

Prefață

Depresia a devenit boala secolului XXI. Peste 280.000.000 oameni din întreaga lume sunt diagnosticați cu depresie (potrivit WHO). În România, depresia este mai frecventă decât diabetul sau bolile cardiovasculare.

Din experiența noastră ca terapeuți, psihoterapeuți și medici, am constatat o realitate dureroasă în tratamentul depresiei.

În primul rând, există pacienți care urmează medicația prescrisă pentru depresie, respectă indicațiile medicului și totuși nu reușesc să se vindece. Chiar dacă fac zeci de vizite la cabinete pentru alte opinii medicale, nimeni nu înțelege de ce tratamentul nu își face efectul dorit.

Există un motiv pentru care se întâmplă acest lucru: una din cauzele ce declanșează depresia este deficitul de serotonină din creier. De aceea, majoritatea medicamentelor au la bază serotonină sau stimulatori de serotonină. La indicațiile medicilor, oamenii iau medicamentele respective pentru o perioadă, însă nu văd nicio diferență.

De ce se întâmplă acest lucru? În creierul nostru există anumite arii Brodmann, care se ocupă specific de transportorii de serotonină. Acolo sunt zonele în care ar trebui să ajungă serotonina din medicamente, doar că, de multe ori, nu se întâmplă așa.

Este ca și cum noi avem nevoie de serotonină în punctul A, iar aceasta a ajuns, de fapt, în punctul B, o zonă din creier care, în realitate, funcționează deja normal. Ca să ajungă în punctul A, unde este nevoie de serotonină, trebuie să creăm o punte între cele 2 puncte, astfel încât să aibă loc transportul de serotonină dintr-o zonă în alta. Pentru a crea acea punte, trebuie să vedem exact ce se întâmplă în creierul nostru și cum o putem dezvolta.

De aceea, în anumite cazuri, depresia nu poate fi tratată cu antidepresive.

În al doilea rând, din perspectiva experienței noastre, lucrând cu pacienți depresivi, am identificat un lanț de provocări și bariere subtile care, adesea, împiedică procesul de vindecare. Printre acestea se numără rezistențele inconștiente, precum și mecanismele complexe ale rușinii, negării sau reprimării, care pot întârzia sau chiar bloca progresul terapeutic.

Luând la cunoștință aceste două aspecte, am simțit nevoia să aducem în prim-plan soluții terapeutice mai eficiente, care să abordeze în mod holistic aceste obstacole, fuzionând cunoștințele din domeniile psihologiei, medicinei și neuroștiinței.

În anul 2019, am pus bazele **Institutului BrainMap Neuroscience**, un proiect născut din dorința noastră de a dezvolta o abordare terapeutică nouă, care depășește barierele minții și îi ajută chiar și pe pacienții care se opun terapiilor tradiționale sau care nu văd rezultate în urma medicațiilor prescrise.

Această carte este rezultatul sintezei experiențelor acumulate în lucrul cu peste 15.000 de pacienți. Cu implicare și dedicare, am îmbunătățit semnificativ calitatea

vieții acestora, depășind limitele abordărilor convenționale și oferindu-le o cale către vindecare și redescoperirea bucuriei de a trăi.

Alina Robu, terapeut Neurofeedback, psiholog clinician, psihoterapeut integrativ, hipnoterapeut și sexolog, este un pilon central al institutului nostru. Licențiată în Drept și Psihologie, doctorand în Psihologie și psihoterapeut integrativ acreditat de ARPI, Alina aduce o experiență vastă și o perspectivă profundă atât în cabinet, cât și în afara acestuia. În prezent, ca specialist Neurofeedback, cu pregătire în cadrul IFEN și fondator al Institutului BrainMap Neuroscience, ea interpretează rezultatele și ghidează evoluția terapiei, stabilind cu grijă protocoalele de tratament.

Alina Diana Nemes, terapeut Neurofeedback, medic homeopat și terapeut Bowen, cu o experiență de 20 de ani în vindecare, aduce o contribuție esențială în tratamentul cazurilor complexe. Absolventă a studiilor în Medicină Generală, experiența ei extinsă în terapii diverse este esențială în interpretarea rezultatelor BrainMap și în elaborarea cu maximă atenție și seriozitate a protocoalelor de terapie Neurofeedback, personalizate pentru fiecare pacient.

În paginile acestei cărți, veți explora o nouă perspectivă asupra depresiei, evidențiind intersecția dintre tehnologie și neuroștiință și modul în care acestea pot revoluționa abordarea și gestionarea acestei afecțiuni.

Progresele înregistrate în acest domeniu oferă speranță celor afectați de depresie, inclusiv în cazurile severe, unde tratamentele tradiționale au fost mai puțin eficiente. Terapia Neurofeedback Plus reprezintă o abordare

inovatoare în gestionarea depresiei, având potențialul de a transforma viețile pacienților și de a restabili echilibrul mental și emoțional.

Această carte analizează atât bazele teoretice ale Neurofeedback-ului și ale depresiei, cât și aspectele practice ale terapiei Neurofeedback Plus. Veți descoperi cum am reușit să ajutăm 9 pacienți să trateze cu succes depresia, inclusiv detalii despre timpul necesar pentru a observa primele îmbunătățiri și impactul acestora asupra vieții lor.

Vom explora știința din spatele acestei tehnologii revoluționare, evidențiind rezultate practice care demonstrează eficacitatea și potențialul terapeutic al Neurofeedback Plus.

Destinată nu doar celor afectați de depresie, ci și profesioniștilor din domeniul sănătății mintale, cercetătorilor și tuturor celor interesați de evoluția în domeniul medical și al neuroștiinței, această carte reprezintă o invitație de a explora noi frontiere ale cunoașterii umane și de a descoperi metode inovatoare de îmbunătățire a sănătății și a calității vieții.

Testimoniile pacienților care au folosit terapia Neurofeedback Plus și au simțit o transformare semnificativă în viața lor sunt o mărturie a impactului pozitiv al acesteia:

Mama lui VC mărturisește: *De când VC a început terapia, am fost martoră la o schimbare extraordinară în comportamentul și atitudinea ei. Inițial, eram îngrijorată și temătoare că singura opțiune pentru a-i ajuta starea ar fi fost medicația. Însă, am decis să explorăm terapia ca*

o alternativă, sperând să găsim o soluție mai blândă, dar eficientă. Astăzi, pot spune cu mâna pe inimă că a fost cea mai bună decizie pe care am putut să o luăm pentru ea. Progresul lui VC a fost remarcabil. De la o adolescentă care se lupta să își găsească locul și se confrunta cu provocările vieții, am văzut-o transformându-se într-o tânără încrezătoare, pregătită să înfrunte viața cu curaj și determinare. Terapia a deschis noi căi de comunicare între noi și a consolidat legătura noastră. Este incredibil să văd cât de mult s-a maturizat și cât de bine poate gestiona acum situațiile dificile.

Pacienta PE relatează: *În timpul tratamentului, am început să observ schimbări grozave în felul în care mă simt și funcționez. Simptomele depresiei și anxietății au început să se mai domolească și am început să mă simt mult mai bine în pielea mea. Energie, motivație – parcă mi-au crescut pe zi ce trece! În plus, m-am simțit și mai concentrată și mai alertă, ceea ce a făcut viața de zi cu zi mult mai ușoară. Somnul, care era mereu o problemă, a început să se îmbunătățească, iar stima de sine a început să crească.*

Pacienta TRG spune: *Reducerea semnificativă a stărilor depresive, care odinioară păreau insurmontabile, marchează o etapă nouă în existența mea. Sunt acum capabilă să abordez provocările vieții cu o perspectivă nouă și să mă bucur de activități care anterior mi se păreau inaccesibile. Uimirea și recunoștința mea față de procesul de neuroplasticitate și puterea de autovindecare a creierului meu sunt imense.*

Mama unui adolescent de 19 ani: *Mulțumesc pentru viața copilului meu. Fără ajutorul dumneavoastră, cine știe unde era acum. A început un alt capitol al vieții lui. Și ce*

frumos e să-l vezi că își face planuri de viitor. Dumnezeu face minuni prin oameni și sunteți astfel de oameni, adică minunați. Vă urez să vi se întoarcă înzecit binele făcut. Cu multă recunoștință!

Sperăm că această carte va fi nu doar o sursă de informații valoroase, ci și un ghid în călătoria vindecării depresiei și a autodescoveririi.

Înainte să începem să discutăm despre neuroștiință și depresie, dorim să subliniem că numele și datele personale ale pacienților din studiile de caz au fost protejate, pentru a menține confidențialitatea relației terapeut-pacient.

