

## BIBLIOGRAFÍA HUMAN LIBRARY

Tema : ENFERMEDADES MENTALES

Realizada por : Laura Mañas (Biblioteca Santa Orosia, Delicias)

### MATERIAS

**Alló, Mariano. *Cuando el cerebro dice basta : la trampa de la evolución o por qué nos deprimimos*. Plataforma, 2020**

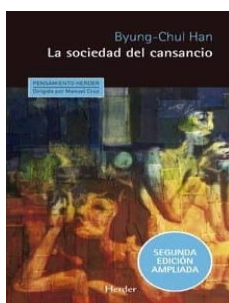
Este libro ofrece un enfoque totalmente nuevo sobre la depresión, ya que aborda el tema desde la biología, la psicología y desde la propia experiencia del autor, que la ha padecido durante muchos años. El autor explica que pasa (o que no pasa) en el cerebro de alguien con depresión y por que nuestro actual estilo de vida nos hace deprimirnos más. Asimismo, ofrece consejos prácticos para familiares y allegados a personas con depresión.



**Byung-Chul Han. *La sociedad del cansancio*. Herder, 2018**

La sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma: el exceso de positividad está conduciendo a una sociedad del cansancio.

Según el autor, toda época tiene sus enfermedades emblemáticas. La depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, sino estados patológicos que siguen a su vez una dialéctica, pero no una dialéctica de la negatividad, sino de la positividad, hasta el punto de que cabría atribuirles un exceso de esta última.

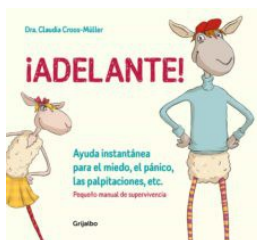


**Croos-Müller, Claudia. *¡Adelante! : Ayuda instantánea para el miedo, el pánico y las palpitaciones*. Grijalbo, 2018**

12 pautas para calmarnos en momentos de estrés absoluto.

Descubre la conexión entre tu cuerpo y tus emociones de forma amena y divertida, y mejora tu bienestar con doce ejercicios súper sencillos, con bases científicas explicadas para todos los públicos. ¿Tienes palpitaciones, ansiedad o incluso ataques de pánico? La clave para evitarlos es tu propio cuerpo: empieza a trabajarlo desde fuera para notar los cambios por dentro.- Los ejercicios te llevan pocos minutos y tienen efecto inmediato.- Puedes hacerlos en cualquier parte,

sin necesidad de esterilla.- Son simples y muy divertidos.La doctora Claudia Croos-Müller, especialista en neurología y psicoterapia, propone 12 ejercicios posturales .Ejercicios posturales ingeniosamente simples contra el estrés emocional.



**Martín Carrasco, Manuel. *Comprender el trastorno bipolar*. Amat, 2013**

El trastorno bipolar continúa siendo uno de los grandes retos de la psiquiatría en la actualidad. Hasta un 5% de la población presenta alguna forma de trastorno bipolar a lo largo de su vida. No obstante, fruto del esfuerzo investigador realizado, es un problema de salud serio, pero ni mucho menos incapacitante, al menos en muchos casos. El presente libro tiene como objetivo ayudar a las personas con trastorno bipolar y a sus familiares a profundizar en el conocimiento del trastorno y, por lo tanto, a mejorar el cuidado que se prestan. También será de utilidad para los profesionales de la salud, en cuanto a la información que hay que proporcionar a las personas afectadas y/o a sus familiares. Todos los datos que contiene el libro han sido escrupulosamente revisados en aras de su exactitud y rigurosidad. Recibirá una serie de recomendaciones útiles y prácticas a través de un lenguaje sencillo y libre de expresiones del argot sanitario o psiquiátrico.



**Millett, Kate. *Viaje al manicomio*. Seix Barral, 2019**

Tras dos breves internamientos en centros psiquiátricos, la artista, escritora y activista feminista Kate Millett, comienza a vivir aterrorizada por la posibilidad de ser recluida de nuevo. Finalmente, su peor pesadilla se convierte en realidad y es internada durante un viaje a Irlanda por decisión de sus familiares. En estas memorias, Millett evoca magistralmente la montaña rusa de sentimientos que supone el trastorno bipolar (euforia y desesperación; paranoia e impotencia; la angustia y la vergüenza de saberse incapaz) y construye un alegato a favor de los derechos civiles de los enfermos mentales en la sociedad y la familia.



**Roca-Ferrer, Xavier. *El mono ansioso : biografía de la angustia, la melancolía, el hastío y la depresión*. Arpa, 2019**

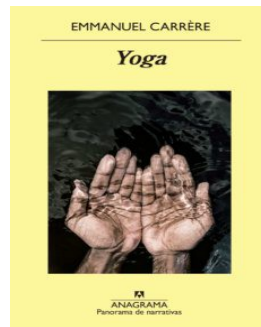
Un sentimiento nos ha acompañado durante toda la historia y ha influido enormemente en nuestra forma de ver el mundo, de sentirlo y de interpretarlo. Los griegos lo llamaban melancolía los románticos, angustia existencial y los psiquiatras y psicólogos de hoy suelen llamarlo ansiedad. Ante esta ineludible incomodidad de vivir, unos se abocan a satisfacciones inmediatas, otros la aceptan como una maldición y un tercer grupo trata de sellar un pacto con su demonio particular a través del arte.



## NOVELAS

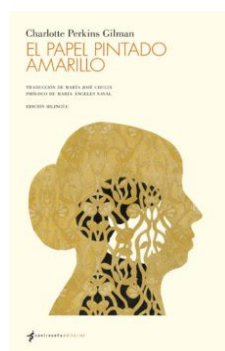
**Carrère, Emmanuel. *Yoga*. Anagrama, 2021**

La narración en primera persona de una crisis depresiva. La profunda depresión con tendencias suicidas que llevó al autor a ser hospitalizado, diagnosticado de trastorno bipolar y tratado durante cuatro meses. Es asimismo un libro sobre una crisis de pareja, sobre la ruptura afectiva y sus consecuencias. Y sobre el terrorismo islamista y el drama de los refugiados. Y sí, en cierto modo también sobre el yoga, que el escritor practica desde hace veinte años.



**Gilman, Charlotte Perkins. *El papel pintado amarillo*. Contraseña, 2012**

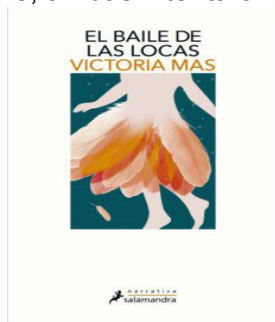
En 1885, un año después de haberse casado con Charles Walter Stetson, Charlotte Perkins Gilman dio a luz a su hija, Katharine, y al poco tiempo entró en una profunda depresión. El doctor Silas Weir Mitchell, un reputado neurólogo a quien había acudido en busca de ayuda, le diagnosticó agotamiento de los nervios y le prescribió una cura de descanso, un controvertido tratamiento en el que era pionero: "Vive una vida tan hogareña como te sea posible, realiza no más de dos horas de actividad intelectual al día y no toques nunca más una pluma, un pincel o un



lapicero" estas fueron las instrucciones que le dio el médico a la autora. Durante unos meses siguió estos consejos, pero su depresión se agravó, y, según sus propias palabras, se acercó tanto a la frontera de la profunda ruina mental que llegó a vislumbrar el otro lado. Solo haciendo caso omiso de los consejos del médico y volviendo al trabajo logró recuperarse de su depresión. Esta experiencia la marcó hasta tal punto que en 1890 escribió "El papel pintado amarillo", un estremecedor relato que constituye una demoledora crítica al tratamiento prescrito por el doctor Mitchell

**Mas, Victoria. *El baile de las locas*. Salamandra, 2021**

Estamos en París en marzo de 1885. Como cada año para la Media Cuaresma, se celebra el popular baile de las locas en el hospital de la Salpêtrière, dirigido por el eminente neurólogo profesor Charcot. Durante una noche, la flor y nata de París disfruta al ritmo de vals y polcas en compañía de las internas, disfrazadas con extravagantes atuendos. Entre las pacientes destacan Louise, una joven epiléptica maltratada por su tío que tiene puestas todas sus ilusiones en un futuro matrimonio con un interno del centro, y la rebelde y visionaria Eugénie, una muchacha de buena familia encerrada sin contemplaciones por su propio padre. Bajo la atenta vigilancia de la implacable supervisora Geneviève, ambas intentarán cumplir sus sueños y harán todo lo posible

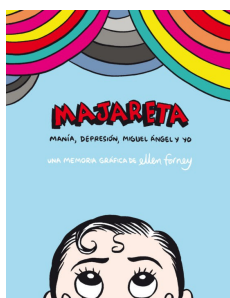


por escapar.

## CÓMIC

**Forney, Ellen. *Majareta. manía, depresión, Miguel Ángel y yo*. La Cúpula, 2014**

Poco después de su treinta cumpleaños, Ellen Forney descubre que padece trastorno bipolar. Preocupada por cómo la medicación afectará a su creatividad y a su forma de vida, comienza una larga lucha en busca de la estabilidad mental sin perder su identidad. Para ello, Ellen encontrará inspiración y consuelo en la vida y obra de otros célebres "artistas locos" que sufrieron trastornos del estado de ánimo, como Van Gogh, Georgia O'Keeffe o Sylvia Plath. Con una narración chispeante, un estilo audaz y un humor inteligente, "Majareta" nos propone una visión sorprendente acerca de los efectos de un trastorno mental en el trabajo de un artista, sin dejar de preguntarse si la enfermedad mental es un castigo o podría considerarse un don.



## PELÍCULAS

***Van Gogh : a las puertas de la eternidad*. 2019**

El pintor holandés post-impresionista, Van Gogh (Willem Dafoe), se mudó en 1886 a Francia, donde vivió un tiempo conociendo a miembros de la vanguardia incluyendo a Paul Gauguin (Oscar Isaac). Una época en la que pintó las obras maestras espectaculares que son reconocibles en todo el mundo hoy en día.

