

TREI

Ajută-ți copilul să revină pe calea cea bună

Cum să rezolvi problemele emoționale
și de comportament ale copilului

KENNETH H. TALAN

Traducere din engleză de Ioana Pricop

Părinților care au fost, care sunt și care vor fi dedicați să-și ajute copiii pentru a avea o viață sigură, sănătoasă, plină de veselie și liniște.

Valoarea căsătoriei nu constă în aceea că adulții dau naștere unor copii, ci în faptul că aceștia din urmă devin adulți.

Peter de Vries, romancier american
(1910–1993)

Cuprins

Mulțumiri	9
Introducere	11
PARTEA I: Intervențiile părinților	29
1 Ce este de făcut când credeți că fiul sau fiica dumneavoastră are o problemă	31
2 Semnalele de alarmă: lista alfabetică a simptomelor	68
3 Perturbări în dezvoltare: copilul ca întreg	142
4 Zece pași pentru a vă ajuta copilul să revină pe calea cea bună	200
5 Gestionarea sentimentelor dumneavoastră când copilul suferă	233
PARTEA a II-a: Intervențiile specialiștilor	251
6 Evaluarea și testarea: de ce, ce, cine și unde?	257
7 Întrebări despre tratament: cine sunt persoanele care oferă ajutor și unde se află ele?	302
8 Psihoterapia și efectele sale secundare	320
9 Medicamentele și efectele lor secundare	343
10 Terapii complementare și alternative și efectele lor secundare	392
11 Rolul jocului în psihoterapia individuală, de la copilărie la adolescență	412
12 Costurile tratamentului: bani, energie și timp	439
ANEXĂ: Bibliografie pentru autoajutorare	453

Mulțumiri

Pentru mine, expresia care spune că este nevoie de tot satul ca să crești un copil se aplică foarte bine în cazul scrierii acestei cărți. Deși eu am scris-o, un întreg sat de oameni m-a călăuzit, sprijinit și încurajat de-a lungul drumului. Se numără printre acești oameni colegii mei, care au citit primele schițe și mi-au oferit sugestii referitoare la conținutul cărții, editorii, care m-au ajutat să configurez claritatea și punctul central al cărții, familia și prietenii, care mi-au tolerat preocuparea pentru carte și mi-au încurajat munca și pașii pe care i-am făcut până la publicare. Printre acești oameni se numără, de asemenea, părinții și copiii care au venit la mine căutând ajutor și care m-au învățat multe lucruri pe măsură ce eu îi ajutam, profesorii și colegii mei pediatri, psihiatri de copii, psihanalisti, psihologi care practică budismul și terapeuți de orientare somatică experiențială. Și, în mod special, printre acești oameni se numără și cele două fiice ale mele, Deb și Susa, și soția mea, Kitty, care au împărțit cu mine bucuriile și munca grea de a fi un părinte și de a crește. Toți acești oameni au o contribuție la părțile bune ale acestei cărți, însă doar eu sunt responsabil de toate greșelile sau inducerile în eroare. Voi enumera mai jos câteva persoane care m-au ajutat fiecare într-un anumit fel.

Heather Hornik a fost o resursă extrem de utilă pentru informații valoroase și sugestii înțelepte referitoare la Capitolul 6, despre testarea psihologică. Jay Indik, Meg Seiler, Dennis Rosen, Peter Kenny, Jonathan Schwab, Deb King, Tom Plaut, Ella



Kusnetz, Jon Crispin, Cynthia Monahan, Edward Plimpton și Madeline Blais au făcut cu toții sugestii foarte utile și practice, cu privire la diferite aspecte ale cărții. Steven Dashef, John Hornik, Daniel Charlat, Robert Alberti, Catherine Rule, personalul programului rezidențial și clinicii pediatrice Cutchins, Grupul de lectură de miercuri, membrii Havurah și grupul de bărbați: cu toții mi-au oferit sprijin și au reprezentat adevărate cutii de rezonanță pentru diferite subiecte abordate. Suzanne Plaut și-a folosit minunatele abilități pentru a-mi configura propozițiile și paragrafele, astfel încât să îmi exprime mai clar ideile. M-a ajutat să transform un manuscris îndesat într-o carte accesibilă. Soția mea, Kitty, m-a încurajat în toată perioada aceasta tulbură, mi-a ascultat plăvrăgeala nesfârșită în perioada aceasta creativă și m-a îngrijit pe tot parcursul.

Mă aștept să trec prin lume doar o dată. De aceea, tot binele pe care îl pot face și toată bunătatea pe care o pot dărui fiecărei creaturi fă să le pot realiza acum. Nu mă lăsa să le amân, căci nu voi mai păși pe acest drum a doua oară.

Stephen Grellet, lider religios american
de origine franceză (1773-1855)

Introducere

CARTEA ACEASTA VI SE ADRESEAZĂ DUMNEAVOASTRĂ?

Am scris această carte în special pentru părinții care doresc să consulte un specialist în sănătate mentală pentru copii, dar care încă nu au sunat pentru a-și face programare.

- Probabil că sunteți îngrijorat cu privire la preșcolarul dumneavoastră care are crize de furie sau care, în ciuda faptului că învățase să facă la oliță, de curând a reînceput să-și murdărească lenjeria.
- Sau poate că este vorba de un școlar de clasa a treia sau a patra care pare impulsiv și hiperactiv, tensionat sau deprimat, iar învățătoarea lui v-a anunțat de curând că nu învață în ritmul la care se aștepta ea.
- Poate copilul dumneavoastră este un adolescent prea preocupat de alimentație și de greutatea corporală, având comportamente autoabuzive sau schimbări de dispoziție perturbatoare și comportament imprevizibil.

Toți părinții sunt îngrijorați și suferă atunci când copilul lor are probleme. Ca părinte, încercați tot ce vă trece prin cap și credeți că e de ajutor. În general, părinții își pun problema unui



consult de sănătate mentală a copilului atunci când metodele obișnuite de ajutorare a copilului nu mai funcționează. Un părinte care decide să caute sprijin profesionist este preocupat de persoana căreia să-i ceară ajutorul, simțindu-se astfel la voia întâmplării. Așadar, în ce fel vă este de ajutor această carte, mai exact? Ea se adresează dumneavoastră dacă:

- vă preocupă emoțiile și comportamentul copilului dumneavoastră și doriți să aflați ce anume puteți face pentru a-l ajuta (Capitolele 1–5);
- vă gândiți să solicitați ajutor de specialitate pentru dumneavoastră și pentru copil, dar nu știți de unde să începeți (Capitolul 7);
- cineva a sugerat că copilul dumneavoastră ar trebui să fie „evaluat psihologic“, însă nu știți ce implică acest lucru (Capitolul 6);
- vă întrebați cum să evaluați o anumită recomandare de tratament pentru copilul dumneavoastră (Capitolele 8–11)
- copilul primește deja un tratament și nu știți cum să vă dați seama dacă este bun (Capitolele 8–11);
- sunteți îngrijorat cu privire la costurile serviciilor de sănătate mentală, aveți întrebări legate de aspectele practice ale tratamentului sau doriți o listă cu referințe bibliografice sau resurse de pe internet (Capitolul 12 și Anexa).

Cartea se adresează totodată medicilor pediatri care doresc să se consulte cu un psihiatru de copii în cazul unui preșcolar, al unui copil de vârstă școlară sau al unui adolescent, însă nu are cum. Pediatrii pot recomanda această carte părinților care au întrebări despre dificultățile emoționale și de comportament ale copilului sau adolescentului lor.

În plus, cartea este o sursă de informații și pentru profesioniștii din afara domeniului medical, cum ar fi asistenți sociali, psihologi și consilieri, din domeniul sănătății mentale a copilului.

Ea abordează aspecte cum ar fi tratamentul medical, testarea psihologică și perspective de înțelegere și de tratare a anumitor simptome (de exemplu, anxietatea, agresivitatea, schimbările de dispoziție și accesele de furie).

Vă aștept cu interes comentariile și sugestiile despre carte la www.backontrack.kentalan.com.

CUM SĂ UTILIZAȚI ACEASTĂ CARTE

În continuare, voi descrie conținutul fiecărui capitol, astfel încât să puteți căuta rapid informațiile dorite. La fiecare capitol în parte, recomand citirea mai întâi a introducerii și a structurii, ceea ce vă va oferi idei principale pe care să le rețineți în vreme ce parcurgeți restul informațiilor.

De asemenea, puteți citi cartea progresiv, de la început spre sfârșit. Capitolele urmează stadiile pe care le puteți parcurge atunci când încercați să vă ajutați copilul să revină pe calea cea bună. La început, vă dați seama că ceva nu este tocmai în regulă. Apoi, încercați să înțelegeți dificultatea copilului dumneavoastră și să identificați ce puteți face dumneavoastră. Dacă hotărâți să apelați la ajutor de specialitate, cea de-a doua parte a cărții vă va conduce prin etapele căutării, înțelegerii și evaluării tratamentului.

CE CUPRINDE ACEASTĂ CARTE?

Cartea este structurată în două părți. **Partea I** (Capitolele 1–5) are în vedere lucrurile pe care le puteți face pe cont propriu, pentru a vă înțelege și ajuta copilul.

Capitolul 1, *Ce este de făcut când credeți că fiul sau fiica dumneavoastră are o problemă*, vă conduce printre întrebări și răspunsuri

menite să vă ajute să gândiți în termeni mai clari și cu mai mare atenție tot ce este legat de starea emoțională sau comportamentul copilului. Răspunsurile și exemplele vă pot ajuta să decideți dacă este cazul să apelați la ajutor de specialitate.

Capitolul 2, *Semnalele de alarmă: lista alfabetică a simptomelor*, enumeră simptome care vă pot stârni îngrijorare: emoții (anxietate, depresie, ostilitate și rușine) sau comportamente (agresivitate, utilizare de droguri, încăierări și impulsivitate) care v-au atras atenția. Fiecare simptom este discutat din mai multe puncte de vedere, inclusiv din perspectivă psihologică. Veți găsi câteva modalități practice de a răspunde copilului dumneavoastră la nivel personal și, uneori, la întrebarea dacă tratamentul profesional are rost, inclusiv care tip este cel potrivit.

Capitolul 3, *Perturbări în dezvoltare: copilul ca întreg*, vă ajută să vedeți problema copilului dumneavoastră într-un cadru care ia în considerare vârsta copilului, precum și numeroasele sarcini care fac parte din procesul creșterii la vârsta respectivă. Acest capitol vine să contrabalanseze abordarea simptomului ca „semnal de alarmă“ din Capitolul 2.

Am în vedere patru grupe de vârste: copilul aflat la vârsta învățării mersului, preșcolarul, copilul de vârstă școlară și adolescentul. Simptomele copilului dumneavoastră își au rădăcinile într-o întârziere, într-o întrerupere sau o perturbare a unui stadiu normal sau a unei sarcini în procesul de creștere. Prin urmare, pentru fiecare stadiu în parte voi discuta patru categorii generale de sarcini de dezvoltare implicate în procesul creșterii: gestionarea corpului, modularea emoțiilor, implicarea în relații și dobândirea de cunoștințe despre lume (procesarea informațiilor). Perspectiva dezvoltării vă ajută să vă gândiți mai clar care anume dintre sarcinile asociate creșterii prezintă risc mai mare de a fi un obstacol pentru copilul dumneavoastră și cum să abordați cel mai bine aceste obstacole.

Capitolul 4, *Zece pași pentru a vă ajuta copilul să revină pe calea cea bună*, cuprinde idei și activități importante, indiferent de

problema pe care o are copilul. Aceste sugestii vă vor ajuta, pe dumneavoastră și pe copil, să stabiliți o legătură mai strânsă și să fiți mai rezilienți pentru a realiza sarcina de revenire pe calea cea bună, indiferent de implicarea unui specialist.

Capitolul 5, *Gestionarea sentimentelor dumneavoastră când copilul suferă*, abordează tipurile de experiențe emoționale pe care le puteți trăi, cum ar fi vinovăție, rușine, teamă, furie și tristețe, atunci când copilul are dificultăți psihologice și comportamentale. Recomand tuturor „Rugăciunea de seninătate a părintelui“ care vă ajută să gestionați durerea cauzată de faptul că nu vă puteți îndeplini toate speranțele pentru a vă proteja și îngriji copilul.

Partea a II-a (Capitolele 6–12) se referă la ceea ce trebuie să știți pentru a utiliza așa cum se cuvine resursele de specialitate care pot fi de folos copilului. Înainte de toate, voi face o foarte scurtă trecere în revistă a schimbărilor în ceea ce privește tratamentul sănătății mentale a copilului, începând cu anul 1975, pentru a putea înțelege mai bine funcționarea actuală a sistemului de îngrijire a sănătății mentale a copilului. De asemenea, voi avea o abordare critică a accentului care se pune în prezent pe perspectiva biologică/farmacologică în tratamentul dificultăților copilului.

Capitolul 6, *Evaluarea și testarea: de ce, ce, cine și unde?*, dezbatte ce anume implică o evaluare cu diverse tipuri de specialiști. Am insistat pe evaluarea și testarea psihologică și neuropsihologică, deoarece acestea stârnesc cea mai mare confuzie în rândul părinților. În acest capitol clarific ce sunt aceste teste și de ce sunt utilizate.

Capitolul 7, *Întrebări despre tratament: cine sunt persoanele care oferă ajutor și unde se află ele?*, abordează sarcina complexă de găsim a specialistului în sănătate mentală potrivit pentru tratarea copilului dumneavoastră. Veți afla despre mai multe categorii de clinicieni, despre pregătirea și specializarea fiecăruia dintre ei, precum și despre diferențele dintre diverse categorii de specialiști. Aceste informații vă vor ajuta să găsiți tipul de clinician cel mai potrivit nevoilor copilului și, totodată, vă ajută să vă stabiliți

așteptări realiste cu privire la ce servicii furnizează un anumit specialist. De asemenea, capitolul cuprinde și o descriere a diferitelor tipuri de cadre în care copilul poate beneficia de tratament.

Capitolul 8, *Psihoterapia și efectele sale secundare*, cuprinde o trecere în revistă a fiecărui tip de terapie individuală (cognitiv-comportamentală, dialectic-comportamentală, psihodinamică, interpersonală și psihanalitică), precum și a terapiilor nonindividuale (de grup, familială, grup de abilități de terapie dialectic-comportamentală). Urmează o secțiune de întrebări și răspunsuri care vin în întâmpinarea unor îngrijorări des întâlnite ale părinților, cu privire la psihoterapie. Capitolul se încheie cu o discuție referitoare la efectele secundare care pot apărea pe parcursul tratamentului psihologic.

Capitolul 9, *Medicamentele și efectele lor secundare*, conține informații despre categoriile de tratamente farmacologice disponibile. Am abordat principiile călăuzitoare implicate în tratamentul medical al copiilor și am răspuns întrebărilor obișnuite care se pot ivi. În acest sens, am folosit termeni psihologici pentru a explica modul în care medicația poate fi utilă în problemele comportamentale și emoționale.

Capitolul 10, *Terapii complementare și alternative și efectele lor secundare*, oferă informații despre cinci categorii de tratamente complementare și alternative (TCA): fitoterapii, managementul vitaminelor și al dietei, meditație și relaxare, neurofeedback și terapie de integrare senzorială. TCA sunt utilizate pe scară largă în SUA; acest capitol prezintă principii și informații de bază utile, inclusiv indicații bibliografice și resurse despre TCA, disponibile pe internet.

Capitolul 11, *Rolul jocului în psihoterapia individuală, de la copilărie la adolescență*, analizează modul în care jocul poate fi utilizat în tratamentul psihologic al copiilor și adolescenților. Voi discuta îndeosebi terapia prin joc, o formă de tratament psihologic în care jocul constituie elementul central al schimbării și îmbunătățirii. Acest capitol explică modul în care ajută terapia prin joc, precum și aspectele ei practice.

Capitolul 12, *Costurile tratamentului: bani, energie și timp*, descrie la ce solicitări puteți fi supus ca părinte atunci când copilul se află în tratament. Am punctat aspecte care trebuie reținute dacă veți avea de-a face cu companii de asigurări sau cu instituții publice.

Anexa, *Bibliografie pentru autoajutorare*, oferă numeroase resurse care vă pot fi de folos în a vă înțelege mai bine copilul și a-l ajuta. Am întocmit o listă a cărților despre parentaj și autoajutorare despre tulburări specifice, precum și site-uri web cu informații și ajutor. Aceste resurse vor fi utile în sine sau vor suplimenta ajutorul primit din partea unui specialist. Fiind mai bine informat, vă veți putea ajuta mai mult copilul și veți participa mai activ la tratamentul său.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Cartea de față este izvorâtă din experiența mea de 30 de ani ca psihiatru de copii. Am lucrat în clinici, școli, într-un program de tip rezidențial și în cabinete particulare. Activitatea mea în aceste medii mi-a solicitat experiența medicală și pe cea farmacologică, formarea în psihologia dezvoltării copilului și a problemelor de dezvoltare, precum și formarea într-o serie de psihoterapii.

În fiecare mediu, prima persoană care mă contacta în legătură cu problema copilului era de obicei părintele. Părinții au întotdeauna o serie de întrebări. Acestea depind de locul în care se află pe calea ajutării copilului cu probleme comportamentale și emoționale. Dacă se află la începutul acestui drum, întrebările se referă, în general, la identificarea cauzei problemei. Mai departe, părinții vor să afle dacă pot face ceva mai mult, în sensul ajutării copilului, și ce tip anume de ajutor de specialitate este necesar sau disponibil. Cineva care se află în această situație de ceva vreme are întrebări mai ales despre tratamentele de care

a beneficiat copilul și se întreabă cum anume le poate evalua rezultatele, dar și ce alte tipuri de tratament să aibă în vedere. Indiferent de locul în care se află pe această cale a ajutorii copilului, părinții au propriile lor reacții emoționale la chinurile copiilor, cărora trebuie să le facă față.

Întrucât psihiatrii pentru copii au atât cunoștințe și abilități medicale, cât și psihologice, ei sunt adesea cei mai căutați. Acolo unde locuiesc eu, precum și în multe zone ale SUA, nu există suficient de mulți psihiatri de copii, de fapt nu există suficienți specialiști în sănătatea mentală a copilului care să furnizeze ajutor atunci când este nevoie. Prin urmare, numărul de apeluri telefonice de la părinți îngrijorați, stresați și frustrați care au întrebări cu privire la tratamentul psihologic al copilului este mult mai mare în comparație cu numărul de întâlniri față-în-față pe care le am. Așadar, în încercarea de a ajuta părintele cu care nu mă pot vedea, am început să acord consultații telefonice de 15–20 de minute. Am început să mă întreb dacă nu cumva acest tip de consultație scurtă poate fi un subiect de carte.

Structura generală a cărții se bazează pe tipurile de subiecte ivite în aceste consultații telefonice. Ea a fost extinsă pentru a cuprinde și alte zone importante din celelalte consultații pe care le-am avut cu părinții. Scopurile scrierii acestei cărți au fost:

- să răspundă întrebărilor specifice despre ce se poate face pentru a ajuta un copil;
- să sprijine eforturile părinților de a înțelege dificultățile prin care trece copilul și să ajute părinții să reflecteze în termeni mai clari la acestea;
- să îmbogățească perspectivele părinților cu privire la cauzele și sensurile simptomelor copilului, precum și să prezinte atât o perspectivă psihologică, cât și una medicală/biologică;
- să reducă intensitatea suferinței părinților.

Sper ca această carte să răspundă cât mai multor dintre întrebările dumneavoastră, însă cu certitudine nu este un substitut al unei consultații reale cu un specialist în sănătate mentală.

O SCURTĂ CONSULTAȚIE

O femeie care părea că are în jur de treizeci de ani a sunat în legătură cu fiica ei în vârstă de șapte ani. Fetița ei fusese consultată de un terapeut de copii din apropiere. Acesta a considerat că fetița are nevoie să fie văzută de un psihiatru de copii și că poate necesita tratament medicamentos pentru depresie. Terapeutul se bucura de o reputație bună. I-am spus mamei că, deși nu aveam timp să le primesc într-o consultație pe ea și pe fiica ei, aș putea să discut cu ea la telefon și să-i ofer niște recomandări. A părut că ezită, dar în același timp că apreciază propunerea mea.

Am presupus că fata avea simptome suficient de severe încât să fie diagnosticată ca depresivă, așa cum spusese terapeutul, însă am cugetat în sinea mea că erau mai multe de spus. Adeseori, atunci când un copil este deprimat, în situația familială a intervenit o pierdere majoră sau o schimbare (cum ar fi un deces, un divorț recent sau lipsa îndelungată a unuia dintre părinți, din cauza programului de la noul loc de muncă). Uneori, schimbările par mai puțin dramatice: copilul a fost mutat la altă școală, nașterea unui frățior sau a unei surioare, plecarea la colegiu a unui frate sau a unei surori mai mari sau îmbolnăvirea unui profesor care nu mai predă.

Am întrebat-o pe mamă când au început simptomele. Mi-a răspuns că fiica ei devenise extrem de depresivă cu zece zile în urmă. Plângea „tot timpul“ din pricina unor lucruri aparent lipsite de însemnătate. Izbucnea adesea în lacrimi atât la școală,



cât și acasă. Fata părea de neconsolat, iar mama se simțea copleșită de chinul fetei.

Nu-și dădea seama ce anume schimbări importante ar fi putut interveni în viața fiicei ei. Am întrebat-o dacă fetița se mai purtase astfel și înainte; mi-a răspuns că nu, fiica ei era în mare măsură fericită. Cu toate acestea, mi-a relatat că, atunci când fetița avea patru ani, prezentase anumite comportamente ce ridicaseră semne de întrebare care duseseră la câteva ședințe cu un terapeut. Anterior, fata nu prea se plânsese în legătură cu vreo durere fizică. Totuși, în săptămâna care trecuse izbucnea în lacrimi chiar și din cauza unor lucruri minore și spunea că se teme că va trebui să sufere rănilor „toată viața”. În plus, mama mi-a spus că fiica ei vorbea rareori despre sentimentele ei. Totuși, în weekendul anterior, mărturisise că se simțise „rușinată” la școală și părea că trăiește un sentiment de vinovăție. Izbucnind în lacrimi, o întrebase pe mamă dacă urma să o pedepsească. Femeia a fost zguduită de acest fapt, întrucât nu obișnuia să o pedepsească.

Am întrebat dacă au existat schimbări majore. Mama nu a putut identifica niciuna de acest fel, nici chiar după ce am enumerat o listă lungă de posibilități. Intenționez să evaluez cât de severă este „depresia” fiicei și dacă aceasta prezenta gânduri sau comportamente suicidare. Nici vorbă. De asemenea, nu existau nici tulburări majore în somnul sau în apetitul alimentar al copilului. M-am simțit liniștit să constat că nu se afla într-un pericol imediat. Însă suferința emoțională a fetei și îngrijorarea mamei erau puternice.

Am adresat întrebări și în legătură cu situația familială. Astfel, am aflat că mama era căsătorită și că soțul era și el îngrijorat cu privire la fiică, singurul lor copil. Mi-am spus că trebuie să fie foarte dificil pentru această mămică tânără care nu mai avea alți copii cu care să o poată compara pe fetiță. Investise emoțional foarte mult în fiica ei, iar suferința emoțională a fetei declanșase multă suferință și în mamă. Am întrebat despre experiența ei în ceea ce privește suferința fiicei. Mi-a mărturisit că, în ciuda

faptului că făcea tot ceea ce putea pentru copilul ei, atât verbal, cât și fizic, se simțea mai degrabă neajutorată. Totuși, a adăugat ea, fusese foarte surprinsă atunci când micuța i-a povestit terapeutului de copii că mama o ajută foarte mult atunci când ea era supărată. Mama era îngrijorată că, deși făcea tot ceea ce credea că poate face, nu remarcase nicio schimbare pozitivă la fiica sa.

Am întrebat-o pe mamă care crede ea că este cauza tulburării fiicei. Mi-a spus că bănuiește că fata trece printr-un fel de schimbare a stadiului de dezvoltare și că începe să trăiască emoțiile și relațiile într-un nou mod. Mama fetiței era de părere că fiica era „răvășită“ de acest avânt al sentimentelor.

Am cugetat că este posibil ca mama să fi identificat exact motivul, dar că dorea ca fiica să treacă mai repede decât era posibil peste această suferință. Am observat contrastul dintre afirmațiile limpezi ale fetiței cu privire la ajutorul primit de la mamă și sentimentul de neajutorare al mamei. I-am spus că, din cele afirmate de ea, rezulta că apreciasse în mod corect situația. Cu alte cuvinte, fata trecea prin niște schimbări semnificative de dezvoltare și se simțea copleșită. Am încurajat-o să asculte mai mult la ceea ce spunea fata. I-am sugerat că ar putea să tolereze mai ușor suferința fiicei știind că îi era de ajutor, chiar dacă nu așa cum și-ar fi dorit să fie.

Apoi, am abordat problema depresiei și a tratamentului cu medicamente. Mama și-a exprimat îngrijorarea ei cu privire la „dezechilibrul chimic“ ca fiind un aspect subiacent al dificultății fiicei ei. I-am explicat că, în conformitate cu principiile psihiatrice formale, diagnosticul de depresie necesită simptome care să dureze cel puțin două săptămâni, iar în cazul fetiței era vorba de doar zece zile. Motivul pentru care, pentru a stabili diagnosticul, este necesară perioada de două săptămâni este că, adesea, simptomele depresiei apar ca o reacție trecătoare la anumite circumstanțe sau la o schimbare. De multe ori, starea se ameliorează pe măsură ce persoana se adaptează la schimbare sau când circumstanțele se îmbunătățesc. Am bănuit că starea copilului era