



**Ce să faci... când**  
**MINTEA**  
**ȚI SE BLOCHEAZĂ**

Ghid pentru copiii  
care se confruntă  
cu obsesii și  
comportamente  
repetitive

**de Dr. Dawn Huebner**  
**Ilustrații de Bonnie Matthews**

**Traducere din engleză de Luminița Gavrilă**

# CUPRINS

**Introducere pentru părinți și educatori....pagina 4**

## CAPITOLUL UNU

**Păstrezi tot felul de lucruri inutile?....pagina 6**

## CAPITOLUL DOI

**Ce este TOC?....pagina 16**

## CAPITOLUL TREI

**Trucurile preferate de TOC....pagina 26**

## CAPITOLUL PATRU

**De ce au copiii TOC?....pagina 38**

## CAPITOLUL CINCI

**Este o treabă prea grea?....pagina 44**

## CAPITOLUL ȘASE

**Încă un lucru pe care trebuie să-l știi....pagina 48**

## CAPITOLUL ȘAPTE

**Primul instrument de lucru: Caută și Găsește.....pagina 56**

## CAPITOLUL OPT

**Al doilea instrument de lucru: Răspunde cu tupeu...pagina 62**

## CAPITOLUL NOUĂ

**Al treilea instrument de lucru: Arată-i cine este șeful....pagina 64**

## CAPITOLUL ZECE

**Folosirea instrumentelor de lucru....pagina 70**

## CAPITOLUL UNSPREZECE

**TOC învață greu....pagina 82**

## CAPITOLUL DOISPREZECE

**Continuă să urci....pagina 86**

## CAPITOLUL TREISPREZECE

**Cum să devii bun în lupta cu TOC....pagina 90**

## CAPITOLUL PAISPREZECE

**Poți s-o faci!....pagina 94**

## Introducere pentru părinți și educatori

- ❁ Fetita ta de șapte ani se întrebă dacă mâncarea ei este otrăvită. Nu mănâncă nimic fără să întrebe înainte și de multe ori nu mănâncă deloc.
- ❁ Băiatul tău de doisprezece ani trebuie să facă totul în mulți de doi, devenind agitat dacă pierde șirul calculelor sau îl întrerupe cineva.
- ❁ Fetita ta de nouă ani se scuză neîncetat, de teamă că a supărat pe cineva.

Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC) înseamnă mai mult decât spălatul pe mâini de mai multe ori. Înseamnă gânduri și impulsuri care se blochează în mintea copiilor, terorizându-i și chinându-i. Înseamnă anumite ritualuri menite să prevină ceva rău ce s-ar putea întâmpla. Înseamnă lucruri care copiilor li se par „în neregulă”. și înseamnă întrebări, interminabile întrebări – întrebări despre siguranță, întrebări despre certitudine, întrebări care te înnebunesc, întrebări care îți frâng inima.

După unii cercetători, TOC este o problemă neurobiologică și nu este cauzată de nimic din ce-ai făcut tu sau copilul tău. Deși pare accidentală și bizară, în realitate este o problemă destul de comună și care poate fi anticipată. TOC are legătură cu anumite anomalii chimice și funcționale ale creierului și, deși pare o boală cronică, este de fapt o problemă tratabilă.

Majoritatea copiilor cu TOC pot beneficia de un tip de psihoterapie numită terapie cognitiv-comportamentală. Terapia cognitiv-comportamentală îi învață pe copii noi forme de a gândi și de a reacționa la gândurile

și impulsurile caracteristice TOC. În consecință, copiii învață să și reînstruiască mintea pentru a răspunde mai precis și mai eficient – învață să o deblocheze.

*Ce să faci când mintea ți se blochează* îi învață pe copii și pe părinții lor tehnicile cognitive-comportamentale folosite pentru a învinge TOC. Într-un limbaj plin de umor și reconfortant, cartea prezintă un nou cadru pentru înțelegerea TOC, precum și un set de tehnici care s-o țină sub control. Practicarea acestor tehnici este esențială dacă vrei ca fiul/fiica voastră să treacă de la înțelegerea acestei probleme la stăpânirea ei. Pe parcursul acestui proces veți fi antrenorul copilului vostru, stimulându-l să învețe tactici eficiente, aplaudându-l de la primele reușite.

Această carte va fi mult mai eficientă dacă este citită de copil împreună cu unul dintre părinți. Citiți fără să vă grăbiți, doar unul sau două capitole o dată, pentru ca noile idei să aibă timp să se fixeze, și încurajați-l pe copil să deseneze sau să scrie conform instrucțiunilor. Între sesiunile de lectură, discutați cu copilul despre conceptele din carte, făcând trimitere la povești și metafore. Folosiți

limbajul pe care îl învață copilul. Umorul blând îi ajută pe copii să-și schimbe perspectiva atunci când se blochează, așa că folosiți-l, mai ales că este ilustrat în aceste pagini. În același timp, nu uitați că lupta cu TOC este poate cel mai greu lucru pe care l-a făcut copilul vostru vreodată. Fiți generoși cu încurajările și sprijinul vostru.

Vă recomandăm să citiți toată cartea înainte să i-o prezentați copilului. TOC este o problemă tulburătoare atât pentru părinți, cât și pentru copii. Veți fi un antrenor mai eficient dacă veți avea o imagine de ansamblu asupra tehnicilor prezentate aici și asupra principiilor care stau la baza lor.

Copiii stăpânesc TOC prin *expunere și prevenirea reacției*. Deși acești termeni nu apar în textul cărții, sunt principiile fundamentale ce stau la baza metodelor prezentate. Ideea este de a-i învăța pe copii să experimenteze gândul sau impulsul TOC fără a încerca să-l neutralizeze printr-un ritual. Verificările, întrebările, repetițiile și reluările sunt toate ritualuri. Cei doi pași – (1) de a nu efectua ritualul și (2) de a

învața să gestioneze nervozitatea asociată până când aceasta scade – desensibilizează copiii, reducând reacțiile lor la TOC. *Ce să faci când mintea ți se blochează* îl ghidază pe copil pe parcursul acestui proces, fragmentând expunerea și prevenirea reacției în pași ușor de gestionat, care contribuie la reducerea TOC.

Ghidul *Ce să faci când mintea ți se blochează* poate fi folosit separat sau în asociere cu tratamentul terapeutic. În cazul în care copilul dumneavoastră urmează deja un tratament terapeutic, consultați-l cu terapeutul în legătură cu oportunitatea folosirii acestui ghid. Dacă nu este sub tratament, dar are gânduri intruzive și comportamente repetitive cum sunt cele descrise în această carte, discutați cu medicul pentru a stabili dacă este nevoie de terapie.

În timp ce citiți despre TOC, gândiți-vă la *Vrăjitorul din Oz*. Amintiți-vă când ați văzut prima oară filmul. Mai țineți minte ce puternic și terifiant părea vrăjitorul? Vrăjitorul era o forță invizibilă, care stăpânea întregul ținut prin amenințări și porunci. Toți se grăbeau să-l respecte ordinez. Le era mult prea frică de el ca să facă altfel. Dar, după cum știți, Vrăjitorul din Oz era o înșelătorie.

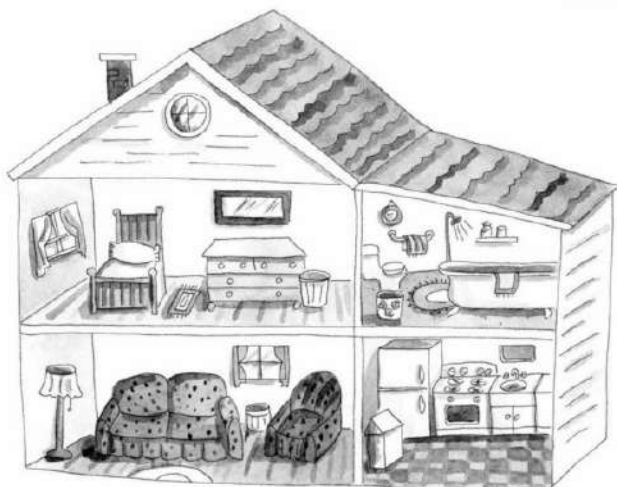
Împreună cu copilul dumneavoastră, veți afla că TOC este asemenea unui vrăjitor care îl ține captiv pe copil într-o țară străină. Desigur, nu este de ajuns să-i spunei copilului că amenințările TOC sunt deșarte. Copilul va trebui să se convingă singur. *Ce să faci când mintea ți se blochează* îl va ajuta pe copilul dumneavoastră să facă acest lucru. Îi va da puterea să revină acasă.





## Păstrezi tot felul de lucruri inutile?

Închide o clipă ochii și vizualizează casa în care locuiești. Fă o plimbare imaginară prin fiecare cameră și numără toate coșurile de gunoi pe care le vezi. Gândește-te la bucătărie, băi, dormitoare, la fiecare cameră în parte. Câte coșuri de gunoi sunt în total? Scrie numărul lor aici.



6

Toți aruncăm diverse lucruri în fiecare zi.

Uită-te în cel mai apropiat coș de gunoi. Nu trebuie să atingi nimic din el. Doar uită-te înăuntru.

⚙ Desenează trei obiecte din cel mai apropiat coș de gunoi.

⚙ Acum gândește-te la alte două obiecte pe care le-ai aruncat de curând. Adaugă-le și pe acelea în coșul din desen.

⚙ Roagă persoana împreună cu care citești această carte să numească ceva ce a aruncat astăzi la gunoi. Desenează și acel obiect.



7

De obicei, nu dăm atenție gunoaielor. Nu facem cursuri de „gunoi-ologie“ și nu citim cărți pe acest subiect (în afară de aceasta!). Știm ce trebuie să aruncăm și ne debarasăm de acel lucru. Asta pentru că avem în creier ceva ce funcționează ca o mașină de sortat.

Acest sortator poate să facă diferența între lucrurile importante și cele inutile. Nu este ceva la care trebuie să ne gândim. Creierul nostru ne spune automat „gunoi!“ și noi aruncăm acel obiect.



Uneori nu știm sigur dacă să păstrăm ceva sau nu, așa că întrebăm sau îl păstrăm o vreme pentru a vedea dacă mai avem nevoie de el. Dar de regulă nu este o problemă. Știm ce merită să păstrăm și păstrăm. Știm ce este de aruncat și aruncăm.

8

- ⚙️ Încercuiește lucrurile care merită păstrate.
- ⚙️ Marchează cu X obiectele ce ar trebui aruncate.
- ⚙️ Pune semnul întrebării deasupra obiectelor cu care nu știi ce să faci.



9

Dar dacă n-am ști toate astea? Dacă sortatorul din creierul nostru care ne spune ce să păstrăm și ce să aruncăm nu ar funcționa corect? Dacă am crede că *toate* sunt importante, că *toate* trebuie păstrate?

Iată cum ar arăta situația. Ai avea 7 000 de tuburi de hârtie de toaletă goale. Cutia ta cu jucării ar fi plină cu carcase de plastic, clipsuri pentru sigilare și toate ambalajele jucăriilor pe care le cumperi. Cutiile goale de cereale ar sta stivuite în dulapul de bucătărie, iar cutiile de lapte goale ar umple frigiderul. Ai avea un sertar plin cu tricouri care ți-au rămas mici, șireturi rupte și unghiere. Și ciorchini de strugure fără boabe. Și tuburi de lipici uscate. Ai avea grămezi de jucării stricate și șervețele folosite. Și le-ai păstra pe toate.

Dacă n-ai avea un sortator în creier, toată casa ta ar fi un munte de gunoi. Dulapurile ar da pe dinafară. Și dacă ai vrea să folosești lanterna pe care ai primit-o la ultima ta zi de naștere, ar trebui să dai la o parte o sută de pachete goale ca să ajungi la ea, apoi ar trebui să încerci 20 de baterii până să găsești două care să funcționeze.

