănătate mentală, precum depresia și anxietatea.



ÎNĂUNTRUL CREIERULUI

CE FAC CREIERELE?

Creierul este centrul de control al corpului — el răspunde de aproape tot și procesează informațiile înregistrate de toate simțurile, pentru a te ajuta să înțelegi lumea. Iată doar câteva dintre lucrurile pe care le face creierul tău în fiecare zi:

Controlează bătăile inimii.

Descifrează imaginile
provenite de la ochi.

Identifică
mirosurile.

Îți spune că
ți-e foame.

Îți pune în
mișcare brațele
și picioarele.

Toate acestea le face în mod automat, fără ca măcar să-ți dai seama.

PARTEA IMPORTANTĂ

Creierul tău mai are încă o capacitate foarte importantă și probabil că pe aceasta o asociezi cu creierul, mai degrabă decât dorința de a mirosi ceva sau de a umbla de colo-colo. El este capabil să gândească.

Creierul tău gândește în fiecare minut al fiecărei zile – își pune întrebări, își aduce aminte, își făurește visuri și simte.



DE UNDE VIN SENTIMENTELE?

Sentimentele sau emoțiile se datorează unor mesageri chimici din creierul tău, numiți hormoni sau neurotransmițători. Fericirea, tristețea, nerăbdarea, furia, enervarea – toate sunt generate de o cauză chimică.

HORMONII sunt eliberați în sânge și se deplasează prin corpul tău. Iată trei hormoni importanți, emoțiile pe care le provoacă ei și rolul pe care îl îndeplinesc:



ADRENALINA

TEAMĂ, ANXIETATE, FURIE

*Face conexiuni cu adevărat rapide
în creier, trimițând iute mesaje
în tot corpul tău, pentru a-l pregăti
de acțiune.*

NEUROTRANSMIȚĂTORII ajută celulele creierului să comunice unele cu altele. Iată-i pe cei mai importanți, care determină ceea ce simți:

SEROTONINA

FERICIRE, TRISTEȚE

*Controlează toate stările tale de spirit.
În cantitate adecvată, te face să te simți fericit, dar, dacă nu este îndeajuns, s-ar putea să te facă trist sau deprimat.*

DOPAMINA

MÂNDRIE, ENTUZIASM

Făcând parte din ceea ce se numește calea recompensei, te împinge să vrei să faci ceva pentru care poți fi recompensat și te ajută să te simți mulțumit când faci un lucru bun.

Ceea ce simți cu adevărat depinde de diferitele substanțe chimice care îți stimulează creierul.

DE CE AVEM EMOȚII?

Emoțiile pot fi dureroase – de obicei e neplăcut să fii furios sau supărat. Dar emoțiile există cu un motiv anume și fac un lucru foarte important – ele îi ajută pe oameni să supraviețuiască. Acest lucru era deosebit de important cu mii de ani în urmă.



Scârba sau dezgustul, repulsia te împiedică să mănânci sau să pui mâna pe lucruri care ar putea fi contagioase sau care ți-ar putea transmite boli.

Iubirea te ajută să legi relații cu oamenii și să crești copii.



Frica îți pregătește corpul pentru luptă sau pentru fugă, astfel încât să nu ți se întâmple ceva rău.



Creierul și corpul tău sunt legate unul de altul, iar emoțiile puternice pot determina apariția unor răspunsuri fizice ale corpului. De exemplu, dacă ești foarte speriat, inima îți bate mai repede și este posibil să transpiri sau să-ți tremure mâinile – este efectul hormonului numit noradrenalină, care îți pregătește corpul pentru a fugi sau pentru a face față unei situații periculoase.

Emoțiile îți consolidează totodată legăturile cu alte persoane. Oamenii sunt puternic înclinați spre socializare, iar manifestarea vizibilă a emoțiilor ne ajută pe toți să ne înțelegem unii cu alții. Expresiile care se pot citi pe fața unui om sunt aceleași pretutindeni în lume – ele nu depind de limba pe care o vorbim sau de cultură.