

# INSTRUMENTE PSI

Billy Garvey este medic pediatru specializat în dezvoltare, cu peste 20 de ani de experiență în lucrul cu copiii. Profesează într-unul dintre cele mai mari spitale pediatrice din lume, unde se ocupă de familii, formează medici și alți specialiști care lucrează cu copii și desfășoară cercetări în domeniul dezvoltării copilului și al sănătății mintale. Este, de asemenea, fondatorul organizației sociale Guiding Growing Minds, care își propune să ofere tuturor copiilor prilejul de a-și atinge potențialul și de a duce o viață bogată și plină de sens. Podcastul său, *Pop Culture Parenting*, face parte din această viziune.

Redactor: Filotheia Bogoiu  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Corector: Cristian Negoiaș  
DTP: Iuliana Constantinescu, Veronica Dinu

Tipărit la Livco Design

Dr Billy Garvey  
*10 Things I Wish You Knew About Your Child's Mental Health*  
Copyright © 2024 by Dr Billy Garvey  
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2025, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Garvey, Billy  
Zece lucruri despre sănătatea mintală a copilului tău /  
Billy Garvey; trad. din engleză de Luisa Neag. –  
București: Humanitas, 2025  
Conține bibliografie  
ISBN 978-973-50-8902-3  
I. Neag, Luisa (trad.)  
159.9

EDITURA HUMANITAS  
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România  
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51  
[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)  
Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 0723 684 194

Această carte este dedicată copiilor mei, Yvette și Charlie. Nu am scris-o ca să-i ajute în ceea ce privește sănătatea lor mintală – sper să fac eu asta în anii care vin –, ci pentru a-i ajuta pe colegii lor. Generația care trece acum prin vârsta copilăriei va forma comunitatea în care vor trăi copiii mei, și sper că, măcar într-o mică măsură, mi-am adus contribuția pentru ca ei toți să trăiască împreună într-o lume mai blândă.

# CUPRINS

Introducere . . . . .	9
<b>1. ATAȘAMENTUL . . . . .</b>	<b>15</b>
Atașamentul este punctul de plecare al sănătății mintale a copilului	
<b>2. COMPORTAMENTUL . . . . .</b>	<b>33</b>
Există întotdeauna un motiv în spatele problemelor de comportament ale copilului	
<b>3. APTITUDINILE SOCIALE . . . . .</b>	<b>55</b>
Aptitudinile sociale puternice ne ajută să avem relații sănătoase și pozitive de-a lungul întregii vieți	
<b>4. DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ . . . . .</b>	<b>73</b>
Importanța rolului nostru în dezvoltarea emoțională a copilului	
<b>5. STIMA DE SINE . . . . .</b>	<b>89</b>
Stima de sine din copilărie își spune cuvântul și mai târziu în viață	
<b>6. ANXIETATEA . . . . .</b>	<b>107</b>
Anxietatea începe în prima copilărie și nu trebuie ignorată	
<b>7. RESPECTUL . . . . .</b>	<b>121</b>
Acordând importanță relațiilor, ne ajutăm copiii să învețe ce înseamnă respectul	
<b>8. DEPRESIA . . . . .</b>	<b>135</b>
Depresia la copii nu se manifestă în același fel ca la adulți	

9. COPIII „RĂI” .....	151
Nu există copii răi	
10. TU .....	167
Contează mult și sănătatea mintală a părinților	
Postfață .....	181
Resurse .....	183
Referințe bibliografice .....	185
Mulțumiri .....	193

# INTRODUCERE

Un adevăr universal în ceea ce privește copilăria este că întotdeauna există speranță. În calitate de medic specialist în pediatrie, care lucrează de peste douăzeci de ani cu tot felul de familii, am avut ocazia să văd cum cei mai agitați bebeluși învață să fie liniștiți, cei mai sălbatici copii își îndreaptă energia către comportamente armonioase, cei mai sensibili se echilibrează emoțional, iar cei mai „răi“ adolescenți se regăsesc.

Practica mea clinică începe de la bebelușii de câteva săptămâni, proaspăt veniți într-o lume rece și plină de greutate, ajungând până la adolescenții aflați în pragul vârstei adulte, care se luptă cu boli mintale ce îi copleșesc atât pe ei, cât și pe cei dragi lor. Această carte își propune să vină în întâmpinarea voastră pentru a vă ajuta copiii, în orice etapă a acestei călătorii. Dacă aveți grijă de un copil mic, cartea aceasta este pentru voi. La fel și dacă sunteți părintele unui adolescent. Scopul meu este să vă ajut să vă construiți abilitățile necesare pentru a vă îndruma copiii și adolescenții, explicându-vă etapele-cheie de dezvoltare prin care trec aceștia, din punctul de vedere al sănătății mintale. Adesea ne închipuim că timpul îi va învăța aceste abilități importante. Dar timpul nu ne învață nimic. Doar pentru că un copil poate să adoarmă singur nu înseamnă că a învățat și cum să se liniștească. E posibil ca un copil din școala primară să aibă încă probleme cu accesese de furie, iar un adolescent să fi ratat aspecte

cruciale ale atașamentului. Toți copiii sunt expuși riscului ca adulții să le ia în considerare doar vârsta, nu și problema specifică pentru care au nevoie de ajutor. Atunci când ne așteptăm ca ei să-și fi dat seama de anumite lucruri doar pentru că au o anumită vârstă, e ca și cum i-am pregăti pentru eșec. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face în schimb este să ne reducem mai întâi așteptările, să le venim în întâmpinare la nivelul la care se află în momentul respectiv și să-i ajutăm cu blândețe să-și dezvolte abilitățile în domeniul în care au dificultăți.

În aceste pagini vă voi împărtăși cunoștințele mele despre cum să încurajăm starea de bine la nivel mintal a copiilor, astfel încât să le oferim cea mai bună șansă de a evita problemele în viitor. Paisprezece ani de studii universitare mi-au oferit perspectiva științifică pentru a ajuta, dar sinceritatea și încrederea oamenilor pe care i-am întâlnit la clinică m-au făcut să înțeleg profund cele mai mari încercări, temeri și regrete pe care le au copiii noștri. Am învățat de la fiecare persoană în parte și le datorez tuturor mulțumiri. Abordarea mea a fost desigur ghidată de studii, însă copiii sunt cei care mi-au arătat ce anume funcționează. Vă rog să rețineți că, deși am schimbat numele și detaliile legate de cei despre care am scris în această carte pentru a le proteja intimitatea, poveștile lor sunt reale.

Copleșiți de rolul de părinți, mulți dintre noi ne-am dori să existe un ghid care să ne ajute să navigăm pe terenul accidentat al creșterii copiilor noștri, astfel încât să-i vedem fericiți și sănătoși. Această carte urmărește să ne dezvolte abilitățile de părinți și îngrijitori, pentru a face față mai bine tuturor provocărilor care ne ies în cale. De asemenea, vom explora diverse moduri în care să reacționăm la emoțiile copiilor noștri, inclusiv atunci când acestea s-au deteriorat și au degenerat în afecțiuni mintale. Cum nu pot să mă întâlnesc personal cu fiecare cititor, sper să vă împărtășesc câte ceva din experiența pe care ați avea-o dacă v-ar consulta cineva ca mine la o clinică. Accesul la asistența specializată devine tot mai dificil, pe măsură ce



listele de așteptare din întreaga lume cresc, din cauza numărului tot mai mare de copii care se confruntă cu dificultăți și a lipsei de resurse a serviciilor. Această realitate dură îi împovărează și mai mult pe cei aflați în nevoie disperată de ajutor, adesea agravând încercările prin care trec copiii de care avem grijă. A identifica și a aborda problemele de sănătate mintală cât mai curând posibil este cea mai bună șansă pe care o avem ca acestea să se amelioreze, însă foarte multe familii așteaptă ani de zile pentru a vedea un specialist cu experiență. De cele mai multe ori, asta nu se petrece niciodată. Totuși, există speranță. Sunt aici să vă spun că nu există magie în spatele acelor uși închise și că viața nu se întâmplă într-o sală de consultații. Copiii pe care îi consult la clinica mea tot mai au nevoie de îndrumare în viața de zi cu zi. Dacă nu aveți acces la ajutor de specialitate în acest moment, nu vă descurajați. Există încă multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă ghida copilul atunci când trece prin încercări.

Sper ca lucrarea mea să vă ofere metode clare și realizabile pentru a depăși unele dintre aceste încercări. Indiferent de vârsta copilului vostru, vă încurajez să citiți această carte de la început până la sfârșit, astfel încât să înțelegeți fiecare etapă de dezvoltare. Dacă aveți un copil mic, vă va pregăti pentru viitorul său. Dacă aveți un adolescent, nu e prea târziu să reveniți și să vă concentrați asupra aspectelor esențiale ale dezvoltării și ale stării lui de bine.

Societatea noastră este copleșită de fel de fel de angoste și pare că trebuie să ne acceptăm soarta acestei poveri de zi cu zi. Sinuciderea este una dintre principalele cauze de deces atât în rândul adolescenților, cât și al adulților.<sup>1</sup> Puține boli fatale sunt la fel de devastatoare pentru familii și pentru întreaga comunitate, deoarece o astfel de pierdere zdrobitoare ar putea fi prevenită, și înțelegerea acestui fapt amplifică o suferință care putea fi evitată.

La nivel mondial, serviciile de sănătate mintală pentru adulți tind să fie rezervate doar pentru cei cu resurse sau pentru cei cu boli grave și cronice. Însă majoritatea bolilor mintale ale adulților încep în copilărie, de obicei înainte de adolescență.<sup>2</sup> Fără un ajutor adecvat, suferința în aceste stadii timpurii ale bolii mintale afectează pe viață stima de sine, relațiile și viața de zi cu zi ale unei persoane.<sup>3</sup> Dar nici un copil, indiferent de mediul în care se află sau de temperamentul lui, nu este sortit unei vieți în care să sufere de boli mintale.

De fiecare dată când primesc un copil la clinică, îmi doresc să-l fi ajutat cu mult mai devreme în lupta lui. Cei care vă simțiți copleșiți de suferințele copiilor pe care îi aveți în grijă, vă rog să căutați ajutor. La primul semn al unei probleme, v-aș îndemna să vă faceți o programare la medicul de familie sau, pentru copiii mai mici care încă nu au început școala, la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului. În timp ce așteptați să vă vadă un specialist, puteți face și altceva pentru a vă ajuta copilul cu probleme, astfel încât, în momentul în care ajungeți la programarea respectivă, lucrurile să se prezinte mai bine – poate nici să nu mai aveți nevoie de ea.

Trebuie să avem cu toții o bună înțelegere a primelor semne că un copil are probleme, pentru a ne asigura că le vedem cât mai curând posibil, în loc să așteptăm să fie copleșit cu totul înainte să facem ceva. Acest lucru este cu atât mai important cu cât este foarte dificil să ajungem la un specialist. Sistemul public de sănătate este atât de supraaglomerat, încât multe familii așteaptă ani de zile pentru prima consultație, ceea ce înseamnă că, în momentul în care un copil cu o boală mintală consultă un specialist ca mine, starea lui s-a agravat de obicei într-un asemenea grad, încât copilul, familia sa și alte persoane competente care au grijă de el sunt cu toții epuizați și nu mai știu ce să facă. Situația nu este mai bună nici pentru colegii mei care lucrează în sectorul privat. Cererea a devenit

atât de mare, încât, pentru prima dată, mulți dintre ei nu mai acceptă clienți noi.<sup>4</sup>

În capitolele care vor urma, vom analiza cum să le oferim copiilor noștri cele mai bune instrumente de care au nevoie pentru o bună sănătate mintală, precum și care este rolul nostru atunci când trebuie să facem față încercărilor care apar. Comunitățile noastre vor fi mai puternice dacă vom găsi o cale prin care să ne simțim cu toții în siguranță, apreciați și conștienți de propria valoare. Decenii de studii și cercetări ne luminează calea. Secretul este să găsim punctul de echilibru dintre manuale și viața reală.

În 2019 am candidat pentru o bursă „Churchill“, pentru a studia cum să-i ajut pe părinți să-și ghideze copiii în ceea ce privește dezvoltarea și sănătatea lor mintală. Îmi amintesc și acum interviul final. În timp ce așteptam emoționat să fiu chemat pentru ultima etapă a unui lung proces de admitere, m-am trezit punându-mi la îndoială chiar și dreptul de a sta în acea clădire elegantă, purtând un costum în care nu m-am simțit niciodată confortabil. Când am ajuns în fața comisiei formate din 12 examinatori, am avut nevoie de toate resursele pentru a rămâne calm. Un bărbat bine îmbrăcat din mijlocul grupului mi s-a adresat abrupt: „V-am citit cererea și, sincer, nu cred că există vreo dovadă că modul în care ne creștem copiii are un impact asupra sănătății lor mintale. Vă rog să ne explicați“. Această carte este o versiune extinsă a răspunsului meu la întrebare. Având în vedere că am primit bursa, presupun că răspunsul meu i-a convins. Sper să vă convingă și pe voi.

**1. Atașamentul este  
punctul de plecare  
al sănătății mintale  
a copilului**

## CAPITOLUL 1

# ATAȘAMENTUL

Nu voi uita niciodată experiența umiltoare din prima noapte pe care fiica mea Yvette a petrecut-o acasă, după ce s-a născut. Avusesem ocazia să o țin în brațe și să interacționez cu ea în primele zile, ceea ce a fost minunat, dar eram atât de încântat că e acasă cu noi și că încep cu adevărat aventura de a o crește pe ființa aceasta micuță!

Partenera mea, Annaliese, era epuizată. Era medic obstetrician și lucrase până în ultima clipă îngrijind alte femei însărcinate, așa că nu s-a odihnit prea mult înainte să nască ea însăși. Acum era momentul meu să străluesc. Eram un expert de top în domeniul bebelușilor. Supervizam clinica pentru bebelușii cu probleme din cel mai mare spital pediatric din țară. Eram un cercetător care publica articole de specialitate despre bebelușii agitați și contribuise la redactarea unor recomandări pentru o țară-ntreagă, pe care medicii din toată lumea le folosesc când au de-a face cu asemenea bebeluși în practica lor. Îmi amintesc și acum ce încrezător eram în seara aceea, când i-am spus Annalieseii să meargă să se odihnească. „Mă descurc“, am liniștit-o.

Dar nu m-am descurcat deloc. Am încercat toate mișcărilor pe care le predam oamenilor de peste un deceniu, încercând să o liniștesc pe Yvette și, în același timp, să nu o trezesc pe mama ei din primul somn bun din ultimele zile. După aproximativ două

ore de plâns, Annaliese a ieșit, a luat-o pe Yvette, a înfășurat-o în halatul ei și mi-a zâmbit. Yvette s-a liniștit aproape instantaneu. Acum, când privesc în urmă, este o amintire frumoasă, dar la momentul respectiv a fost o lecție foarte importantă, care m-a făcut să înțeleg diferența dintre expertiza teoretică și viața reală.

Cunoaștem teoria atașamentului încă din anii 1960.<sup>1</sup> Până atunci, unii „experți“ considerau că mintea unui bebeluș este asemenea unei pagini albe, recomandând chiar o anumită cantitate de plâns ca exercițiu pentru ei.<sup>2</sup> Acum știm că bebelușii caută să se atașeze încă de la naștere.<sup>3</sup> Formarea unei legături cu îngrijitorii principali a fost o necesitate evolutivă pentru un nou-născut neajutorat, pentru a se asigura că aceștia sacrifică resurse pentru el. Însă acesta nu este singurul scop al impulsului biologic de a se conecta. Odată cu el începe și călătoria de o viață a dezvoltării sociale și emoționale a copilului. Cea mai mare parte din ceea ce învățăm despre lume provine din interacțiunea noastră cu ceilalți. Încă de la naștere, sugarii preferă fețele în raport cu alte obiecte vizuale<sup>4</sup> și reacționează mai mult la vocile familiare decât la cele străine<sup>5</sup>. Relația pe care o dezvoltă cu noi ca îngrijitori primari este prima dintre multe altele, astfel că fundația pe care o construim pentru ei prin atașament îi va însoți pe tot parcursul vieții, mult după ce noi nu vom mai fi.

În primele ei luni de viață mi-a fost destul de greu să formez o legătură cu Yvette. Eram asaltat de mesaje care îmi spuneau că, în momentul în care se nasc copiii noștri, ne îndrăgostim instantaneu de ei. Social media amplifică experiența răscoliitoare care are loc atunci când te uiți pentru prima dată la copilul tău nou-născut. E plin de părinți care ne spun că în sfârșit și-au găsit scopul vieții sau care povestesc despre cât de natural a fost totul pentru ei. La mine nu a fost așa. Ținusem în brațe sute de nou-născuți în cariera mea, și trebuie să recunosc că asta nu mi s-a părut ceva foarte diferit. Știam chestiunile practice, cum să o țin în brațe și să-i schimb scutecul, dar cam atât.