

# Sănătate mintală

„Sănătatea mintală lipsește adesea din dezbaterile în materie de sănătate publică, deși este esențială pentru bunăstare.” - **Diane Abbott**

## Sănătatea mintală și adaptarea

Au trecut câteva luni de la începerea anului academic de studii. Cei care abia au pășit pragul universității trec printr-un proces de integrare și adaptare socială într-o nouă comunitate, stabilesc relații la nivelul colegilor de grupă. Trebuie să constatăm că un individ sănătos din punct de vedere mintal (psihic), posedă o adaptare suplă și armonioasă la cerințele mediului predominant social.



Pe scala normalității psihice, adaptarea la mediul natural și psiho-social constituie un criteriu de departajare a gradelor de adaptare, motiv pentru care distingem mai multe tipologii în raport cu normalitatea ca stare a psihicului.

Astfel, vom distinge:

### *Bolnavul nevrotic*

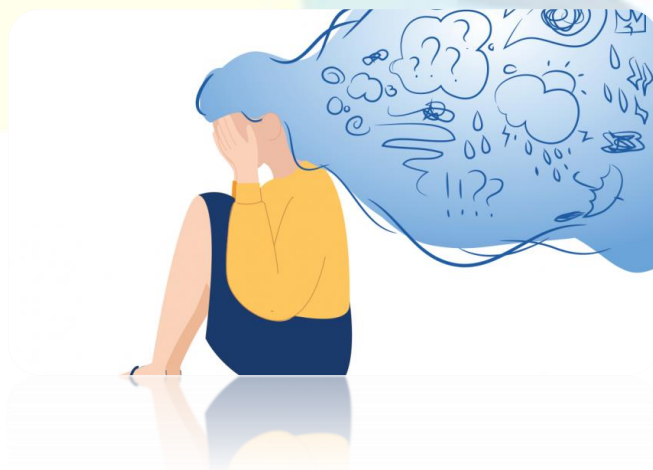
Bolnavul nevrotic are o serie de tulburări mentale (în special în sfera afectivă), dar reușește să se adapteze, este drept, cu mari eforturi, la cerințele vieții cotidiene și normelor sociale (cf Hochapfel și Hoffmann). Datorită simptomelor sale psihice el cere, în mod repetat (uneori excesiv), ajutorul doctorilor, deoarece este conștient de boala sa.

### *Bolnavul psihotic (prototip schizofrenicul)*

Este rupt de realitate, trăiește într-o lume a sa, frecvent delirează și nu recunoaște faptul că este bolnav, în ciuda unor tulburări mentale severe.

### *Tulburări de personalitate*

Dacă sindromul nevrotic și psihoza întrunesc elementele de definiție ale bolii (cu un debut, o perioadă de „platou” și, în final, o ameliorare - cel mai adesea - sau chiar vindecare, mult mai rar), tulburările de personalitate (termenul mai vechi de „psihopatii”) nu sunt considerate boli. Ele reprezintă o structurare timpurie, încrămenită, a unor trăsături de personalitate într-un patern comportamental specific fiecăreia dintre ele, dar având ca numitor comun inadaptarea sau o defectuoasă adaptare la viața socială. Acești indivizi se comportă de o așa manieră încât, fie că își complică singuri existența (de exemplu, tipurile de personalitate anancastă sau emotivă), fie că „îi fac să sufere pe ceilalți” (K. Schneider). De exemplu, tipul borderline, tipul de personalitate disociată, paranoidă, etc. (DSM IV). Această grupă de tulburări de personalitate recrutează indivizi cu un comportament antisocial, adeseori delicvenți care, deși au discernământ, nu reușesc să învețe din propria lor experiență, de oameni certați cu legea și pedepsiți de către aceasta. Clasificările psihiatrice mai noi îi consideră pe acești indivizi cu „personalități dizarmonice” din categoria bolnavilor, deoarece tulburările lor comportamentale sunt constante, au o evoluție cvasipermanentă, nefiind, în general, receptivi la psihoterapie sau la medicație psihotropă.



## Personalități accentuate (Leonhard)

Se consideră de către psihologi și se adevărește de către marele public faptul că indivizii care se încadrează în normalitatea postulată de către testele psihologice, deși sunt foarte prețuiți de către cei din jurul lor pentru corectitudinea și eficiența lor în plan mental și comportamental, dau, în genere, impresia unor „mediocrități” puțin cam plicticoase, uniforme, mai ales „pe termen lung”, ceea ce poate să creeze un fenomen de saturație afectivă, mai puțin pentru colegii de serviciu, cât pentru membrii de familie și, în special, pentru partenerul conjugal. Ca și opinie personală, nesuținută de probe științifice, avem impresia că acești oameni, „ca la carte”, (în special bărbații) ajung să producă, în cadrul conjugal mai ales, o senzație de iritare ascunsă (în cazul în care ei reprezintă „modelul”), sau de monotonie exasperantă, motiv pentru care apar multe infidelități sau divorțuri declanșate de soțiile respectivelor „normali”. În cazul partenerelor „normale la teste”, soțul nu prezintă o astfel de tendință la separație, fie din cauza atracției fizice care compensează „monotonia”, fie din cauza existenței unei „supape” reprezentată de mici infidelități conjugale, acceptate mai ușor în spațiul balcanic (când autorii lor sunt bărbații).

În ceea ce privește adaptabilitatea acestor personalități accentuate, din rândul cărora se recrutează valorile științifice, artistice, etc ale societății, există posibilitatea unei „derapări” spre personalități dezarmonice, în cazul unor împrejurări ale vieții nefavorabile (Minulescu). Redăm mai jos tipologia de bază a personalităților accentuate creată de Leonhard, nu înainte de a recomanda lucrarea fundamentală (fascinantă!) în care ele au fost expuse: „Personalități accentuate în viață și literatură”, carte ce ilustrează încă o contribuție originală a autorului, aceea de a exemplifica diversele trăsături accentuate de personalitate prin celebre personaje ale literaturii mondiale, create de Shakespeare, Tolstoi, Balzac, etc.



Clasificarea sa cuprinde ca trăsături accentuate ale firii:

- tipul hiperperseverent (susceptibilitatea și ambiția);
- tipul hiperexact (conștiinciozitatea și seriozitatea sunt exagerate);
- tipul demonstrativ (teatral, se autolaudă și autocompătimește);
- tipul nestăpânit (irascibil, indispoziție cronică, devieri în direcția alcoolismului sau devieri sexuale)

Combi-națiile trăsăturilor de caracter accentuate conduc spre:

- tipul hipertimic (locvace cu o constantă bună dispoziție);
- tipul distimic (posomorât, seriozitate exagerată);
- tipul labil (oscilații între veselie și tăcere, hiper- și distimie);
- tipul emotiv (trăiri afective puternice, determinate atât de evenimente triste, cât și fericite);
- tipul exaltat (excesivă oscilație a afectelor între euforie și depresie);
- tipul anxios.

Combi-națiile trăsăturilor de caracter și temperament accentuate:

- tipul introvertit (trăiește preponderent în lumea imaginației);
- tipul extravertit (trăiește preponderent în lumea percepției);
- tipul introvertit - hipertimic.

**Aveți grijă de sănătatea voastră mintală!**

*Autor: Tamazlicaru Alina, Facultatea de Drept*