

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GEORGE, ALEX

Sănătatea emoțională a copilului de azi / dr. Alex George. -  
București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-189-5

159.9

Traducător: **Mihaela Apetrei**  
Redactor: **Justina Ene**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

### **A Better Day**

#### **Your Positive Mental Health Handbook**

Text copyright © 2022 Dr Alex George

Illustrations copyright © The Boy Fitz Hammond 2022

First published in Great Britain in 2022 by Wren & Rook

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

### **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro; www.bookzone.ro

**Dr. Alex George**

# **Sănătatea emoțională a copilului de azi**

Ilustrații de  
**The Boy Fitz Hammond**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## CUPRINS

O PREFATĂ PE FAȚĂ	8
INTRODUCERE	13
PARTEA ÎNTÂI:	31
EU (ADICĂ TU!) ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ	
CAPITOLUL 1: Acționează pârghiile din mintea ta	32
CAPITOLUL 2: Este (cu adevărat) bine să vorbești	43
PARTEA A DOUA:	57
UN GHID INTERIOR PENTRU MINE	
CAPITOLUL 3: Antrenamentul mental împotriva anxietății	58
CAPITOLUL 4: Eliminarea stresului	78
CAPITOLUL 5: Ridicarea moralului	89
CAPITOLUL 6: Deblocarea singurătății	97
CAPITOLUL 7: Învăță să treci peste pierderi	106
CAPITOLUL 8: Să profităm din plin de prezența familiei și a prietenilor	117
CAPITOLUL 9: Un corp, o iubire	126
CAPITOLUL 10: Hrană pentru viață	136
CAPITOLUL 11: Cum să mă înțeleg pe mine (adică tu, pe tine)	142
CAPITOLUL 12: Cum să ai relații super	148
CAPITOLUL 13: Conexiuni care contează	158
PARTEA A TREIA: O ZI MAI BUNĂ	169
CAPITOLUL 14: Puterea minții și depășirea eșecului	170
CAPITOLUL 15: Fii activ și creativ	183
CAPITOLUL 16: Prezența conștientă, obiceiurile de somn și grija față de tine	193
CONCLUZII	213
MULȚUMIRI	218

**PARTEA  
ÎNTÂI**

**EU (ADICĂ „TU”!) ȘI  
SĂNĂTATEA MINTALĂ**

# CAPITOLUL 1

## ACȚIONEAZĂ PÂRĞHIILE DIN MINTEA TA



Când vorbim despre „a intra în formă”, cei mai mulți dintre noi se gândesc la fitness și mișcare. La școală, profesorii de educație fizică ne amintesc încontinuu să facem sport cel puțin o oră pe zi. Și când mergem acasă auzim despre importanța unei diete echilibrate.

Vezi tu, peste tot în jurul nostru ni se amintește de importanța sănătății fizice. Știm că mișcarea ne menține musculatura puternică, precum și plămânii și inima în bună stare de funcționare. Iar când vine momentul să alergăm după autobuz, dacă suntem antrenați, o să-l prindem sau cel puțin o să ajungem suficient de aproape încât șoferul să ne vadă în oglindă expresia disperată și să oprească.

Dar chiar și fără aceste mici victorii, este foarte distractiv să fii în formă. Unora dintre noi le place pur și simplu să fie activi, fără să se gândească prea mult la motive. Alții se simt împliniți când se dedică antrenamentelor pentru atingerea unui nivel înalt de performanță sau de pregătire fizică. Nu trebuie decât să ne uităm la echipa olimpică a Marii Britanii, de exemplu la campionul la sărituri în apă Tom Daley și la alergătoarea de viteză Dina Asher-Smith, ca să vedem că dedicarea poate aduce recompense dincolo de orice trofeu sau medalie. Dar chiar dacă, atunci când suntem mici, nu e vorba decât de întreceri la locul de joacă, de practicarea unui sport de echipă sau de plimbatul câinelui, știm cu toții cât de bine e să respirăm aer curat și să ne menținem corpurile în stare bună de funcționare.

Așa că întrebarea mea este: de ce nu acordăm și minții noastre la fel de multă atenție câtă acordăm corpului?



Vorbim despre spațiul din capul nostru, acolo unde gândim totul. Acolo unde se formează starea de spirit în care ne aflăm și unde se stabilește ce simțim în legătură cu noi înșine. Uneori, numim acest loc „spațiu mental”. Nu-l putem vedea când stăm în fața oglinzii și, cu toate acestea, sănătatea noastră mentală este la fel de importantă ca forma fizică. Cele două sunt atât de conectate între ele încât, dacă nu avem grijă de una, va suferi și cealaltă. De pildă, atunci când ne simțim cu moralul la pământ, este foarte ușor să ne dăm seama că

ne lipsește și entuziasmul de a face mișcare sau de a ne hrăni adecvat. Tot astfel, dacă avem un stil de viață nesănătos din punct de vedere fizic, putem aluneca și în gânduri negative despre noi înșine.

Sănătatea fizică și psihică joacă, ambele, un rol vital în a ne ajuta să avem vieți fericite, împlinite și pline de satisfacții. Înțelegând felul în care funcționează mintea și prețuind sănătatea mentală în același fel în care prețuim și sănătatea fizică, putem învăța cum să ne menținem corpul în stare bună de funcționare – pe dinafară și pe dinăuntru – în timp ce ne propunem să ne trăim viața din plin, în toate modurile posibile.

Mintea noastră este la fel de importantă ca inima și plămânii și, cu toate acestea, ea nu se vede pe niciun scanner. Spre deosebire de organele vitale, mintea nu este o parte fizică a corpului. Ea reprezintă doar un nume pe care l-am dat felului în care creierul procesează gândurile, stările și sentimentele (cărora uneori le mai spunem și *emoții*). Ca să fie mai limpede despre ce vorbim aici, hai să ne imaginăm o serie de pârgii. Fiecare dintre ele reprezintă o altă emoție, de la fericire și bucurie, la iubire și tristețe, de la încredere și furie, la timiditate și stres. Îmi place să cred că fiecare pârgie are o etichetă, așa încât să nu ne încurcăm. Nimeni nu vrea ca, din întâmplare, să pară dezgustat când i se aduce prăjitura preferată, sau să țipe din răspuțeri când, de fapt, se simte

liniștit și mulțumit. Din fericire, mințile noastre știu cum să manevreze aceste pârghii fără ca noi să ne gândim intenționat la asta. Phiu! Asta-i o veste foarte bună, fiindcă, dacă ne gândim la gama vastă de sentimente pe care le putem încerca, vorbim despre O GRĂMADĂ de pârghii. Pe scurt, mintea omului e destul de isteată.

Mai mult de-atât, fiecare pârghie se ajustează constant, singură, pe măsură ce ne trăim viața. Când ne trezim în mijlocul unei petreceri surpriză, pârghia fericirii se ridică, poate, până la nivelul ei maxim, pentru o vreme. Tot așa, atunci când deschidem o cutie cu bomboane de ciocolată și constatăm că cineva a mâncat-o pe ultima, pârghia iritării va fi acționată pentru scurt timp, cu o gradație. De fapt, în orice moment din viața noastră, absolut toate pârghiile sunt activate într-o oarecare măsură – și continuă să se ajusteze în funcție de ceea ce ni se întâmplă. Chiar dacă nu ne supărăm, pârghia respectivă stă pregătită să acționeze când cădem cu bicicleta și îi zgâriem cadrul.

Este destul de simplu: pârghiile minții noastre se mișcă mereu în sus și-n jos, într-un fel unic pentru fiecare dintre noi. Dacă vizitez un parc de distracții împreună cu prietena mea, dar ea alege să nu se dea în roller-coaster cu mine, sunt șanse ca doar pârghiile fricii și entuziasmului meu să fie testate la maximum. În același timp, deși prietena mea e speriată de roller-coaster, după ce mă vede amețit și incapabil să clipesc, s-ar putea ca doar bucuria și amuzamentul ei să intre într-o altă treaptă de viteză.



Așa încât, într-o clipită, pârghiile noastre sunt pregătite să simtă tot felul de emoții, trecând de la frică la bucurie și entuziasm, apoi iar la frică. Suntem cu toții diferiți și pârghiile noastre se schimbă, în funcție de situație. Dar fiecare dintre ele îndeplinește o funcție importantă și toate se reunesc pentru a ne întregi.

Aceste pârghii numeroase se ajustează constant ca să ne treacă prin fiecare perioadă a zilei, dar există momente când pare că una dintre ele a preluat controlul și le domină pe toate celelalte. Așa se întâmplă mai ales când suntem triști sau avem inima zdrobită. E posibil ca în astfel de clipe să credem că așa o să ne simțim mereu. Câteodată, ni se pare că pârghia aceea a rămas înțepenită la turajie maximă și, ca urmare, toate celelalte au fost oprite din funcționare.

În realitate, pârghiile care par să nu mai funcționeze de ceva timp încă se mișcă un pic. Pot chiar să funcționeze din nou la maximum. Uneori, o fac fără asistență, dar întotdeauna prinde bine să știm cum să le dăm o mână de ajutor – de exemplu, să ungem pârghiile scârțâitoare sau metalul înțepenit, ca să-l ajutăm să se miște un pic mai lin. Așa cum vom vedea mai târziu, putem începe prin a înțelege ce rol joacă fiecare pârghie, iar apoi prin a ne întreba de ce nu par să funcționeze normal. Indiferent dacă este vorba despre o reparație rapidă și ușor de făcut de unul singur sau avem nevoie de ajutorul unui specialist

în sănătate mintală, acest ajutor există întotdeauna. Emoțiile noastre lucrează constant laolaltă ca să ajute să dăm sens sinelui nostru și rolului nostru în lume, dar uneori avem pur și simplu nevoie de susținere suplimentară din partea celor cărora le pasă de noi pentru ca toate pârghiile să înceapă să se miște cu ușurință.

Desigur, aceste pârghii nu există fizic, în realitate. Nu suntem roboți, dar mintea noastră poate fi comparată cu un supercomputer. De ce? Pentru că procesează gânduri și sentimente de mii de ori pe zi, în fiecare zi. Folosind aceste pârghii imagineare pentru a vizualiza felul în care funcționează mintea, începem să înțelegem cât de important este rolul jucat de ea în viațile noastre. S-ar putea spune chiar că acest lucru minunat și complex din capul nostru este ceea ce ne face cu adevărat umani.

## Roboți versus oameni

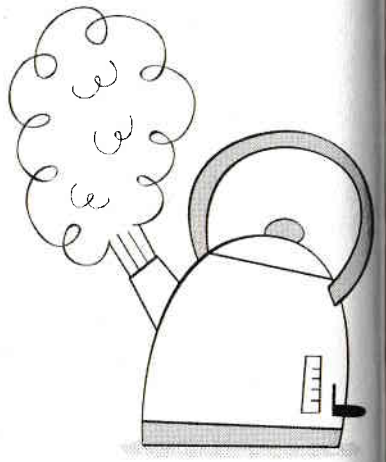
Când oamenii vorbesc despre sănătatea mintală sau despre o bună stare mintală, este ușor să credem că probabil își imaginează o minte în care pârghia fericirii face toată treaba. Păi ce lucru minunat ar fi acesta! Dar viața nu-i atât de simplă. În unele privințe poate fi



extrem de anostă – și ciudată – dacă trecem prin ea cu un rânjel întipărit pe chip și fără nicio grijă pe lume. Dacă m-aș trezi într-o dimineață și toată lumea mi-ar zâmbi, aș crede că sunt în vreo simulare computerizată. Pur și simplu, așa ceva nu pare real. Și probabil că aș sfârși luându-mi câmpii și încercând să scap de roboții zâmbitori!

Trăim vieți complexe, provocatoare și uneori dificile, iar emoțiile noastre sunt destinate să reflecte asta. Nimeni nu vrea să se simtă furios sau frustrat, dar aceste sentimente sunt deopotrivă importante și absolut firești. Ele servesc ca supape de depresurizare atunci când lucrurile nu merg așa cum ne-am dorit – seamănă un pic cu un ceainic care clocotește. Dacă nu țipăm și nu agităm puțin pumnii spre cer, din când în când, nu vom elibera niciodată emoțiile acelea din noi. N-o să facem decât să ne petrecem tot timpul scoțând aburi în tăcere. Totodată, descărcarea emoțiilor negative înseamnă că, atunci când vor veni vremuri bune, le vom aprecia cu adevărat.

Uneori, sentimentele par nedorite, indiferent dacă este vorba despre stări precum tristețea, stânjeneala sau chiar de momentele când te simți ursuz și iritat, fără niciun motiv. Poate fi



obositor să cari după tine unele dintre aceste sentimente dificile și câteodată ne dorim să avem puterea de a ne reduce emoțiile la tăcere, ca și cum am fi niște mașinării. În astfel de momente trebuie să ne amintim că a fi om este o opțiune mai bună. De ce? Păi, chiar dacă unele sentimente sunt greu de gestionat, ele toate joacă un rol vital în a ne ajuta să dăm sens lumii noastre.

Dacă ne simțim confortabil cu întreaga gamă a sentimentelor noastre, și nu doar cu cele pozitive, suntem mai puțin predispuși să suprimăm emoțiile dificile, sperând că acestea vor dispărea. E bine să începem prin a recunoaște ce le provoacă și prin a fi mai bine pregătiți să le gestionăm constructiv. Din fericire, putem face acest lucru în toate felurile și în toate modurile, în funcție de ce funcționează pentru noi, și vei găsi în această carte o mulțime de sugestii.

Dar, amintește-ți, ne aflăm cu toții într-o altfel de călătorie atunci când vine vorba despre sănătatea noastră mintală. Așa încât, deși unii vor merge la alergare, pentru că antrenamentul îi ajută să-și limpezească gândurile, alții s-ar putea să vrea să-și verbalizeze sentimentele, deschizându-se în fața unei persoane în care au încredere, pentru a primi sfătuirea, susținerea și ajutorul pe care-l merită. Uneori, fie și numai recunoașterea faptului că astăzi nu este cea mai bună zi a ta și că ai nevoie de o pauză sau ai nevoie să fii bun cu tine este tot ce-ți trebuie ca să te simți un pic mai bine și să-ți capeți energia pentru ziua de mâine.



ce numim sănătate mintală sau o bună stare mintală, adică să rămânem în contact cu ceea ce se petrece în mintea noastră — și despre asta este și această carte.

Cu toții ne datorăm nouă înșine îngrijirea propriei sănătăți mintale. Și, din fericire pentru tine, spre deosebire de fitnessul fizic, nu va trebui să transpirăm ca să ne aducem mintea într-o formă bună. Există exerciții pe care le putem face în capul nostru ca să ne antrenăm mental și să fim îndeajuns de puternici pentru a face față oricăror situații pe care viața ni le aruncă în cale. Dar puterea minții nu este ca forța mușchilor. Ea se referă la identificarea și gestionarea oricărui sentiment pe care-l avem și despre a cere ajutor, atunci când avem nevoie. Mai mult, acestea sunt abilități ușor de stăpânit. Serios acum, dacă eu am putut învăța cum să le pun la treabă în folosul meu, oricine o poate face! Așa că hai să vedem de unde începem să ne ajutăm pe noi înșine și cum putem oferi altora susținerea noastră.

**ESTE OK  
DACĂ AZI NU ESTE  
CEA MAI BUNĂ ZI A  
TA.**



## CAPITOLUL 2

**ESTE (CU  
ADEVĂRAT) BINE  
SĂ VORBEȘTI**