

LBRIS | We know books
DR. DANIEL G. AMEN

CREIER SĂNĂTOS, MINTE SĂNĂTOASĂ

**CUM SĂ PREVII ȘI SĂ VINDECI ANXIETATEA,
DEPRESIA, DEPENDENȚA, ADHD-UL ȘI ALTE BOLI
MINTALE CU AJUTĂRUL NEUROȘTIINȚEI**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

Preambul	13
Introducere: De ce detest termenul de <i>boală mintală</i> și de ce ar trebui să faci la fel.....	17
PARTEA I: O schimbare totală – reformularea ideii de <i>sănătate mintală</i> ca fiind sănătate a creierului	33
CAPITOLUL 1. De la posesia demonică la controlul medical de 15 minute: un scurt istoric al diagnosticelor și tratamentelor bolilor mintale	35
CAPITOLUL 2. Transformarea bolilor invizibile în boli vizibile: modul în care examinarea creierului distruge o paradigmă învechită și trasează o nouă cale de urmat	55
CAPITOLUL 3. 12 principii călăuzitoare pentru a-ți schimba viața	65
CAPITOLUL 4. Vindecă-ți creierul și mintea se va conforma: totul începe cu cele patru dimensiuni și cu prevenirea sau tratarea celor 11 factori de risc	75
PARTEA A II-A: Cum să controlezi bolile mintale: o abordare pentru MINȚI STRĂLUCITE	103
CAPITOLUL 5. Fluxul sangvin: optimizează fundamentul vieții	105

CAPITOLUL 6. Pensionarea și îmbătrânirea: când te oprești din învățat, creierul tău începe să moară.....	123
CAPITOLUL 7. Inflamația: stingerea focului interior.....	141
CAPITOLUL 8. Genetica: cunoaște-ți slăbiciunile, dar amintește-ți că trecutul nu îți definește viitorul.....	159
CAPITOLUL 9. Traumatismul cranian: epidemia tăcută care stă la baza multor boli mintale.....	173
CAPITOLUL 10. Toxinele: detoxificază-ți mintea și corpul.....	193
CAPITOLUL 11. Gândurile negative: reducerea activității electrice anormale care determină schimbări de dispoziție, anxietate și agresivitate	225
CAPITOLUL 12. Imunitatea și infecțiile: atacul din interior și din exterior.....	243
CAPITOLUL 13. Problemele neurohormonale: o îmbogățire miraculoasă a minții.....	267
CAPITOLUL 14. Diabetezitatea: contracarează epidemia care distruge creierele, mințile și corpurile	293
CAPITOLUL 15. Somnul: ocupă-te de igiena mintală în fiecare seară pentru a avea zile mai senine	309
PARTEA A III-A: Strategii practice pentru a lecuși imediat bolile mintale	325
CAPITOLUL 16. Medicamentele psihiatrice versus produsele nutraceutice: ce spune știința?	327
CAPITOLUL 17. Nu poți schimba ceea ce nu mășori: prevenția începe prin cunoașterea acțiunilor importante pentru sănătate.....	345

**CAPITOLUL 18. Alimentația explicată nespus
de simplu:** dieta MINȚILOR STRĂLUCITE menită
să pună capăt bolilor mintale355

**CAPITOLUL 19. Cum să aduci o schimbare
profundă:** sănătatea creierului în familii, școli,
firme, biserici și în orice colectiv 387

ANEXĂ 393

Mulțumiri 396

Despre doctorul Daniel G. Amen.....397

Medicul Daniel Amen este convins că sănătatea creierului este esențială pentru a avea parte de succes. Când creierul tău funcționează bine, spune el, te bucuri de o viață bună, iar când este tulburat, este foarte probabil să ai probleme în viață. Și-a dedicat munca de-o viață să ajute oamenii să aibă un creier mai sănătos și o viață mai bună.

Sharecare.com l-a numit expertul și susținătorul numărul unu pe internet în ceea ce privește sănătatea mintală, iar *Washington Post* l-a desemnat drept cel mai popular psihiatru din America.

Daniel Amen este psihiatru cu pregătire militară, petrecând zece ani în serviciu activ în armata americană – mai întâi ca medic de infanterie și tehnician radiolog, iar mai târziu ca ofițer în Corpul medical. Este specializat în terapia copiilor și adolescenților, precum și în psihiatrie generală. Deține autorizații medicale active în nouă state.

A câștigat Premiul „Marie H. Eldridge” pentru cercetare în materie de suicid din partea American Psychiatric Association și premiul Distinguished Fellow din partea colegilor săi din cadrul acestei organizații (cea mai înaltă distincție acordată membrilor). Și-a prezentat cercetările și activitatea clinică la numeroase reuniuni științifice din întreaga lume, inclusiv la conferința Learning & the Brain de la Harvard și la Fundația Națională pentru Științe a SUA.

Revista *Discover* a clasificat cercetările sale bazate pe imagistica SPECT, care își propun să deosebească cu exactitate tulburarea de stres posttraumatic de traumatismul cranio-cerebral, drept una dintre cele mai importante 100 de contribuții științifice din 2015.

Este cercetătorul principal din primul și cel mai amplu studiu de imagistică cerebrală și recuperare realizat pe jucători activi sau retrași din NFL¹, care a indicat niveluri ridicate de vătămare, precum și posibilitatea de recuperare pentru mulți dintre ei, folosind principiile din această carte. A fost consultant pentru filmul *Trauma*, din 2015, cu Will Smith în rolul principal.

¹ National Football League (NFL) este cea mai importantă ligă de fotbal american profesionist (n. tr.).

Lanțul de clinici Amen, pe care l-a fondat în 1989, are cea mai mare bază de date din lume de tomografii funcționale ale creierului (SPECT și QEEG), cu concluzii privitoare la comportament, totalizând peste 170 000 de tomografii, cu pacienți din 121 de țări. Clinicile Amen au unele dintre cele mai bune rezultate în privința pacienților psihiatrici cu probleme complexe. În medie, aceștia au primit anterior 4,2 diagnostice, au schimbat 3,3 furnizori de servicii medicale și au încercat fără succes câte 5 medicamente. După șase luni, 75% dintre ei au declarat că se simt mai bine, iar în cazul în care au continuat tratamentul la clinicile Amen, procentul a ajuns la 84%.

Dr. Amen a moderat 14 emisiuni speciale despre creier la televizor, care au fost difuzate de peste 110 000 de ori în America de Nord, în ultimii 12 ani. El este foarte dedicat educației privitoare la sănătatea creierului.

Împreună cu pastorul Rick Warren și cu doctorul Mark Hyman, dr. Amen este, de asemenea, unul dintre principalii arhitecți ai Planului „Daniel”, un program conceput pentru a-i ajuta pe oamenii din întreaga lume să se însănătoșească prin intermediul organizațiilor religioase. Acest program a fost deja pus în practică în mii de biserici, moschei și sinagogi.

Dr. Amen și profesorul Jesse Payne au creat cursul *Brain Thrive by 25* pentru licee și facultăți, la care participă studenți din șapte țări și din toate cele 50 de state americane. Niște cercetări independente au constatat că programul conduce la scăderea consumului de droguri, alcool și tutun, scade depresia și îmbunătățește stima de sine la adolescenți.

În noiembrie 2017, un videoclip (de șase minute) despre povestea pasiunii doctorului Amen a fost postat anonim și are acum peste 40 de milioane de vizualizări.

Fără îndoială, dr. Amen și colegii săi de la clinicile Amen bulversează psihiatria, singura specialitate medicală care, practic, nu examinează niciodată organul pe care îl tratează.

Dr. Amen a publicat mai mult de 70 de articole științifice revizuite de alți experți, inclusiv unele dintre cele mai ample studii de imagistică cerebrală realizate vreodată, bazate pe 21 000, 46 000 și 62 000 de tomografii SPECT. Dacă introduci sintagma „brain SPECT” în câmpul de căutare de pe pagina de internet a Bibliotecii Naționale de Medicină din Statele Unite ale Americii, www.pubmed.gov, vei obține peste 14 000 de rezumate științifice.

Peste 10 000 de profesioniști din domeniul sănătății mintale și din domeniul medical au trimis pacienți la clinicile Amen, iar

peste 3 000 au fost instruiți în cadrul cursului său de certificare a formării în domeniul sănătății creierului.

Cercetătorii canadieni au extins munca sa de imagistică cerebrală, publicând studii care arată că aceasta a îmbunătățit diagnosticele și rezultatele.

Dr. Amen nu lucrează pentru nicio companie farmaceutică și nu deține acțiuni la nicio companie din acest domeniu, dar recomandă utilizarea medicamentelor psihiatrice atunci când sunt necesare. Cu toate acestea, ele nu sunt, de obicei, prima sa alegere, deoarece, odată ce sunt administrate, renunțarea la ele este adesea foarte dificilă.

Dr. Amen deține BrainMD, o companie nutraceutică pe care a înființat-o după ce a observat, în urma unor studii de imagistică cerebrală, efectele negative ale unora dintre medicamentele pe care le prescrisese. El crede în principiul predat tuturor studenților din primul an de medicină: „În primul rând, să nu faci rău.”

FII ATENT LA ACESTE PICTOGRAME

Pe măsură ce citești *Creier sănătos, minte sănătoasă*, fii atent la cele trei pictograme de mai jos.



SFATURI
PENTRU MINTI
STRĂLUCITE

Sfaturile vor evidenția informațiile esențiale.



Povești despre dragostea pentru creier

Atunci când o persoană se preocupă de creierul său și optimizează modul în care funcționează acesta, asta tinde să determine multe alte persoane să facă la fel și să producă o reacție de vindecare în lanț. Când „dragostea pentru creier” se răspândește, întreaga familie, locul de muncă și sistemele comunitare se îmbunătățesc. Noi le numim „povești despre dragostea pentru creier”.

De mai bine de 40 de ani, dr. Amen este interesat și s-a implicat să ajute oamenii să se schimbe, așa că s-a asociat cu B.J. Fogg, directorul Persuasive Tech Lab de la Universitatea Stanford, și cu sora acestuia, Linda Fogg-Phillips, pentru a descoperi cele mai bune metode de a produce schimbarea. Ei cred că formarea unor „obiceiuri mărunte” este cea mai eficientă modalitate de a înlesni o schimbare importantă: realizarea de schimbări mici, pas cu pas, în timp, care se transformă în schimbări mari.

INTRODUCERE

DE CE DETEST TERMENUL DE BOALĂ MINTALĂ
ȘI DE CE AR TREBUI SĂ FACI LA FEL

În vremuri în care se produc schimbări profunde, cei care continuă să învețe moștenesc pământul, pe când cei care au terminat de învățat se simt foarte bine pregătiți pentru a face față unei lumi care nu mai există.

– ERIC HOFFER

Blocat la semafor în miezul zilei, la intersecția străzilor Hollywood și Vine din Hollywood, California, în timp ce mă duceam să înregistrez un podcast cu Jay Shetty, povestitor și fenomen al rețelelor sociale, am văzut un bărbat în vârstă de vreo 30 de ani, de aproximativ 1,70 m înălțime, cu părul blond-închis, haine rupte și sânge pe față, vorbind singur și gesticulând agitat. Părea să nu țină cont de nimeni din jurul lui, iar cei care treceau pe stradă nu-l băgau în seamă. La urma urmei, eram pe străzile Hollywood și Vine. Majoritatea colegilor mei l-ar fi diagnosticat cu schizofrenie sau tulburare bipolară instabilă și s-ar fi întrebat de ce nu-și lua medicamentele pentru a scăpa de voci și halucinații. Când l-am văzut, m-am întrebat când suferise ultimul traumatism cranio-cerebral, dacă fusese expus la mușcături sau la substanțe toxice din mediul înconjurător, dacă suferea de probleme grave de sănătate intestinală sau dacă avea vreo boală infecțioasă, cum ar fi boala Lyme sau toxoplasmoza, care să îi facă ravagii în creier.

Ne aflăm în pragul unei noi revoluții, care va schimba pentru totdeauna domeniul sănătății mintale. *Creier sănătos, minte sănătoasă* se debarasează de o paradigmă învechită și stigmatizantă, care îi împovărează pe oameni cu etichete denigratoare, împiedicându-i să ceară ajutorul de care au nevoie, și o înlocuiește cu un program modern, bazat pe creier, un program dedicat persoanei în ansamblul ei, ancorat în neuroștiință și speranță. Nimeni nu este umilit sau blamat pentru cancer, diabet sau bolile de inimă, chiar dacă acestea se

datorează în mod semnificativ stilului de viață. Tot așa, nimeni nu ar trebui să fie umilit sau blamat pentru depresie, tulburările de panică, tulburarea bipolară, dependențe, schizofrenie și alte probleme de sănătate a creierului.

În ultimii 30 de ani, eu și colegii mei am construit cea mai mare bază de date din lume de tomografii cerebrale, cu concluzii legate de comportament. Am efectuat peste 160 000 de tomografii SPECT cerebrale (tomografie computerizată cu emisie monofotonică), care măsoară fluxul sangvin și tiparele de activitate, și peste 10 000 de QEEG-uri (electroencefalograme cantitative), care măsoară activitatea electrică, pe pacienți cu vârste cuprinse între nouă luni și 105 ani, din 121 de țări. Munca noastră în domeniul imagisticii cerebrale a schimbat complet modul în care ne ajutăm pacienții să se însănătoșească, iar aceste informații te pot ajuta și pe tine, chiar dacă nimeni nu se uită vreodată la creierul tău. Creierul uman este un organ, la fel ca inima și ca toate celelalte organe, și poți fi sănătos din punct de vedere mintal doar dacă creierul este sănătos din punct de vedere funcțional.

A devenit foarte clar pentru noi că, în calitate de psihiatri, nu avem de-a face cu probleme de sănătate mintală, ci cu probleme de sănătate a creierului, iar această idee a schimbat tot ceea ce facem pentru a ne ajuta pacienții.

***Nu ne confruntăm cu probleme de sănătate mintală,
ci cu probleme de sănătate a creierului, iar această
idee a schimbat totul.***

Am ajuns să detest sintagmele *boală mintală* și *tulburare psihiatrică* și ar trebui să le detești și tu. Ele pun accentul pe un aspect greșit (mintea sau psihicul), pe când munca de imagistică medicală ne învață că trebuie să ne concentrăm *mai întâi* asupra creierului. „Boala mintală” și „tulburarea psihiatrică” evocă imagini insultătoare ale nebuniei cu privire la persoanele care sunt furioase, neliniștite, dezechilibrate sau instabile, chiar dacă aceste adjective se aplică unui procent extrem de mic de persoane care se luptă cu unele probleme de sănătate a creierului.

Faptul de a fi diagnosticat cu o boală mintală sau cu o tulburare psihiatrică le afectează în mod perfid imaginea tuturor celor care se luptă cu probleme percepute ca fiind ale minții, făcându-i mai puțin doritori să ceară vreodată ajutor, de teamă că vor fi priviți cu dispreț. Să analizăm doar ce s-a întâmplat cu candidatul la funcția de vicepreședinte din 1972, Thomas Eagleton. Acest senator

în plină ascensiune din Missouri, care fusese cel mai tânăr procuror general din istoria statului „Show-Me”, un catolic fervent și un opozant vehement al Războiului din Vietnam, a fost desemnat să fie partenerul candidatului la președinție George McGovern și era considerat o alegere perfectă. Însă atunci când s-a descoperit că primise tratament pentru depresie, i s-a cerut să se retragă din cursa politică alături de McGovern, la numai 18 zile de la nominalizare. Pornind de la această tristă amintire națională, putem spune că problemele de sănătate a creierului sunt considerate letale în cercurile politice.

Cu toate acestea, potrivit biografului Joshua Wolf Shenk, Abraham Lincoln „s-a luptat cu depresia clinică toată viața și, dacă ar fi trăit astăzi, starea sa ar fi fost privită ca o «problemă de caracter», adică o responsabilitate politică. Starea sa era, într-adevăr, o problemă de caracter: ea i-a oferit instrumentele necesare pentru a salva națiunea”. Shenk susține că, datorită depresiei, Lincoln a știut cum să sufere și cum să se ridice deasupra sentimentelor sale negative în momentele dificile. Este de remarcat faptul că Lincoln a suferit un traumatism cranian la vârsta de zece ani, când un cal l-a lovit la cap și l-a făcut să-și piardă cunoștința. Vei vedea că traumatismele craniene sunt o cauză comună și adesea ignorată a problemelor emoționale și comportamentale.

Prin etichetarea acestor situații ca fiind probleme de sănătate mintală sau psihiatrică, în loc să vorbim de lipsă de sănătate a creierului, oamenii suferă în tăcere din cauza rușinii pe care o simt. Să ne gândim la valul de sinucideri în rândul celebriților și la decese prin supradoză ale unor persoane care se simțeau prea stânjenite sau rușinate pentru a cere ajutor (de la Ernest Hemingway, Judy Garland și Junior Seau la Robin Williams, Mindy McCready, Philip Seymour Hoffman, Anthony Bourdain și Kate Spade). În aparență, aveau totul, însă în interior sufereau.

Dacă nu eliminăm sau, cel puțin, nu reducem stigmatul pentru aceste probleme de sănătate a creierului, mult mai mulți oameni vor suferi și vor muri în mod inutil, fără să primească ajutorul de care au nevoie. Trebuie să facem mai mult decât am făcut până acum, pentru că:

- Aproximativ la fiecare 14 minute, cineva se sinucide în Statele Unite. Suicidul este a zecea cauză principală de deces în general și a doua cauză principală de deces pentru persoanele cu vârste cuprinse între 10 și 34 de ani. Din 1999, suicidul a crescut cu 33%, scăzând speranța de viață în general, în timp ce, în aceeași perioadă, cancerul a scăzut cu 27%. Ultima dată când America a înregistrat o scădere a speranței de viață a fost

la începutul secolului al XX-lea, când gripa spaniolă și Primul Război Mondial au ucis aproape un milion de persoane. Am văzut în jurul meu destule sinucideri – am avut o mătușă care s-a sinucis, la fel ca tatăl biologic al fiului meu adoptat și tatăl ginerelui meu. Durerea provocată de suicid este diferită de orice altă pierdere, deoarece oamenii o văd mai degrabă ca pe o alegere decât ca pe consecința unei boli.

- La fiecare opt minute, cineva moare din cauza unei supradoze de droguri, iar criza recentă a opiaceelor din America nu face decât să se agraveze de la an la an. În 2017, au fost înregistrate peste 70 000 de supradoze de droguri, dintre care 67% au fost cauzate de opiacee (o creștere de 45% față de 2016).
- În 2017, adolescenții și adulții tineri din Statele Unite au fost mai predispuși la depresie, suferință și suicid decât fuseseră milenialii când aveau aceeași vârstă.
- 36% dintre fete trec printr-o depresie clinică în timpul adolescenței, comparativ cu 13% dintre băieții adolescenți. Ambele cifre sunt inacceptabile.
- 23% dintre femeile cu vârste cuprinse între 40 și 59 de ani iau medicamente antidepresive.
- Conform unui studiu epidemiologic de amploare, 50% din populația SUA se va lupta cu o problemă de sănătate a creierului la un moment dat în viață. Tulburările de anxietate (28%), depresia (21%), tulburările de control al impulsurilor (25%) și tulburările legate de consumul de substanțe (15%) sunt cele mai frecvente. Jumătate dintre cazuri debutează până la vârsta de 14 ani, iar 75% până la vârsta de 24 de ani.
- Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, 25% din toate dizabilitățile întâlnite se datorează afecțiunilor legate de sănătatea mintală și consumului de substanțe – de opt ori mai mult decât dizabilitățile cauzate de bolile de inimă și de 40 de ori mai mult decât cancerul.

Rușinea îi împiedică pe oameni să primească ajutorul de care au nevoie. Nimeni nu este umilit dacă are cancer, diabet sau o boală de inimă; tot așa, nimeni nu ar trebui să fie umilit pentru că suferă de depresie, tulburare de panică, tulburare bipolară sau alte probleme de sănătate a creierului.

Chiar dacă mi-a plăcut să fiu psihiatru în ultimii 40 de ani, nu sunt un iubitor al etichetei mele profesionale, deoarece psihiatrii sunt deseori considerați neștiințifici și sunt disprețuiți de alți profesioniști din domeniul medical și de publicul larg. În 1980, când i-am spus tatălui meu, un antreprenor foarte inteligent și de succes, că vreau să devin psihiatru, m-a întrebat: „De ce nu vrei să fii un medic «adevărat»? De ce vrei să fii doctor de nebuni și să stai toată ziua cu nebunii?” La momentul respectiv, cuvintele lui m-au supărat, dar 40 de ani mai târziu am început să înțeleg mai bine de ce era îngrijorat. În aceeași ordine de idei, am auzit nenumărați pacienți spunând: „Nu mă duc la psihiatru pentru că nu sunt nebun.” Pretutindeni domnește stigmatul. Eu prefer termenul de „expert în neurologie clinică” decât pe cel de psihiatru.

REGĂNDIREA SĂNĂTĂȚII MINTALE CA SĂNĂTATE A CREIERULUI SCHIMBĂ TOTUL

La începutul carierei mele, am învățat că foarte puțini oameni vor să consulte un psihiatru. Nimeni nu dorește să fie etichetat ca fiind defect sau anormal, dar, odată ce oamenii află despre importanța creierului, toată lumea își dorește unul mai bun. Ce-ar fi dacă *sănătatea mintală* ar fi, de fapt, reformulată ca *sănătate a creierului*? Acesta este lucrul pe care îl învățăm în fiecare zi din activitatea de imagistică cerebrală pe care o derulăm la clinicile Amen. Privește lucrurile astfel: creierul tău poate avea probleme, la fel cum și inima ta poate avea probleme. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor care consultă cardiologi nu au avut niciodată un atac de cord. Ei merg la medic pentru că prezintă factori de risc – un istoric familial de boli de inimă, tensiune arterială ridicată sau prea multă grăsime abdominală – și vor să *prevină* un atac de cord. Pentru a pune capăt bolilor mintale, trebuie să adoptăm un mod de gândire similar.

Reformularea discuției despre sănătatea mintală ca fiind sănătate a creierului schimbă totul. Oamenii încep să își perceapă problemele ca fiind *medicale*, nu *morale*. Asta diminuează sentimentul de rușine și vinovăție și crește toleranța și compasiunea din partea familiilor. Reformularea discuției prin referire la sănătatea creierului este, de asemenea, mai precisă și crește speranța, dorința de a primi ajutor și conformarea pentru a face schimbările necesare în stilul de viață. Odată ce oamenii înțeleg că este creierul cel care controlează tot ceea ce fac și tot ceea ce sunt, își doresc un creier mai bun, pentru a putea avea o viață mai bună.

Odată cu reformularea ideii de sănătate mintală drept sănătate a creierului, totul se schimbă:

- Oamenii își văd problemele ca fiind medicale, nu morale.
- Aceasta reduce stigmatul, rușinea și vinovăția.
- Crește gradul de compasiune și acceptare din partea familiilor.
- Este o descriere mai exactă a factorilor biologici implicați.
- Crește speranța.
- Crește gradul de respectare a planurilor de tratament.

Creier sănătos, minte sănătoasă îți va oferi un mod complet nou de a gândi și de a trata problemele legate de sănătatea creierului, cum ar fi anxietatea, depresia, tulburările bipolare, tulburarea de deficit de atenție/tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADD/ADHD), dependențele, tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC), tulburarea de stres posttraumatic (TSPT), schizofrenia și chiar tulburările de personalitate. Cartea are la bază o premisă foarte simplă: vindecă-ți creierul, iar mintea se va conforma. Cu fiecare studiu, ameliorarea funcționării fizice a creierului îmbunătățește mintea.

ISTORICUL CREIERULUI NU-ȚI DEFINEȘTE VIITORUL

Motivul pentru care am dedicat această carte celor două nepoate ale mele, Alizé (15 ani) și Amelie (10 ani), este faptul că ele s-au născut într-o familie afectată de boli mintale – sinucideri multiple, depresie majoră, schizofrenie, abuz de droguri, comportament maniaco-depresiv, TOC, tulburări de anxietate și panică, ADD/ADHD, tulburare dismorfică corporală și comportament criminal. Vulnerabilitatea lor genetică era incredibil de mare încă dinainte de naștere. În plus, s-au născut în circumstanțe haotice, căci părinții lor se luptau cu dependențele, depresia și unele probleme de comportament. În 2016, Serviciul de Protecție a Copilului a considerat că fetele trăiesc în circumstanțe periculoase și le-a luat de lângă părinții lor. Ele își amintesc

încă foarte bine panica și groaza pe care le-au simțit când le-a luat poliția de lângă mama lor.

La vremea aceea, soția mea, Tana, se înstrăinase de sora ei vitregă, Tamara, mama fetelor, dar, când am aflat că acestea fuseseră date în plasament familial, am știut că trebuie să acționăm. I-am oferit Tamarei servicii de îmbunătățire a sănătății creierului (la acea vreme, tatăl fetelor a refuzat să primească ajutor), iar ea a reușit să își controleze dependența, depresia, ADHD-ul și efectele traumatismelor craniene suferite în trecut (avusese 19 accidente de mașină). Datorită acestor progrese, ea și-a reîntâlnit fiicele de Ziua Mamei, în 2017. De atunci, folosind principiile din această carte, Tamara, Alizé și Amelie au prosperat. La fel ca toți oamenii care se confruntă cu acest gen de situații haotice, au avut parte de suișuri și coborâșuri, dar Tamara are un loc de muncă obținut pe merit și își iubește slujba, iar fetele sunt amândouă eleve de nota 10, fericite, sociabile și cu un scop precis. La momentul scrierii acestei cărți, Alizé este membră a unei societăți studențești prestigioase și face cros și atletism. În ultimul an, ea a fost premiata ca fiind eleva anului în domeniul limbilor străine, al științelor vieții și al automatizării și roboticii.

Eu, Tana și Tamara suntem hotărâți să punem capăt ciclului bolilor mintale începând cu generația acestor fete. Această carte nu este doar proiectul nostru, ci și al tău. Sfârșitul bolilor mintale începe cu tine și cu persoanele apropiate ție.

ACEASTĂ CARTE ESTE PROIECTUL TĂU

Partea I va prezenta pe scurt istoria psihiatriei și a tratamentului în domeniul sănătății mintale. Pentru a ilustra acest lucru, voi dezvălui câteva dintre modurile surprinzătoare și de-a dreptul șocante în care a fost tratat unul dintre pacienții mei, Jarrett, de-a lungul timpului. Te voi ajuta să reformulezi definiția bolii mintale. Vom renunța la o paradigmă de diagnostic învechită, bazată exclusiv pe grupuri de simptome, și o vom înlocui cu o paradigmă centrată asupra creierului, bazată pe simptome, pe de o parte, și pe neuroimagică, genetică și o abordare medicală personalizată a sănătății creierului, pe de altă parte. Apoi, îți voi împărtăși cele 12 lecții majore pe care le-am învățat din activitatea de imagistică cerebrală și care au schimbat complet modul în care ne gândim la pacienții noștri și îi ajutam. Te vei familiariza cu programul celor patru dimensiuni ale MINȚILOR STRĂLUCITE al clinicilor Amen, cunoscut în Statele Unite ca programul BRIGHT MINDS, pentru a pune capăt bolilor



SFATURI
PENTRU MINTI
STRĂLUCITE

Dacă îți vindeci creierul, mintea se va transforma. Este timpul să obții ajutorul de care ai nevoie, renunțând la o paradigmă învechită, stigmatizantă și neștiințifică.

Iată un exemplu care arată de ce trebuie să renunțăm la paradigma actuală, învechită, în favoarea noului model.



POVEȘTI DESPRE DRAGOSTEA PENTRU CREIER: CUM A SCĂPAT CHASE DE „BOALA MINTALĂ” VINDECÂNDU-ȘI CREIERUL

Chase era un tânăr deștept, de succes, proaspăt ieșit de pe băncile facultății și cu o slujbă grozavă. Dar, în adâncul lui, suferea. Chase se lupta cu o anxietate severă, cu schimbări de dispoziție incontrolabile, cu tipare de gândire negative, cu atacuri de panică paralizante, cu un temperament violent și cu un somn perturbat. Avea dificultăți în relațiile de muncă și în a-și face prieteni. Nu putea să vorbească cu oamenii și părea să fie mereu într-o dispoziție proastă. De asemenea, îi lipsea certitudinea vreunui scop.

În adolescență consultase un psihiatru, care, după ce îi ceruse să completeze un chestionar, îl diagnosticase pe Chase cu tulburare bipolară (o tulburare gravă a dispoziției în care oamenii trec de la depresie la manie), precum și cu ADHD și tulburare explozivă intermitentă (TEI). Chase avea, de asemenea, antecedente familiale de depresie și dependență.

De-a lungul anilor, trecuse de la un medicament la altul, încercând să găsească ceva care să funcționeze. Efectele secundare nu făcuseră decât să înrăutățească lucrurile, iar el se îngrășase peste 35 de kilograme. Acest tânăr, care avea deja anxietate socială, avea acum și mai multe motive să se izoleze. Creierul și corpul lui Chase au cedat în cele din urmă. El a suferit o cădere nervoasă și nu a mai putut lucra.

Mama vitregă a lui Chase, Terry, i-a sugerat să vină la clinica noastră din New York pentru o evaluare.

Așa cum facem cu toți pacienții, i-am făcut lui Chase o evaluare completă. Ca parte a procesului de diagnosticare, am făcut o anamneză detaliată, am efectuat teste neuropsihologice, am făcut un bilanț