

**Dr. Tim Cantopher**

**BOLILE DEPRESIVE –  
BLESTEMUL CELOR PUTERNICI**

Traducere de  
*Bogdan Chircea*

**ANTET**

Titlul original: DEPRESSIVE ILLNESS

Copyright © Dr Tim Cantopher  
Copyright © Editura ANTET XX PRESS, pentru  
prezenta versiune românească

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Antet XX Press, orice reproducere a unui fragment din această carte inclusiv prin fotocopiere sau microfilm este strict interzisă.

Redactor: Crenguța Năstase  
Tehnoredactare computerizată: Gabriela Chircea  
Coperta: Ion Năstase

ISBN 978-973-636-481-5

---

---

Tiparul a fost executat de tipografia  
ANTET XX PRESS  
tel.: 021/2221245, 021/2234945  
E-mail: [comenzi@antet.ro](mailto:comenzi@antet.ro)  
[www.antet.ro](http://www.antet.ro)

**Dr. Tim Cantopher** a studiat la University College din Londra și la University College Hospital. S-a pregătit ca psihiatru la St. James' Hospital din Portsmouth și la St. George's Hospital Medical School. Este membru al Colegiului Regal al Psihiatrilor din 1983 și a fost ales membru al consiliului colegiului în 1999. Actualmente este psihiatru consultant și director medical al unuia dintre spitalele din cadrul Priory Group. Aceasta este a doua lucrare a dr. Cantopher, el publicând numeroase proiecte de cercetare din domeniul psihiatriei. Dr. Cantopher are trei copii și trăiește în West Sussex.



## CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Introducere .....	9
1. Ce este boala depresivă .....	13
2. Boala depresivă de-a lungul istoriei .....	21
3. Ce o provoacă? Câteva modele și implicațiile lor .....	27
4. Câteva modele și dovezi din cercetările asupra depresiei .....	45
5. Ce trebuie să faci când te îmbolnăvești .....	54
6. Refacerea .....	64
7. Rămâi sănătos .....	70
8. Mai multe despre tratamente – tratamente fizice .....	80
9. Mai multe despre tratamente – psihoterapii .....	94
10. Câteva deprinderi pentru zonele problematice .....	107

*Pacienților și personalului de la care învăț*

## MULȚUMIRI

Le sunt îndatorat prietenilor și colegilor care mi-au oferit din timpul, înțelepciunea și cunoștințele lor, prin aceasta permițându-mi să evit să dovedesc o necunoaștere stânjenitoare a anumitor zone și să-mi revizuiesc stilul literar:

Doctorului Paul Bailey  
Doamnei Natalie Blomfield  
Doamnei Annie Ciegler  
Domnului Keith Mantle  
Domnului Rik Mullender

De asemenea, datorez mulțumiri domnului David Johnson pentru excelentele sale caricaturi și celor de la Book Guild, care au permis ca acelea dintre ele care au apărut în prima mea carte *Când mori după un păhărel*, să fie reproduse aici.





## INTRODUCERE

„Oh, nu! Iar e luni dimineată. Nu vreau să mă scol. Este prea devreme. Am prea multe de făcut și am nevoie de o vacanță. Mă simt atât de deprimat!“

Fiecare zi de luni începe în felul acesta și refuz să mă trezesc înainte să fiu în întârziere, dar după o vreme mă smulg morocănos din pat și îmi încep săptămâna.

N-am fost niciodată prea priceput cu abordarea zilei de luni și starea mea de spirit are nevoie de ceva timp ca să se ajusteze. Nu este vorba că nu mi-ar plăcea munca mea; îmi place și chiar foarte mult. Problema mea este că odihna și recreerea îmi plac chiar și mai mult, iar luna dimineată, următoarea ocazie pentru aceste plăceri mi se pare foarte, foarte îndepărtată.

Fiecare s-a confruntat cu accese de proastă dispoziție la un moment dat și unii oameni consideră că acest fapt ar însemna că toată lumea suferă de depresie. Nu este așa, cel puțin nu în privința *depresiei clinice* sau a *bolii depresive*. Adevărul este că depresia clinică este o afecțiune oribilă de care, majoritatea dintre noi, slavă Domnului, nu avem nici cea mai mică idee. Este una dintre marile încercări cu care aceia care suferă de această afecțiune trebuie să se confrunte: oameni care se uită la ei cu un aer de cunoscători și care spun: „Oh, da, am avut și eu asta. Am descoperit că cel mai bun lucru era să mă adun și să fiu ocupat.“

Nu este deloc atât de simplu, așa că încetează să înrăutățești lucrurile cu sfaturi neavenite. Dacă vrei cu adevărat să fii de ajutor, încearcă să înțelegi că persoana care suferă de această afecțiune trece printr-o serie de tulburări dintre cele mai diferite. Printre descrierile experiențelor trăite în cursul afecțiunii depresive clinice, cel mai mult m-au impresionat următoarele: „E ca și cum ai cădea într-o fântână fără fund; ești înconjurat de întuneric și micul cerc de lumină se micșorează tot mai mult până când dispare complet“ și „E ca și cum te-ai afla într-o fântână, lipsit de consolare, de salvare și de speranță.“ Ce mai dimineată de luni! A înțelege enormitatea acestei încercări poate cel puțin să reducă singurătatea. Iar asta va însemna foarte mult.

O parte a problemei se află tocmai în denumire. Depresia sună exact așa cum mă simt eu luna dimineată, dar în realitate nu-i nici pe departe astfel. Este una să ai o tulburare emoțională relativ redusă și trecătoare, și cu totul altceva este o afecțiune serioasă care produce o imensă suferință. Atunci când mă aflu într-una dintre stările mele de spirit mai exuberante, i-aș spune „boala lui Cantopher“, care pare să fie o afecțiune cu adevărat serioasă, dar dacă aș face-o, colegii mei ar crede că am depășit limita maniei grandorii. Totuși, ideea este una crucială: cea mai importantă cheie pentru refacerea după această afecțiune este înțelegerea faptului că asta și este.

Există multe sfaturi inutile la care este foarte posibil să fie expuși cei care suferă de boala depresivă. Cel mai obișnuit și poate cel mai prost sfat este: „Adună-te!“ Dacă aș avea câte un dolar pentru fiecare ocazie în care vreun pacient de-al meu a primit acest sfat, aș fi Bill Gates. Și este atât de stupidă! Dacă persoana care suferă de această boală ar fi putut să se adune, ar fi făcut-o de la bun început. După cum vei citi în continuare, această persoană nu este genul care să evite provocările. Și, în orice caz, care este obiectul acestui sfat neprețuit? Chiar crezi că o să-și ducă mâna la frunte și o să-ți spună: „Doamne, mulțumesc atât de mult! Nu mă gândisem la asta. Slavă Domnului că mi-ai spus; o să încerc să mă limpezesc și pe urmă totul va fi în regulă“? Nu prea cred.

Atențiune, sfatul tău poate să doară și are forța de a face un rău grav. Cel mai bine, nu da nici un fel de sfat dacă nu ești absolut sigur. Înțelegerea, răbdarea și compasiunea sunt, valori mult mai prețioase chiar și decât sfaturile bine documentate. Este ironic faptul că adeseori se întâmplă ca tocmai prietenii cei mai apropiați și familia să dea cele mai proaste sfaturi. Au numai intenții bune și fac apel la propriile experiențe în aceste tentative. „Haide, dă-i drumul mai departe, ancorează-te mai mult în viață, fă-ți prieteni, ieși mai mult din casă, hai să-ți arăt cum să te distrezi.“

Dacă urmezi acest sfat, deși pare să fie de bun simț, lucrurile nu vor face decât să se înrăutățească. Adeseori descopăr că pacienții mei se tratează pe ei înșiși cu o duritate de un nivel pe care l-ar considera nociv pentru alții. Sentimentul de vină și auto-compătimire este, parțial, un indiciu al bolii, dar parțial este

și o cauză a ei. Așa că încetează să te mai condamni pentru faptul că suferi de această boală și nu face, referitor la tine, niște afirmații pe care nu le-ai face referitor la o altă persoană. Ai spune despre un prieten care ar suferi de o boală severă „Uită-te la el, este atât de șovăitor și indolent încât devine patetic. Ar trebui să se adune și să înceteze să mai fie atât de slab.“Nu prea cred. Ei bine, dacă condamnarea pe nedrept a celor afectați nu este bună în cazul altora, nu este bună nici în cazul tău. Un început ar putea să constea în a descoperi care este, de fapt, boala de care suferi.

Pe urmă, din fericire, ceilalți nu știu ce simt persoanele care suferă de depresie clinică. Însă ce înseamnă această boală, cine o contractează, de ce se produce și ce se poate face? Această carte va căuta răspunsurile la aceste întrebări, deși trebuie să accentuez faptul că se referă la o singură formă de depresie; și anume, boala depresivă indusă de stres. O parte dintre spusele mele nu se aplică depresiei maniacale (sau tulburărilor afective bipolare), depresiei asociate decesului partenerului, depresiei care complică alte afecțiuni, depresiei postnatale, tulburării emoționale sezoniere sau depresiei ca parte a unei tulburări de personalitate pe termen lung. Acestea sunt afecțiuni separate, având propria lor literatură de specialitate de o calitate excelentă și mă voi ocupa de ele numai în treacăt. Acestea fiind spuse, depresia, indiferent care i-ar fi sursa, răspunde bine la multe dintre strategiile descrise în continuare, așa că, dacă suferi de una dintre aceste afecțiuni, te rog să citești mai departe.

Nu vei regăsi aici o relatare extinsă a tuturor modurilor diferite în care a fost văzută și explicată boala depresivă. Am inclus numai teorii și tratamente pe care le-am considerat justificate. Ceea ce vei putea găsi este însumarea a ceea ce am învățat de la pacienții mei, fiind vorba despre un număr foarte mare de oameni și cred că putem învăța din înțelepciunea lor, din experiențele și greșelile lor. Aceasta nu înseamnă că sunt cu toții cine știe ce super-inteligente; nici pe departe. Majoritatea persoanelor pe care le-am tratat mi-au câștigat admirația și respectul, numai ca urmare a unei game vaste de realizări. O mamă care încearcă să facă ce este mai bine pentru cei cinci copii ai ei pe baza venitului său sau un refugiat care încearcă să facă față ostilității vecinilor, în vreme ce muncește de-și frânge spatele

pentru familia lui, sunt la fel de expuși riscului de a contracta această boală ca și președintele lui Oxfam. Ceea ce au ei în comun este subiectul acestei cărți și îi iubesc pentru asta.

Încă ceva. Dacă te afli în mijlocul unei boli depresive severe, nu vei putea să te concentrezi pentru prea mult timp. Nu încerca să citești mai mult de o pagină sau două de-odată. Vei uita multe lucruri, așa că recitește ceea ce te interesează. Deocamdată, **concentrează-te asupra capitolelor 1 și 5**. Poți citi restul când o să te simți puțin mai bine și vei putea să te concentrezi pentru intervale mai lungi de timp. Înainte de a începe, totuși, fii încrezător. *Oamenii își revin de pe urma bolii depresive și pot să își mențină starea de sănătate psihică dacă iau deciziile corecte.*

# 1

## CE ESTE BOALA DEPRESIVĂ?

Există o multitudine de perspective asupra bolii depresive. Voi atinge o parte dintre ele în cadrul Capitolului 3, dar deocamdată vreau să mă concentrez asupra a ceea ce cred că reprezintă cel mai important aspect al său, și anume: boala depresivă nu este o afecțiune fiziologică sau emoțională și nu este o boală mintală. Nu este o formă de nebunie.

*Este o boală fizică.*

Nu este o metaforă, este un fapt. Depresia clinică este în aceeași măsură o afecțiune fizică, pe cât este și pneumonia sau o fractură la un picior. Dacă ar trebui să le efectuez o puncție lombară pacienților mei (ceea ce, pacienții noi se vor bucura să afle, nu-mi face nici o plăcere), aș putea demonstra prin analiza chimică a lichidului cefalo-rahidian (lichidul care înconjură creierul și măduva spinării) deficitul a două substanțe chimice. Acestea sunt prezente în condiții normale în cantități destul de mari în creier și mai ales în anumite structuri ale acestui organ.

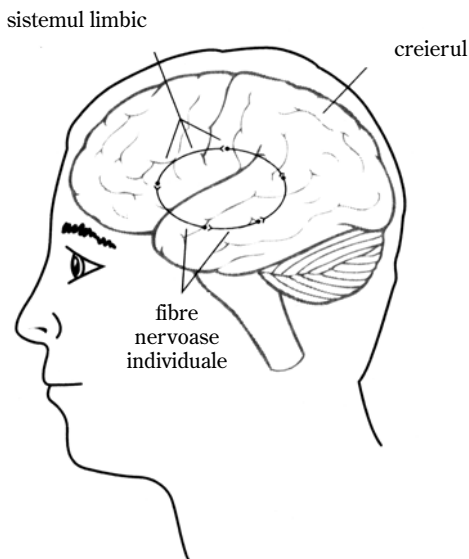
Structurile interesate sunt răspândite în jurul diferitelor părți ale creierului, însă sunt conectate sub forma unui circuit. Acest circuit poartă denumirea de *sistemul limbic*.

Sistemul limbic controlează o parte importantă a proceselor care au loc în interiorul organismului uman, cum ar fi ritmul nic-temeral (somm-veghe), termoreglarea, stările afectiv-emoționale, tiparele de alimentație și hormonii; fiecare hormon din organism se află direct sau indirect sub controlul sistemului limbic. El menține toate aceste funcții în echilibru unele cu celelalte.

Oricare inginer din domeniul electricității care va citi această carte cunoaște conceptul de „circuit de feed-back“. În miezul oricărei mașinării complexe se găsește așa ceva. De exemplu, dacă un avion de pasageri nimerește într-un vânt lateral, pilotul trebuie să acționeze deriva pentru a compensa, însă aceasta înseamnă că, în continuare, trebuie modificată înălțimea flapsurilor de pe aripi, astfel încât avionul să nu se prăbușească. Aceasta, în continuare, afectează puterea de tracțiune a motoarelor și așa mai departe. Prin urmare, fiecare modificare are

implicații semnificative asupra unei multitudini de alte componente diferite ale avionului, unele depărtate între ele. Este nevoie de ceva care să orchestreze funcționarea întregului ansamblu, pentru a compensa schimbările și pentru a menține în echilibru diferitele componente și funcții. Acest ceva este un circuit de feed-back, care este un circuit electric cu o mulțime de intrări și ieșiri. El permite fiecărei componente a ansamblului să comunice cu celelalte și să se adapteze corespunzător atunci când sunt necesare modificări. În esență, este ca un uriaș termostat, care controlează numeroase funcții în același timp.

Sistemul limbic este un circuit de feed-back. Pe lângă controlul celorlalte funcții pe care le-am menționat deja, cea mai importantă funcție a sa constă în controlul stării de spirit.



**Figura 1.** Sistemul limbic

Această reprezentare simplificată arată un lanț de fibre nervoase. Întregul sistem constă din milioane de asemenea lanțuri cu intrări și ieșiri complexe, care nu sunt reprezentate.

În mod normal, sistemul limbic se achită de această sarcină remarcabil de bine. Starea de spirit a unei persoane este, de regulă, foarte stabilă, ținând seama de toate prin câte trecem cu toții, revenind la normal destul de rapid după suferințele și coborârșurile vieții. De aici trebuie să excludem doliul după partener, care este un proces diferit, ținând cu mult mai mult decât durata de timp necesară în mod normal pentru ca organismul să se adapteze la evenimentele majore. În rest însă, dacă câștigi un milion de lire sterline la pronosport sau la loterie sau la *Vrei să fii miliardar?* starea ta de spirit într-adevăr va fi extraordinară, timp de câteva zile. Pe urmă revine la normal, cu vârful întâmplătoare, mai ales în cursul primelor câteva săptămâni, corespunzătoare achiziționării primului tău Ferrari și așa mai departe. Însă la ora trei și jumătate într-o după-amiază de marți, după câteva săptămâni, starea ta de spirit nu va fi cu nimic diferită de cea dinaintea producerii schimbării.

Prin urmare, starea de spirit nu este controlată în mod fundamental de evenimente sau de calitatea vieții, ci de sistemul limbic. Acest circuit este cel care determină, pe termen lung, nivelul stării tale de spirit. Este, dacă vrei „termostatul stării de spirit“ din organismul uman.

Însă asemenea tuturor celorlalte sisteme și structuri din organism, are o limită. Dacă lovești un os puternic și cu suficientă forță, se va sparge. Așa stau lucrurile și cu sistemul limbic.

Sistemul limbic poate fi făcut să funcționeze defectuos de o serie de mai mulți factori. Printre aceștia sunt cuprinși bolile virale, cum ar fi gripa. Majoritatea dintre noi am avut ocazia să trăim într-o anumită măsură o stare de depresie post-infecțioasă. Este foarte neplăcută și epuizantă, dar de regulă trece destul de repede. Însă uneori lucrurile nu stau așa și pot duce la un episod de depresie clinică în toată puterea cuvântului. În orice caz, nu confunda această stare cu „sindromul oboselii cronice“ care este o afecțiune diferită și destul de neplăcută, deși are și ea tendința să urmeze afecțiunile virale.

Alți factori care precipită disfuncțiile sistemului limbic sunt afecțiunile hormonale, utilizarea drogurilor ilegale, excesul de alcool, unele medicamente recomandate chiar de către medic, prea multe schimbări majore survenite în viață, prea multe pierderi sau confruntarea cu opțiuni care implică nevoi antagonice.