

Cuprins

Prolog		7
Capitolul 1	Ce este sănătatea mentală? Ce trebuie să știi și de unde să începi	11
Capitolul 2	De ce pare atât de greu să te faci bine?	27
Capitolul 3	Cum știm că avem nevoie de ajutor? Semnale de alarmă și indicii de atenționare	40
Capitolul 4	Specialiștii în sănătate mentală decodificați Cine ce face?	63
Capitolul 5	Ce e cel mai bine pentru mine? Cum găsesc cel mai bun tip de terapie	83
Capitolul 6	Pregătirea pentru prima întâlnire La ce să te aștepți și ce să întrebi	106
Capitolul 7	Este terapeutul meu potrivit pentru mine? Într-o relație terapeutică simți că rezonezi cu celălalt	128
Capitolul 8	Ce sunt relațiile toxice? Semnale de avertizare și moduri de a ieși din ele	149
Capitolul 9	Comunicarea Cheia unei vieți fericite și sănătoase!	173
Capitolul 10	Evitarea greșelilor frecvente și vindecarea relațiilor deficitare acasă, la muncă și în viață	200
Capitolul 11	Ajutor! Sunt în terapie și încă sufăr! Cum să obținem mai mult ajutor când avem nevoie de el	225
Epilog		251
Anexa A	Glosar	253
Anexa B	Resurse și referințe utile	259

Prolog



Bună tuturor! Numele meu este Kati Morton și sunt psihoterapeută de cuplu și familie cu drept de liberă practică. Mi-am început cariera în domeniul sănătății mentale în 2008, cu speranța de a-i ajuta pe cei care se luptă cu suferința mentală. Întâmplarea face ca această alegere profesională să coincidă cu o schimbare majoră a modului în care oamenii comunică despre aceste probleme. Nu mi s-a întâmplat să port conversații despre sănătatea mentală față în față, ci online.

Ca terapeută absolventă a Universității Pepperdine, am oportunitatea de a le oferi oamenilor o gamă largă de informații. Cu toate acestea, din cauza constrângerilor impuse de certificarea și de practica mea privată, nu pot consulta decât persoane din comunitatea locală, ceea ce înseamnă că experiența și expertiza mea s-ar limita la cei care trăiesc în zonele din împrejurimile orașului Los Angeles. Nu mi se pare logică această limitare. În loc să mă

limitez la a le oferi acces la cunoștințele despre sănătatea mentală doar oamenilor dintr-o regiune specifică, de ce să nu împărtășesc ceea ce știu cu oamenii din întreaga lume? De aceea am decis să inițiez un canal pe YouTube.

Creez și postez pe YouTube de mai bine de șapte ani filme despre sănătatea mentală, cu scopul de a face informațiile mai ușor accesibile pentru toți. Până astăzi, am înregistrat peste 1000 de filme ce abordează diferitele preocupări ale oamenilor legate de sănătatea mentală și am credea că, vorbind despre sănătatea mentală într-un mod atât de public, stigmatizarea din jurul acesteia va putea în sfârșit să înceteze să mai existe.

Cu ajutorul publicului meu, am devenit mai acut conștientă de precaritatea sistemelor de îngrijire a sănătății mentale din întreaga lume. Mulți oameni din Marea Britanie trebuie să aștepte chiar și un an ca să poată să ajungă la un terapeut, în timp ce în Statele Unite abia dacă reușim să ne acoperim cheltuielile curente. Și acestea sunt probleme care nici nu au măcar legătură cu faptul că celor mai mulți oameni le este frică să caute ajutor din cauza modului negativ în care mass-media prezintă afecțiunile mentale. Cred că angajamentul susținut în această direcție este cheia pentru o schimbare semnificativă și ceea ce până la urmă m-a făcut să scriu această carte.

Așa cum rezultă din discuțiile despre boala mentală pe care le am cu oamenii atât online, cât și în persoană, trebuie să învățăm mai întâi să mergem de-a bușilea, înainte să putem alerga. Zilnic, oamenii îmi pun întrebări fundamentale despre drepturile lor în terapie, despre cum să găsească un terapeut bun, ce fel de terapeut să caute etc. Este clar că există o lipsă de înțelegere și de comunicare

între specialiștii în sănătatea mentală și cei care caută ajutor. Pentru a ne asigura că primim o îngrijire corespunzătoare, trebuie să știm ce întrebări să punem și de unde să începem. Aici intervine cartea de față.

Am scris această carte pentru a le fi oamenilor un ghid în acest proces. Explicând cum să știm când avem nevoie de ajutor și împărțind diferitele tipuri de asistență disponibile, sper ca cititorii să simtă că dobândesc toate cunoștințele fundamentale necesare pentru a face schimbări pozitive în viața lor. Până astăzi, înregistrările de pe canalul meu au fost vizionate de peste 27 de milioane de ori, deci e bine să știi că, indiferent cum te simți sau ce te îngrijorează, nu ești singurul.

Stigmatul și frica pot supraviețui doar atunci când sunt ținute secret. Vorbind mai deschis și mai onest despre sănătatea mentală, aruncăm o lumină asupra ei, dovedind că nu trebuie să fie atât de înfricoșătoare și că toți suferim uneori. Deci, alătură-te demersului meu de a pune un reflector pe sănătatea mentală, amintindu-le oamenilor că nu este nimic rușinos și spunându-le celor din jur că există ajutor disponibil. Speranța este un lucru atât de puternic – dacă lucrăm împreună, putem continua această conversație, iar stigmatul asociat bolii mentale va putea să dispară de tot.