

NICULESCU

Sunt  
**DESTUL**  
de bun?

social  
media



cum să faci față presiunii?

# Ai grijă de sănătatea ta mentală

cere ajutor

Cu cine pot  
sta de vorbă?

INCREDERE ȘI SIMĂ DE SINE

instrumente de combatere  
a stresului

### Consultanți de specialitate:

Dr. Louise Theodosiou, psihiatrie pediatrică, purtător de cuvânt al Royal College of Psychiatrists, UK  
Dr. Jamie Lawler, profesor de psihologie, Universitatea Eastern Michigan  
Katie Simon Phillips, scriitoare blog sănătate mentală, [www.bornwithoutmarbles.com](http://www.bornwithoutmarbles.com)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

### JAMES, ALICE

**Ai grijă de sănătatea ta mentală** / Alice James & Louie Stowell ;

design: Vickie Robinson ; il.: Nancy Leschnikoff și Freya Harrison ; trad.: Marilena Dumitrescu. -

București : Editura Niculescu, 2022

ISBN 978-606-38-0636-0

I. Stowell, Louie

II. Robinson, Vickie (il.)

III. Leschnikoff, Nancy (il.)

IV. Harrison, Freya (il.)

V. Dumitrescu, Marilena (trad.)

159.9

© 2018 Usborne Publishing Ltd. UKE.

Titlu original: *Looking after your Mental Health*,  
by Alice James & Louie Stowell,  
illustrated by Nancy Leschnikoff & Freya Harrison

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0636-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

**Editura NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.  
E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)



ALICE JAMES  
& LOUIE STOWELL

Concepție: Vickie Robinson  
Ilustrații: Nancy Leschnikoff  
și Freya Harrison  
Traducere: Marilena Dumitrescu



NICULESCU



# CUPRINS

- |                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. CE ESTE SĂNĂTATEA MENTALĂ? | 6   |
| 2. ÎNĂUNTRUL CREIERULUI       | 8   |
| 3. CE SIMȚI?                  | 18  |
| 4. CINE EȘTI?                 | 38  |
| 5. ÎN OGLINDĂ                 | 56  |
| 6. PRIETENII                  | 78  |
| 7. FAMILIA                    | 102 |
| 8. SEX ȘI ROMANTISM           | 124 |
- 

9. PE INTERNET	150
10. TIMPURI GRELE	171
11. PROBLEME DE SĂNĂTATE MENTALĂ	190
12. DEPRESIE ȘI ANXIETATE	200
13. TULBURĂRI DE COMPORTAMENT ALIMENTAR	227
14. CUI SĂ CERI AJUTOR	248
GLOSAR	256
INDEX	267



## CE ESTE SĂNĂTATEA MENTALĂ?

SĂNĂTATEA FIZICĂ este starea de bine a corpului tău. Este ceva la care, probabil, trebuie să fii foarte atent, pentru că știi despre corpul tău că se poate îmbolnăvi, dar că după o perioadă de timp, de obicei se vindecă și se simte mai bine.

Dar acesta este doar un aspect al stării tale de bine. Toți avem și o SĂNĂTATE MENTALĂ – starea în care se găsește creierul tău, ce simte el, ce gândește și în ce fel îți determină comportamentul.

La fel ca sănătatea fizică, sănătatea mentală se modifică pe parcursul vieții. Sănătatea mentală poate fi bună, doar OK sau specială, care te poate transforma într-un om bolnav.

### CUM SĂ AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA MENTALĂ

Într-adevăr este important să ai grijă de sănătatea ta mentală, mai ales pe măsură ce avansezi în vârstă și emoțiile tale devin mai complexe și mai intense sau pe măsură ce ai tot mai multe sarcini la școală și acasă.

Probabil că știi ce ai de făcut ca să-ți protejezi sănătatea fizică (să mănânci broccoli, să te speli pe mâini, să nu sari din vehicule aflate în mișcare și așa mai departe), dar este mai greu de știut cum să-ți ocrotești sănătatea mentală.

Cartea aceasta te ajută să faci față unor provocări care ți-ar putea afecta sănătatea mentală. Ea include situații cu care ne confruntăm toți, de la probleme cu prietenii și familia, examene și social media, până la unele mai puțin obișnuite, de exemplu afecțiuni grave de sănătate mentală, precum depresia și anxietatea.



## ÎNĂUNTRUL CREIERULUI

### CE FAC CREIERELE?

Creierul este centrul de control al corpului — el răspunde de aproape tot și procesează informațiile înregistrate de toate simțurile, pentru a te ajuta să înțelegi lumea. Iată doar câteva dintre lucrurile pe care le face creierul tău în fiecare zi:

Controlează bătăile inimii.

Descifrează imaginile  
provenite de la ochi.

Identifică  
mirosurile.

Îți spune că  
ți-e foame.

Îți pune în  
mișcare brațele  
și picioarele.

Toate acestea le face în mod automat, fără ca măcar să-ți dai seama.



## PARTEA IMPORTANTĂ

Creierul tău mai are încă o capacitate foarte importantă și probabil că pe aceasta o asociezi cu creierul, mai degrabă decât dorința de a mirosi ceva sau de a umbla de colo-colo. El este capabil să gândească.

Creierul tău gândește în fiecare minut al fiecărei zile – își pune întrebări, își aduce aminte, își făurește visuri și simte.



## DE UNDE VIN SENTIMENTELE?

Sentimentele sau emoțiile se datorează unor mesageri chimici din creierul tău, numiți hormoni sau neurotransmițători. Fericirea, tristețea, nerăbdarea, furia, enervarea – toate sunt generate de o cauză chimică.

HORMONII sunt eliberați în sânge și se deplasează prin corpul tău. Iată trei hormoni importanți, emoțiile pe care le provoacă ei și rolul pe care îl îndeplinesc:

# ADRENALINA

*TEAMĂ, ANXIETATE, FURIE*

*Face conexiuni cu adevărat rapide  
în creier, trimițând iute mesaje  
în tot corpul tău, pentru a-l pregăti  
de acțiune.*

# OXITOCINA

IUBIRE, ÎNCREDERE, EMPATIE, COMPASIUNE

Este eliberată atunci când te strânge cineva în brațe sau când te prinde de mână, mai ales când ești mic. Îți calmează tot corpul și te face să te simți liniștit și iubit.

# CORTIZOLUL

STRES

Ajută corpul să facă față situațiilor stresante, reducându-i sensibilitatea la durere, crescând energia mușchilor și îmbunătățind memoria.

NEUROTRANSMIȚĂTORII ajută celulele creierului să comunice unele cu altele. Iată-i pe cei mai importanți, care determină ceea ce simți:

## SEROTONINA

*FERICIRE, TRISTEȚE*

*Controlează toate stările tale de spirit.  
În cantitate adecvată, te face să te simți fericit, dar, dacă nu este îndeajuns, s-ar putea să te facă trist sau deprimat.*

## DOPAMINA

*MÂNDRIE, ENTUZIASM*

*Făcând parte din ceea ce se numește calea recompensei, te împinge să vrei să faci ceva pentru care poți fi recompensat și te ajută să te simți mulțumit când faci un lucru bun.*

Ceea ce simți cu adevărat depinde de diferitele substanțe chimice care îți stimulează creierul.

## DE CE AVEM EMOȚII?

Emoțiile pot fi dureroase – de obicei e neplăcut să fii furios sau supărat. Dar emoțiile există cu un motiv anume și fac un lucru foarte important – ele îi ajută pe oameni să supraviețuiască. Acest lucru era deosebit de important cu mii de ani în urmă.



Scârba sau dezgustul, repulsia te împiedică să mănânci sau să pui mâna pe lucruri care ar putea fi contagioase sau care ți-ar putea transmite boli.

Iubirea te ajută să legi relații cu oamenii și să crești copii.



Frica îți pregătește corpul pentru luptă sau pentru fugă, astfel încât să nu ți se întâmple ceva rău.

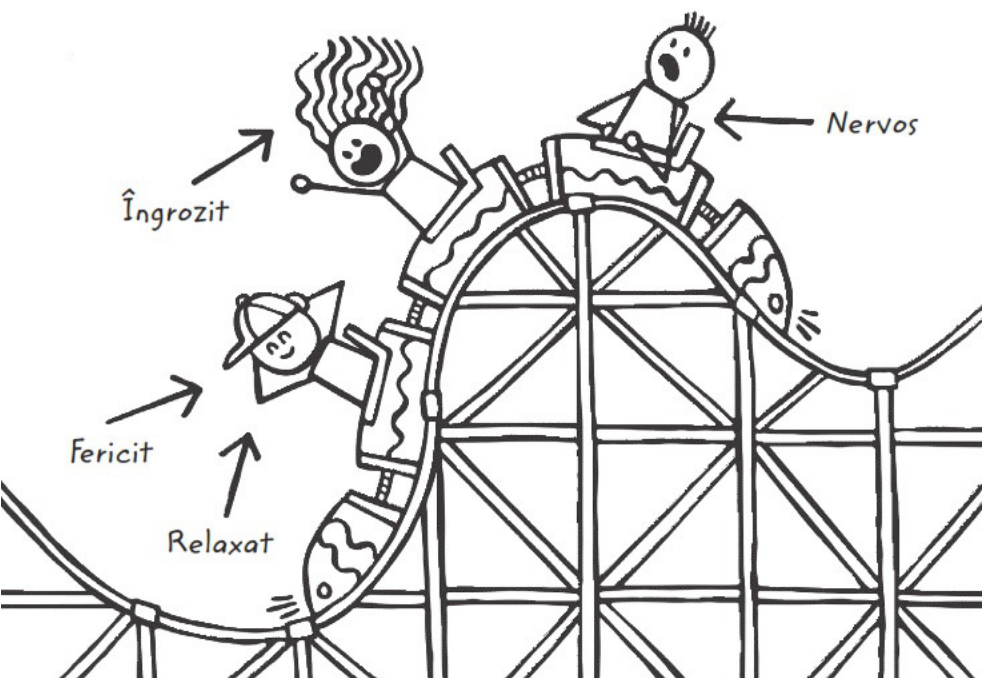


Creierul și corpul tău sunt legate unul de altul, iar emoțiile puternice pot determina apariția unor răspunsuri fizice ale corpului. De exemplu, dacă ești foarte speriat, inima îți bate mai repede și este posibil să transpiri sau să-ți tremure mâinile – este efectul hormonului numit noradrenalină, care îți pregătește corpul pentru a fugi sau pentru a face față unei situații periculoase.

Emoțiile îți consolidează totodată legăturile cu alte persoane. Oamenii sunt puternic înclinați spre socializare, iar manifestarea vizibilă a emoțiilor ne ajută pe toți să ne înțelegem unii cu alții. Expresiile care se pot citi pe fața unui om sunt aceleași pretutindeni în lume – ele nu depind de limba pe care o vorbim sau de cultură.

## CREIERE DIFERITE

La pubertate, creierul tău se dezvoltă formând o rețea de conexiuni pe care le vei păstra pentru tot restul vieții. Acest lucru face parte din pregătirea ta pentru viața de adult – nu-ți vei schimba complet personalitatea și nu te vei trezi într-o zi că ești altcineva. Dar s-ar putea să constăți că simți emoțiile mai intens și adesea mai multe în același timp. Fiecare om are propriul creier, ușor diferit de al celorlalți, așa că este normal să nu simți la fel ca ceilalți, nici măcar dacă te afli în aceeași situație.



## PUTEREA SOMNULUI

Una dintre cele mai importante nevoi ale creierului este aceea de a dormi.

Când dormi, corpul tău își încetinește activitatea, dar creierul continuă să funcționeze. El folosește acest răstimp pentru a procesa informații, pentru a construi amintiri și chiar pentru a elimina lucrurile nefolositoare, acumulate pe parcursul zilei. La pubertate ai nevoie de mai mult somn, deoarece corpul tău suferă schimbări și se dezvoltă, iar creierul formează nenumărate conexiuni noi.

Dacă nu poți să dormi, nu te îngrijora! Nu ajută la nimic să te frământă de grijă că nu dormi destul, însă fiecare oră de somn îți va face bine.





## ÎNCEARCĂ ÎN FELUL URMĂTOR...

- Fă un duș sau o baie înainte de a te băga în pat. Apa caldă îți relaxează mușchii, iar după aceea, procesele din corpul tău vor încetini și te vei calma.
- Nu lua cu tine în pat telefoane, laptopuri și tablete. Lumina lor strălucitoare îți stimulează creierul și îți va fi mai greu să te relaxezi.
- Exercițiile ușoare sunt excelente pentru un somn mai bun în timpul nopții, dar nu le face chiar înainte de culcare, pentru că vei avea nevoie de mai mult timp pentru a te liniști.
- Dacă te gândești la o mulțime de lucruri diferite în timp ce te străduiești să te relaxezi, încearcă să așterni pe hârtie o parte din gândurile tale, de exemplu ceea ce ai de făcut sau anumite idei. Pe urmă poți să uiți de ele până dimineață.
- Încearcă să păstrezi aceleași obiceiuri, chiar și în weekend. În felul acesta îți ajuți creierul și corpul să știe când trebuie să tragă obloanele și când să repornească motoarele.

## PE INTERNET

### PARTEA BUNĂ...

Internetul este ceva formidabil pentru a găsi informații, a ne conecta cu restul lumii și a vedea filmări cu animale care strănută. Dacă îl folosești cu precauție, poate fi o resursă întru totul pozitivă, ceva de care vei avea nevoie probabil în fiecare zi, pentru tot restul vieții.

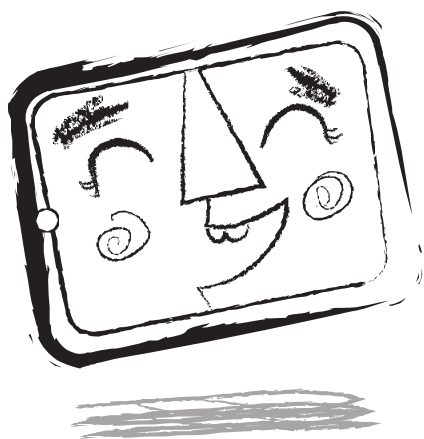
### PARTEA REA...

Din păcate, internetul nu este formidabil tot timpul. Să petreci mult timp pe rețelele sociale și să-ți compari viața cu ceea ce vezi descris acolo îți pot afecta negativ sănătatea mentală, în special în perioada de creștere. Acest capitol va trece în revistă câteva dintre riscurile asociate vieții online, în special în social media și îți va furniza sfaturi despre cum să folosești internetul în mod rațional și sănătos, pentru a-l valorifica la maximum.

## ...ȘI CEA URATĂ

Internetul conține și câteva lucruri cu adevărat rele – de la periculoase, până la ilegale. Deși nu trebuie să-ți faci griji pentru așa ceva și s-ar putea să nu dai peste ele niciodată, este bine să le conștientizezi pentru a te putea proteja.

Indiferent dacă folosești un telefon, o tabletă sau un computer pentru a naviga online, este bine să știi cum să folosești internetul astfel încât acesta să aibă un efect pozitiv asupra sănătății tale mentale.



## SOCIAL MEDIA

În ziua de astăzi, o mare parte a activității de pe internet se desfășoară în rețelele sociale. Site-urile și aplicațiile de social media te ajută să fii în legătură cu prietenii, familia și chiar cu celebrități, ceea ce poate fi grozav. Dar să crezi și să duci o viață online poate însemna și multă muncă.

## LIKE-URI

Când postezi o fotografie, o opinie sau o idee pe rețelele sociale, alții pot să exprime o opinie pozitivă pentru ea – „like-ul.” Înseamnă că dacă nu primești un „like” poate fi dureros, iar nevoia de a primi un anumit număr de „like-uri” sau de comentarii poate fi stresantă până la urmă.



Pentru mulți oameni, stima de sine și încrederea depind de numărul de „like-uri”. Mai multe „like-uri” = mai multă încredere. Problema aici este că a nu primi destul de multe „like-uri” îți poate știrbi stima de sine. Iar acest lucru poate avea un impact negativ asupra sănătății tale mentale. Deși este ușor să te lași dus de val, nu uita că „like-urile” nu înseamnă mare lucru – ele nu-ți aduc mai multă afecțiune, mai multe merite sau mai multă valoare. Tu nu depinzi de câte „like-uri” primești și reprezinți mai mult decât fotografiile pe care le postezi online.

### ÎNCEARCĂ ÎN FELUL URMĂTOR...

Scrie sau gândește-te la trei lucruri care îți plac în mod deosebit la unul dintre prietenii tăi. Pe urmă scrie trei lucruri pe care crezi că prietenii le apreciază la tine (dacă nu ești sigur sau nu-ți vine în minte niciunul, întreabă-i!)

Acele lucruri pe care le-ai scris sunt mai semnificative și mai importante decât orice „like” pe care îl exprimi tu sau pe care îl primești pe social media.

## ȘTIINȚA „LIKE-URILOR”

Ai voie să dorești să primești „like-uri” – este absolut natural. Într-adevăr, primirea unui „like” activează în creier aceeași cale a recompensei care este folosită și în cazul hranei, banilor sau laudelor. Prin urmare, știința ne spune că dispunem de o conexiune permanentă pentru plăcerea de a primi „like-uri”. Dar calea recompensei are și un dezavantaj – putem deveni dependenți de starea de bine, dorim să se repete o dată și încă o dată, din ce în ce mai mult. Savanții apreciază că o mulțime de oameni și în special adolescenții dezvoltă dependență de „like-uri” online și, prin urmare, au sentimente negative când nu primesc destule.



Să încerci să fii pasul cu postările tuturor celorlalți poate fi de asemenea stresant. Puteți ajunge astfel să petreceți o mulțime de timp pe rețelele sociale, nefăcând altceva decât căutând și trimițând „like-uri” la nesfârșit. Dacă te saturezi, renunță.

Lasă-mi un comentariu

Dă-mi un like

Iubește-mă

Salută-mă

Dă-mi un like

Exprimă o reacție

Urmărește-mă

Privește-mă

Dă-mi un like

Vorbește-mi

Dă-mi un like

Dă-mi un like

Dă-mi un like

Dă-mi un like

Spune-mi „La mulți ani!”

Dă-mi un like

Intră în legătură cu mine

Dă-mi un like

Iubește-mă