

# Sommario

<b>PREFAZIONE</b> di Alessia Amendola .....	11
<b>INTRODUZIONE</b> .....	15
Cosa troverai in questo libro.....	27
<b>1. MENS SANA</b> .....	31
Le origini dello stigma.....	33
La nascita dei manicomi .....	34
Il peso del mancato trattamento .....	39
<b>2. CANAPA, CANFORA E MOSTARDA: UN BREVE VIAGGIO NELLA PSICOFARMACOLOGIA</b> .....	43
Famiglie di psicofarmaci .....	46
<b>3. I FALSI MITI</b> .....	59
Gli psicofarmaci servono ai matti. Se li prendo, vuol dire che sono matto .....	60
Se smetto di prenderli, smetto di essere matto .....	61
Gli psicofarmaci non servono perché l'ansia e la depressione non peggiorano la qualità della vita .....	61

Gli antidepressivi sono assunti dalle persone deboli.....	61
Gli psicofarmaci fanno male .....	62
Hanno effetti collaterali.....	62
Tutti gli psicofarmaci appesantiscono il fegato o i reni.....	64
Preferisco il fai-da-te.....	64
Gli psicofarmaci danno dipendenza.....	65
Se li prendo, non mi serve la psicoterapia.....	66
Mi confido con i miei amici e non mi serve parlare con uno psicoterapeuta.....	66
La psicoterapia non è una scienza, e gli psicofarmaci sono un complotto di Big Pharma.....	67
<b>4. LE FIGURE SPECIALIZZATE.....</b>	<b>71</b>
Il counselor.....	71
Il coach.....	73
Lo psichiatra.....	74
Lo psicologo .....	78
Lo psicoanalista.....	79
Il neurologo.....	80
<b>5. L'EFFICACIA .....</b>	<b>83</b>
Come convincere un malato mentale a curarsi se non vuole farsi curare? .....	85
Esiti del trattamento .....	91
L'efficacia clinica .....	96

<b>6. L'ALLEANZA TERAPEUTICA</b> .....	99
Il ruolo del paziente.....	101
<b>7. RESISTENZE</b> .....	109
La paura di prendere farmaci: farmacofobia .....	109
Quando le pillole non bastano: la resistenza al trattamento farmacologico.....	112
Disturbo ossessivo-compulsivo resistente ai trattamenti: cosa fare? .....	116
<b>8. TERAPIE ALTERNATIVE</b> .....	123
Mindfulness.....	124
<i>In herbis salus</i> .....	127
Altre terapie .....	130
La diffusione delle alternative .....	132
Pensiero positivo e psicologia positiva.....	136
Come uscire dalla depressione senza farmaci .....	137
<b>PER CHIUDERE</b> .....	141
<b>NOTE</b> .....	145
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	151