

Energia Cerebral

Uma revolução no entendimento dos fatores que desencadeiam as doenças e nas perspectivas de tratamento e manutenção da saúde mental

Christopher
M. Palmer

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2023

Energia Cerebral

Copyright © 2023 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2022 Christopher Palmer.

ISBN: 978-85-7881-689-6.

Translated from original Brain Energy. Copyright © 2023 Christopher Palmer. ISBN 9781637741580. This translation is published and sold by BenBella Books, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2023 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA

As informações apresentadas neste livro são a opinião do autor e não constituem qualquer conselho médico ou de saúde. O conteúdo deste livro é para fins informativos apenas e não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer condição ou doença. Nem a editora nem o autor podem garantir a completa precisão, eficácia ou adequação de qualquer recomendação específica em todo respeito. Por favor, procure o conselho do seu médico para suas preocupações pessoais de saúde antes de seguir os conselhos de saúde deste livro.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2023 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

P173c Palmer MD, Christopher M.

Energia Cerebral: Um Avanço Revolucionário no Entendimento da Saúde Mental – para um Tratamento Aprimorado da Ansiedade, da Depressão e de Outros Transtornos / Christopher M. Palmer MD. - Rio de Janeiro : Alaúde, 2023.
336 p. : il. ; 15,7cm x 23cm.

Tradução de: Brain Energy: A Revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health—and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD, and More

Inclui índice.
ISBN: 978-85-7881-689-6

1. Saúde mental. 2. Ansiedade. 3. Depressão. 4. Transtornos. I. Título.

2023-659

CDD 616.89
CDU 613.86

Elaborado por Wagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Saúde mental 616.89
2. Saúde mental 613.86

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Gerência Marketing: Andréa Guatiello

Assistentes Editoriais: Gabriela Paiva e

Mariana Portugal

Tradução: Renan Amorim

Copidesque: Rafael de Oliveira

Revisão: Alessandro Thomé e Vinicius Barreto

Diagramação: Cesar Godoy

Revisão Técnica: Daniela Sopezki

Sumário

Introdução	XI
------------	----

PARTE I: Ligando os Pontos

Capítulo 1	O que Estamos Fazendo Não É Trabalho A Saúde Mental Atual	3
Capítulo 2	O que Causa os Transtornos Mentais e Por que Isso Importa?	18
Capítulo 3	Procurando uma Via Comum	40
Capítulo 4	Estaria <i>Tudo</i> Conectado?	55

PARTE II: Energia Cerebral

Capítulo 5	Os Transtornos Mentais São Distúrbios Metabólicos	69
Capítulo 6	Condições e Transtornos Mentais	82
Capítulo 7	As Magníficas Mitocôndrias	106
Capítulo 8	Um Desequilíbrio de Energia Cerebral	125

PARTE III: Causas e Soluções

Capítulo 9	O que Está Causando o Problema e o que Podemos Fazer?	157
Capítulo 10	Causa Contribuinte: Genética e Epigenética	164

Capítulo 11	Causa Contribuinte: Desequilíbrios Químicos, Neurotransmissores e Remédios	175
Capítulo 12	Causa Contribuinte: Hormônios e Reguladores Metabólicos	188
Capítulo 13	Causa Contribuinte: Inflamação	200
Capítulo 14	Causa Contribuinte: Sono, Luz e Ritmos Circadianos	208
Capítulo 15	Causa Contribuinte: Alimento, Jejum e Seu Intestino	219
Capítulo 16	Causa Contribuinte: Drogas e Álcool	241
Capítulo 17	Causa Contribuinte: Atividade Física	248
Capítulo 18	Causa Contribuinte: Amor, Adversidades e Objetivo de Vida	255
Capítulo 19	Por que os Tratamentos Atuais Funcionam?	271
Capítulo 20	Juntando Tudo: Desenvolvendo Seu Plano de Tratamento Metabólico	274
Capítulo 21	Um Novo Dia para a Saúde Mental e Metabólica	283
Agradecimentos		287
Notas		289
Índice		313
Sobre o Autor		319

PARTE I

Ligando os Pontos

Amostra

Capítulo 1

O que Estamos Fazendo Não É Trabalho

A SAÚDE MENTAL ATUAL

A Organização Mundial da Saúde calculou que, em 2017, quase 800 milhões de pessoas do nosso planeta tinham problemas de transtornos mentais. Isso representa um pouco mais de 10% da população mundial ou uma em cada dez pessoas. Quando transtornos por uso de substâncias são incluídos nesse cálculo, o número sobe para 970 milhões de pessoas, ou 13% da população mundial. Os transtornos de ansiedade foram os mais comuns, afetando cerca de 3,8% das pessoas do mundo, seguidos da depressão, que afetou cerca de 3,4%.¹ As taxas desses transtornos são maiores nos Estados Unidos, com aproximadamente 20%, ou uma em cada cinco pessoas diagnosticadas com um transtorno mental ou por uso de substâncias.

Esses números nos dão uma ideia da prevalência dos transtornos mentais durante um ano específico. Mas as taxas de prevalência vitalícia são muito maiores. Nos Estados Unidos, os dados sugerem que cerca de 50% da população satisfará os critérios para um transtorno mental em certo ponto de sua vida.² Sim — *metade da população*.

Calcular as taxas de transtornos mentais é difícil. As pessoas costumam negar seus problemas de saúde mental a outros ou até para si mesmas. Ter um transtorno mental é estigmatizador em praticamente qualquer parte do mundo. Embora algumas sociedades tenham dado passos importantes para reconhecer transtornos depressivos, ansiedade e similares como doenças “reais”, esse progresso é relativamente recente e está longe de ser universal. Ainda há pessoas que veem aqueles que sofrem com esses transtornos simplesmente como “bebês chorões” ou “preguiçosos”. Por outro lado, embora as pessoas com transtornos psicóticos sejam encaradas como

doentes “reais”, elas enfrentam um tipo diferente de estigma. Muitos têm medo delas ou as rotulam simplesmente como “loucas”. Temos também aquelas pessoas com transtornos por uso de substâncias — além de serem vistas como egoístas ou moralmente fracas, em alguns países, como aqueles no Oriente Médio, elas são classificadas como criminosas e podem ser presas simplesmente por ingerirem álcool. Os efeitos desse estigma podem variar da vergonha à discriminação aberta, mas os estigmas de qualquer tipo podem motivar as pessoas a minimizarem ou mentirem sobre seus sintomas. Em resultado disso, as estatísticas da prevalência muito provavelmente não passam de uma aproximação inferior da verdadeira presença desses transtornos.

Por mais que essas estatísticas sejam pessimistas, o problema parece estar piorando.

Uma Epidemia Crescente

Temos os melhores dados para isso nos Estados Unidos, onde os pesquisadores já vêm registrando as estatísticas de saúde mental há décadas. As taxas de transtornos mentais estão aumentando. Segundo os CDCs (Centros de Controle e Prevenção de Doenças), os adultos norte-americanos acima de 18 anos tiveram taxas mais altas de transtornos mentais em 2017 do que em todos os anos entre 2008 e 2015, com a exceção de três anos. Vale observar que o grupo mais jovem (entre 18 e 25 anos) teve o maior crescimento — aumentando 40% entre 2008 e 2017.

A taxa de TDAH (transtorno do déficit de atenção com hiperatividade) está crescendo entre crianças e adolescentes, aumentando 41% em crianças de 4 a 17 anos entre 2003 e 2012. Esse diagnóstico específico e essa tendência crescente relatada resultam em considerável controvérsia. Alguns sugerem que estamos simplesmente melhorando em reconhecer esse transtorno e em oferecer tratamento às crianças que precisam dele para prosperarem. Outros sugerem que estamos medicando um comportamento normal — que a sociedade e as escolas esperam demais das crianças e que nossas expectativas são irrealistas em relação ao que elas são capazes de fazer em determinada idade. Ainda, outros dizem que a capacidade de atenção da população norte-americana diminuiu, muito provavelmente por causa do crescente tempo gasto na frente de telas, e

que isso está sendo confundido com TDAH. A taxa desse transtorno está realmente aumentando ou esses outros fatores são os responsáveis pelo que vemos nesses dados? Consideraremos questões como essas mais para frente. Mas o TDAH não é o único diagnóstico crescente.

A depressão em crianças, adolescentes e jovens adultos também está aumentando. De 2006 a 2017, as taxas de depressão nos EUA aumentaram 68% em crianças entre 12 e 17 anos. Em pessoas com idade entre 18 e 25 anos, houve um aumento de 49%. No caso de adultos acima de 25 anos, a taxa de depressão supostamente permaneceu estável.

Entretanto, grande parte dessas informações foi obtida por meio de pesquisas, e tanto as perguntas que fazemos como a forma como elas são feitas importa. Embora as pesquisas sugiram que as taxas de depressão em adultos não estão crescendo, muitos relatórios sugerem que o *burnout* está aumentando. O *burnout* não é um diagnóstico psiquiátrico oficial do DSM-5 (o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, 5ª Edição), mas a Organização Mundial da Saúde recentemente o incluiu na sua lista de transtornos mentais — a CDI-11 (Classificação Internacional de Doenças, 11ª Revisão). Os critérios são similares aos da depressão, mas se concentram primariamente no estresse causado no trabalho e no ambiente de trabalho. Tem havido muito debate sobre se o *burnout* não se trata simplesmente de uma forma de depressão vinculada ao trabalho, e por bons motivos: em um estudo analisando o *burnout* de médicos, descobriu-se que pessoas com *burnout* leve tinham 3 vezes mais chances de satisfazer os critérios para depressão maior. Pessoas com *burnout* grave tinham 46 mais chances,³ sugerindo pouca ou nenhuma diferença entre esses diagnósticos. Assim como a depressão, o *burnout* também está associado a taxas maiores de suicídios. Como o *burnout* ainda não é um diagnóstico oficial do DSM-5, as agências dos EUA não rastreiam sua prevalência. Porém, uma pesquisa de 2018 da Gallup descobriu que 23% dos funcionários sofriam de *burnout* quase sempre ou sempre devido ao trabalho, ao passo que 44% sofria desse mal às vezes.⁴ Essas taxas são muito mais altas do que as da depressão.

As taxas de suicídio estão aumentando entre a maioria das faixas etárias. Em 2016, cerca de 45 mil pessoas se suicidaram só nos Estados Unidos. Em geral, para cada pessoa que se suicida, cerca de outras trinta tentam se matar — o que eleva a taxa de suicídio a mais de 1 milhão

de pessoas por ano. De 1999 a 2016, as taxas de suicídio aumentaram na maioria dos estados norte-americanos, com 25 estados vendo um aumento de 30% ou mais. Outra estatística, as *mortes por desespero*, registra mortes combinadas nos Estados Unidos devido ao álcool, drogas e suicídio. Os números dessa estatística mais do que dobraram entre 1999 e 2017.

Os transtornos de ansiedade são os transtornos mentais mais comuns, mas os critérios para diagnosticá-los ainda estão em desenvolvimento. Isso faz com que seja difícil avaliar mudanças com o passar do tempo. Alguns dizem que as taxas não mudaram em anos recentes.⁵ Porém, uma pesquisa doméstica anual com aproximadamente 40 mil adultos norte-americanos sugere que a ansiedade está aumentando. Perguntou-se aos participantes da pesquisa: “Com que frequência você se sentiu nervoso nos últimos trinta dias?” As respostas variavam de “o tempo todo” a “nunca”. De 2008 a 2018, as taxas de ansiedade aumentaram em 30%. No grupo mais jovem, entre 18 e 25 anos, houve um aumento de 84%.⁶

Às vezes os diagnósticos mais “comuns”, como depressão e ansiedade, são vistos à parte de transtornos mentais como a esquizofrenia — o termo “transtorno mental grave” costuma ser usado por profissionais de saúde mental para falar sobre transtornos que envolvem limitações e deficiências significativas, como aqueles com sintomas psicóticos. Embora essa categoria envolva algumas formas de depressão e ansiedade, ela costuma se referir a diagnósticos como esquizofrenia, transtorno bipolar, autismo e similares. E quanto a esses transtornos? O que está acontecendo com eles? Estão aumentando também. Entre 2008 e 2017, houve um aumento de 21% de transtornos mentais graves em pessoas com mais de 18 anos nos Estados Unidos. No caso do grupo de pessoas mais jovens, entre 18 e 25 anos, a taxa de transtornos mentais graves *dobrou* durante o mesmo período — menos de uma década.⁷

O diagnóstico do autismo está aumentando em ritmos alarmantes.⁸ Em 2000, 1 de 150 crianças nos EUA era autista; em 2014, esse número passou para 1 de 59.

As estatísticas do transtorno bipolar também são preocupantes. Desde meados da década de 1970 até 2000, a prevalência do transtorno bipolar estava entre 0,4% a 1,6%. No início dos anos 2000, ela aumentou para 4% a 7%.⁹ Em crianças e adolescentes, esse diagnóstico era quase inexistente antes de 1994, mas está se tornando cada vez mais comum agora.

Essas estatísticas são difíceis de entender. Diagnósticos como autismo e transtorno bipolar não deveriam crescer exponencialmente ao longo de um período tão curto. Embora a ansiedade e a depressão possam ser situacionais, esses outros transtornos costumam ser vistos como firmemente “biológicos”, e muitos pesquisadores acreditam que eles sejam determinados amplamente pela genética. É claro que a espécie humana não passou por uma epidemia de mutações genéticas.

Os pesquisadores, clínicos e a sociedade em geral estão lutando para interpretar esse grande aumento de ocorrências de transtornos mentais. Embora não haja um consenso, muitos têm teorias — e, em termos gerais, essas teorias podem ser divididas em duas categorias.

A primeira categoria se baseia na crença de que as estatísticas estão erradas ou não significam o que achamos que significam. Muitos acham que é impossível que as taxas de transtornos mentais possam ter aumentado tão rapidamente; eles acreditam que essas estatísticas são o resultado de médicos e/ou pacientes enxergarem “transtornos” que não existem. Veja as três principais teorias dessa categoria:

1. São as empresas farmacêuticas! Elas estão tentando vender remédios para o máximo de pessoas possível e, para vendê-las, precisam convencer os médicos e o público de que precisam desses remédios. Elas gastam bilhões de dólares todo ano em marketing, enviando amostras para os médicos para manter o nome do produto delas na mente deles. Elas mostram propagandas de televisão que perguntam se o espectador tem algum dos vários sintomas vagos, como “redução da alegria”. Se sim, o espectador é instruído a “consultar seu médico para ver se o ‘remédio X’ é o certo para ele”. Esse tipo de propaganda se alimenta da tendência das pessoas de serem hipocondríacas. Então essas pessoas preocupadas consultam seus médicos e voltam com um novo diagnóstico e, claro, com os remédios para tratá-lo.
2. É preguiça! As pessoas de hoje em dia não querem se esforçar. Elas não querem passar por nenhum desconforto ou sequer imaginar que precisam fazer isso. Cada vez mais, elas categorizam emoções ou experiências humanas comuns como “sintomas”.

Consultam terapeutas para aliviar esses “sintomas”. Às vezes vão ao médico para reclamar deles. As pessoas querem soluções rápidas e simples; os médicos estão sobrecarregados e são ocupados, e a coisa mais fácil para eles é escrever uma receita.

3. É essa nova geração de crianças! Visto que as taxas estão aumentando mais entre crianças e jovens adultos, fica claro que a culpa é deles — ou dos pais deles. Os pais mimaram essa geração mais jovem — satisfazendo todos os desejos dela. Essas crianças e esses jovens adultos nunca foram disciplinados e não têm muita força de vontade ou perseverança. Ficam frustrados ou se sentem sobrecarregados com facilidade. Quando seus pais não estão mais presentes para consertar as coisas ou quando alguém lhes diz “não”, eles entram em crise. E isso faz com que sejam diagnosticados com algum transtorno mental. Ou, por serem incapazes de lidar com a vida no mundo real, colocam a culpa em algum “transtorno mental”.

Por mais atraentes que essas teorias possam parecer, elas provavelmente não são as respostas. Se não temos um problema de saúde mental, mas temos um filho ou contato diário com pacientes que têm, é fácil concluir que essas pessoas não passam de bebês chorões, e que os médicos, pacientes e pais estão apenas procurando por soluções rápidas. É fácil ignorar um problema quando ele não é nossa realidade. No entanto, quando somos confrontados com as pessoas reais por trás dessas estatísticas e testemunhamos seu sofrimento, essas suposições se tornam impossíveis de sustentar. Quando alguém que sabemos ser um “bom pai” tem um filho de 7 anos que tem acessos de raiva, que não está dormindo ou que está ameaçando matar a si mesmo ou a outros, o problema começa a parecer real. Esses comportamentos não são normais. Quando uma mulher tem ataques de pânico tão fortes a ponto de parar de sair de casa, isso não é normal. Quando uma pessoa se sente tão deprimida que às vezes não consegue sair da cama de manhã, isso não é normal.

Assim, a segunda categoria de teorias sobre o aumento das taxas de transtornos mentais aceita as estatísticas como reais. Essas pessoas acreditam que tais transtornos estão realmente aumentando. Várias perspectivas e possíveis explicações são oferecidas pelas pessoas:

1. Isso é bom! Essas estatísticas são positivas — elas refletem uma compreensão maior dos transtornos mentais e mais entendimento de como identificá-los. Existem muitos programas nas escolas e ambientes de trabalho para reconhecer sintomas de transtornos mentais e por uso de substâncias. Existem campanhas de serviços públicos que se concentram na prevenção do suicídio. Celebidades estão falando sobre seus próprios problemas de saúde mental, e há mais cobertura da saúde mental na mídia explicitamente voltada a aumentar a consciência e reduzir o estigma. As pessoas estão obtendo mais a ajuda da qual precisam, sendo diagnosticadas e tratadas.
2. É a sociedade! Nós nos tornamos cada vez mais dependentes da tecnologia e das telas. À medida que nos sentamos e encaramos nossos telefones, computadores ou televisões, tornamo-nos mais sedentários e isolados. Interagimos menos uns com os outros na “vida real”, conectando-nos por meio das mídias sociais, em vez de passar tempo juntos ou conversando pelo telefone. As pessoas só postam as partes da vida delas que “parecem boas”, de modo que as redes sociais alimentam expectativas irrealistas e vergonha, e não uma conexão real. O ritmo da vida é mais rápido também. Todo mundo está ocupado e sobrecarregado — até as crianças. As famílias já não se reúnem para jantar, tal como faziam “antigamente”. Não é de se surpreender que as pessoas se sintam esgotadas. Não é de se surpreender que as pessoas estejam desenvolvendo transtornos mentais.
3. São toxinas, produtos químicos e comida de mentirinha! Não é apenas o comportamento da sociedade que mudou, mas também o mundo físico em que vivemos. Estamos nos expondo a toxinas todos os dias. Os alimentos que ingerimos estão cheios de ingredientes artificiais. Novos produtos químicos estão por toda parte — nos gramados, nas nossas fontes de água e nos produtos de higiene pessoal que usamos pela manhã e à noite. Criamos e nos cercamos de produtos que nunca encontraríamos na natureza, cujos efeitos — em especial em combinação com tantos outros produtos — não entendemos totalmente. Isso está resultando em todo tipo de doenças, incluindo câncer, obesidade e transtornos mentais, mesmo que ainda não saibamos exatamente como.

Existem muito mais teorias dessa “segunda categoria” para o aumento dos problemas de saúde mental, mas essas são as que costumam ser mais abordadas. Nenhuma dessas três são improváveis. Elas podem exercer um papel em pelo menos algumas pessoas ou em algumas ocasiões. Como veremos mais à frente neste livro, algumas delas são uma certeza.

Mas quanto à primeira da segunda lista — racionalizar as estatísticas simplesmente como o resultado de um reconhecimento e diagnóstico melhorados —, a evidência mostra que não é apenas o reconhecimento que está aumentando. As pesquisas que comparam dados ano após ano incluem amostras da população inteira, independentemente de as pessoas serem diagnosticadas ou não. Esses transtornos estão realmente aumentando.

Talvez o ponto mais importante a se destacar seja que as taxas de diferentes transtornos mentais — autismo, transtorno bipolar, depressão e TDAH, para citar apenas alguns — estão aumentando *todas* ao mesmo tempo. Por que isso acontece? Pensamos no transtorno bipolar, TDAH e depressão como transtornos bem diferentes, com causas diferentes. Se esses transtornos são genéticos, o que aconteceu com nossos genes? Uma toxina está causando muitas mutações? Se o culpado é o estresse de nossa sociedade moderna agitada, por que os números de *todos* os transtornos estão aumentando? O aumento do estresse não resultaria simplesmente em mais depressão e ansiedade? Com certeza, o estresse não causa autismo ou transtorno bipolar. Ou causa? Essas estatísticas geram mais perguntas do que respostas.

A pandemia da Covid-19 só piorou as coisas. Em junho de 2020, calculou-se que 40% de todos os adultos norte-americanos afirmaram estar lidando com problemas de saúde mental ou por uso de substâncias. Onze por cento dos adultos entrevistados disseram que consideraram o suicídio nos últimos trinta dias.¹⁰

O Preço que Pagamos

Os transtornos mentais custam caro para a sociedade. O fardo financeiro mundial foi de US\$2,5 trilhões em 2010, e espera-se que esse valor chegue a US\$6 trilhões até 2030.¹¹ Ele inclui os custos com serviços diretos de cuidados de saúde mental (internação, consultas com médicos e terapeutas) e receitas de remédios. Mas também existem outros custos financeiros que

são mais difíceis de medir, incluindo a perda de produtividade devido a funcionários se tornarem menos focados ou terem afastamento ou licença por doença. Essas perdas afetam os patrões e funcionários, as sociedades e aqueles que sofrem individualmente. Atualmente, a depressão está no topo das doenças incapacitantes — acima de todas as outras doenças, incluindo doenças cardiovasculares, câncer e infecções. Os transtornos mentais e por uso de substâncias são a principal causa de “anos perdidos devido à incapacidade” e ao “fardo geral das doenças” nos EUA.¹²

Muito mais importante do que os custos financeiros dos transtornos mentais é o sofrimento que eles causam aos indivíduos e suas famílias. Causam indizível miséria e desespero. As doenças mentais podem arruinar a vida das pessoas. Podem levar a isolamento social, interferir em planos escolares e profissionais e limitar de modo desolador o que as pessoas podem esperar para si mesmas. Esse sofrimento quase sempre se estende além das pessoas com o transtorno. A vida familiar pode virar um caos. O divórcio é um resultado comum. As pessoas mais íntimas daqueles com o problema também podem desenvolver transtornos mentais, como ansiedade ou TEPT (transtorno de estresse pós-traumático); podem simplesmente se esgotar e abandonar seu amigo ou familiar em sofrimento para preservar sua própria saúde. Pelo menos metade das pessoas em abrigos para sem-teto sofrem de transtornos mentais ou por uso de substâncias.¹³ O mesmo vale para as prisões.¹⁴ Os transtornos mentais podem contribuir para a violência — não apenas aqueles casos em que alunos atiram em seus colegas e professores e aparecem nos jornais, mas também a violência doméstica. Os transtornos mentais podem resultar em extremo desespero, a ponto de as pessoas tirarem a própria vida.

No caso da maioria das pessoas, porém, os transtornos mentais não se manifestam de formas tão dramáticas e facilmente discerníveis. Em vez disso, as pessoas sofrem sozinhas, em silêncio. Elas sentem vergonha. Não sabem o que fazer quanto aos seus sintomas. Em geral, nem sequer sabem que estão doentes. Não pensam em seus sintomas como “sintomas”; acham que seu sofrimento simplesmente faz parte da vida. Podem começar a achar que são fracas ou inferiores a outros. Podem achar que só precisam aproveitar mais da vida que têm. Vivenciam sua angústia, seus sintomas, como uma parte integral de si mesmas ou de sua experiência de vida.