

CUPRINS

1. Sănătatea mintală – Concept. Istoric. Obiective	9
• Ce este sănătatea mintală?	9
• Modele ale sănătății mintale	10
• Domenii de exprimare ale sănătății	13
• Scurt istoric al sănătății mintale	14
• Obiective ale sănătății mintale	17
2. Despre conceptul de sanogeneză	18
• Factori de sanogeneză și factori de protecție	18
• Caracteristicile factorilor sanogenetici	18
• Relația stil de viață – vârstă – sănătate	20
• Vârsta copilăriei și sanogeneza	21
• Adolescența și stilul de viață	23
• Vârsta adultă și adaptarea socială	24
• Perioada de senectute	27
3. Stigmatizare și sănătatea mintală	30
• Atitudinea față de persoanele cu probleme de sănătate mintală	31
• Stigmatizarea și mass-media	32
• Direcții în vederea destigmatizării bolnavului psihic	35
• Strategii de combatere a stigmatizării	37
4. Stresul și sănătatea mintală	39
• Definiția conceptului de stres	40
• Clasificarea stresului	42
• Noțiuni despre fiziopatologia stresului	46
• Diagnosticarea stresului	48
• Tratamentul stresului	48
• Prognosticul și prevenția stresului	50

5. Adaptare. Coping. Reziliență	51
• Adaptare/coping	51
• Cum definim adaptarea?	52
• Clasificarea copingului	54
• Despre conceptul de reziliență	56
• Ce este reziliența?	56
• Care sunt caracteristicile persoanelor cu reziliență crescută?	59
6. Repere de medicină psihosomatică	60
• De ce ne interesează?	61
• Etiologie	62
• Tulburările somatoforme. Definiții și cadru conceptual	63
• Grupa Tulburări Somatoforme în DSM-IV	63
• Somatizarea și psihanaliza	64
• Afectivitatea negativă (AN) și somatizarea	64
• Modele ale somatizării	66
• Exemple de tulburări psihosomatice	67
• Criteriile de diagnostic DSM-IV-TR pentru factorii psihosociale care afectează condiția medicală	70
7. Alcoolismul și sănătatea mintală	72
• Scurt istoric despre alcool și alcoolism	72
• „Miturii” despre alcoolism	73
• Alcoolismul: între viciu și boală	74
• Efectele consumului de alcool	76
• Consecințele alcoolismului în cifre	77
• Date epidemiologice și complicații ale alcoolismului	79
• Comorbiditatea sau dublul diagnostic	80
• Screeningul alcoolismului. Detecția precoce	81
• Să ne reamintim următorii termeni	84
8. Tabagismul	85
• Scurt istoric al tutunului	85
• Fumatul: influență, efecte și complicații	86
• Farmacologia nicotinei	86
• Efectele nicotinei	87
• Complicații medicale	88
• Femeile și tabagismul	90
• Tabagism pasiv	91
• Tabagism în cifre	91
• Terapia cognitiv-comportamentală și renunțarea la fumat	95

9. Obezitatea și sănătatea mintală	96
• Ce este obezitatea?	96
• Diagnosticul obezității	97
• Forme de obezitate	98
• Care sunt complicațiile obezității?	98
• Obezitatea la copil și adolescent	99
• Factori etiologici ai obezității	101
• Cum tratăm obezitatea?	103
10. Tulburări ale instinctului alimentar	106
• Definiție și istoric	106
• Anorexia nervosa	107
• Criterii de diagnostic	107
• Date epidemiologice	107
• Etiologie	108
• Tablou clinic	110
• Consecințe medicale și psihice	110
• Evoluție și prognostic	111
• Tratatamentul anorexiei nervoase	111
• Bulimia nervosa	112
• Criterii de diagnostic	112
• Date epidemiologice	113
• Etiologie	114
• Tablou clinic	115
• Complicații medicale și psihice	115
• Evoluție și prognostic	116
• Tratatamentul bulimiei nervosa	116
11. Tulburările de somn	117
• Definiția somnului	117
• Tipuri de tulburări de somn	119
• Caracteristicile insomniei	121
• Somnul și înaintarea în vârstă	121
• Tulburările de somn la copii	122
• Principalele probleme de somn la copil	122
• Măsuri de psihoigenă a somnului	125
Sănătatea mintală ca problemă de sănătate publică.	
Direcții de intervenție	126
Anexă: Legea 487/2002, Legea sănătății mintale și a protecției	
persoanelor cu tulburări psihice	131
Bibliografie	157

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008
Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice*
din *Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DOBRANICI, LETIȚIA

Sănătate mintală, Letiția Dobranici – București:
Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

Bibliogr.

ISBN 978-973-163-099-1

616.89(075.8)

159.9(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă
și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă
și se pedepsește conform legii.

Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor.