






ФОЛЬКЕР БУШ

психиатр, невролог, исследователь мозга

# бережно о мозге



5 ГЛАВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПСИХИАТРА

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 616.8  
ББК 56.1  
Б94

Kopf hoch! Mental gesund und stark in herausfordernden Zeiten  
by Prof. Dr. Volker Busch

Copyright © 2024 by Droemer Verlag.  
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

Photo cover copyright © Thomas Dashuber

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:  
Angelina Bambina / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Буш, Фолькер.**

Б94 Бережно о мозге. 5 главных рекомендаций психиатра, как выйти из карусели забот, страхов, тревожности и найти время для смеха и радости / Фолькер Буш ; [перевод с немецкого А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Бережно о мозге. Книги о том, как улучшить работу мозга, его возможности и свое здоровье).

ISBN 978-5-04-185680-9

Тревога и стресс всегда шли рука об руку с человеком — известный невролог и психиатр Фолькер Буш доказывает это, приводя в пример разговор психолога с пациентом из XIX века, который не отличить от современного. Автор объясняет, что происходит с нашим мозгом в кризисном состоянии и как его вывести из него. Научно обоснованно, с эмпатией и юмором Фолькер Буш делится, как обрести твердую почву под ногами, когда вокруг все рушится. Он дает практические советы и приводит мощные инструменты для преодоления трудностей, чтобы каждый смог защитить и сохранить свое психическое здоровье. Выводы автора основаны на новейших психологических исследованиях и многолетнем опыте работы с пациентами.

УДК 616.8  
ББК 56.1

© Сибуль А.А., перевод на русский язык,  
2024

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-185680-9

*Моей любимой жене Штефани*

Наша общая уверенность делает нас  
неуязвимыми для негатива!



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Об этой книге: инструкция к применению .....	9
Пролог. Трудности на пороге перемен .....	15
Введение: ментальная иммунная система .....	19
Глава 1. Развиваем уверенность. Как легче переносить неизвестность .....	38
Глава 2. Поиски хорошего. Как защититься от негатива .....	94
Глава 3. Нужно отключиться. Как перестать размышлять и успокоиться.....	157
Глава 4. Как быть веселым. Развиваем юмор и легкость .....	213
Глава 5. Взвешиваем уверенность. Как мы побеждаем страхи, чтобы создать будущее .....	264
Заключение: двигаемся в будущее с уверенностью .....	325
Эпилог. Смелость пуститься в путь .....	335
Благодарности .....	344
Библиография .....	346
Источники .....	377
Алфавитный указатель .....	379



## Об этой книге: инструкция по применению

Дорогие читатели, в этой книге я приветствую вас как врач!

Как все мы знаем, перед назначением лекарств добросовестный врач обсуждает со своим пациентом так называемую *инструкцию по применению*. В инструкции нет шарма литературного произведения и драматургической интриги, она не вызывает «аппетита» к последующей терапии. Однако она кратко и решительно дает разумные ответы на срочные вопросы. Инструкция по применению не заставляет нас обязательно что-то делать, а, скорее, просто проливает свет на то, что ждет нас впереди.

Исходя из сказанного я хочу представить вам полезную информацию о данной книге в форме вот такой инструкции по применению, прежде чем вы начнете ее читать. Тогда вы будете знать, чего ждать, и моя книга (надеюсь) не вызовет недопониманий.

### *Содержание*

В ваших руках не медицинский справочник. Я не стану рассказывать о подробных микроскопически-гистологических исследованиях клеток, как и постранично теряться в анализе генов. Здесь вы не найдете и информацию о дозах лекарств или фармакологических исследованиях их эффективности.

Это научно-популярная книга с советами, в которой я пытаюсь, зная «диагнозы» нашего времени и общества, описать

варианты лучшего решения психических проблем нашей повседневности. При этом я сосредотачиваюсь на ментальной силе и стабильности, то есть на нашей способности эффективно и устойчиво стоять и функционировать перед лицом проблем, внутренних и внешних, не жертвуя здоровьем, чувством «я», благополучием. Проще говоря, в этой книге много о хорошем и здоровом и мало о плохом и болезненном.

### *Как устроена эта книга*

Основными компонентами этой книги являются разум и мозг. Она охватывает факты из нейробиологии, представленные в простой для понимания форме, терапевтические знания, полученные в результате опытов, развлекательные и забавные истории, мысли умных женщин и мужчин, полезные упражнения для размышления и множество практических руководств к действию. В книге могут встречаться мельчайшие следы текстов, которые я уже использовал для подкаста или блога, но в таких маленьких дозах не стоит бояться аллергической реакции на уже известное.

В книгу не включены претенциозные проекты по решению сложных современных общественно-политических и экономических проблем. Я ученый и врач и придерживаюсь своих знаний о предмете и своего опыта. В центре находите вы, дорогие читатели, и защита вашего психического здоровья. Никаких политических повесток в этой книге нет. Даже если я и ссылаюсь на события в обществе, то только чтобы объяснить психологию людей и функционирование мозга.

Уверен, вы много всего читали о ментальном здоровье или психологической выносливости и уже запомнили множество полезных советов. В таком случае я буду рад напомнить вам о знакомом и проверенном. Но готов заверить вас, что вы сможете взглянуть на все уже известное по-ново-

му. Я буду меньше сосредотачиваться на тех аспектах, о которых уже много писали, например, на движении, питании, йоге и упражнениях на осознанность (пусть даже они являются очень ценными стратегиями!). Вместо этого я хотел бы больше поговорить о лечении «инфицированного разума» и о том, что к этому приводит.

### *Область применения*

Эта книга написана для тех читателей, которые перед лицом вызовов современности ощущают себя перегруженными в том или ином плане, больными без ярких психических симптомов. Я обращаюсь к тем, кто за последнее время стал чувствительнее или менее стрессоустойчивым, вечером не может избавиться от напряжения и стресса дня; к тем, кто стал чересчур «тонкокожим» и резко на что-то реагирует, быстрее выходит из себя, чем раньше, слишком много размышляет или скучает по легкости и легкомыслию жизни. Если вы также испытываете неуверенность перед лицом нынешних событий в мире, возможно, с опасением и тревогой смотрите в будущее, а ваша уверенность пропала, это руководство может оказаться для вас очень полезным.

Обратите внимание, книга не предоставляет профессиональную терапию при тяжелых расстройствах или депрессии. В таком случае пациенты должны обратиться за советом и конкретной поддержкой специалиста и врача, что выходит за рамки этой книги. В любом случае я надеюсь, что та или иная мысль все же будет вам полезна.

### *Противопоказания*

Эта книга не подойдет тем, кто считает, что все уже и так знает, кто не любит менять свои взгляды или пробовать что-то новое и кто не понимает иронии, ведь ее в моей книге много. Поэтому, пожалуйста, не читайте эту книгу, если к вам относится что-то из вышеперечисленного. Это может

слишком вас возбудить (пожалуйста, в случае необходимости сначала проконсультируйтесь со мной).

### *Побочные эффекты*

Некоторые разделы книги могут раздражать вашу нервную систему. В данном случае речь идет о безобидном, пусть и некомфортном душевном состоянии. Это сделано умышленно по причине, о которой вы узнаете позже. Только в некоторых исключениях определенные идеи могут вызвать легкое недомогание и способны испортить аппетит. Но эти симптомы быстро проходят. В целом все содержание полезно, в чем меня заверили тестировавшие книгу читатели. Если все же некоторые мысли книги окажутся для вас неудобоваримыми, советую отложить книгу, переночевать с этими мыслями одну ночь и лишь только потом продолжить читать. Тогда слабительное не понадобится.

### *Вспомогательные вещества*

Главным вспомогательным веществом этой книги является легкий для понимания, простой и красочный язык, который я использовал намеренно. Мне важно рассказать все так живо и ярко, чтобы у читателей остались воспоминания, которые заставят их размышлять.

Другим вспомогательным веществом является юмор, который должен подсластить горькие известия. Тема и так достаточно сложная, поэтому работать с ней должно быть легко. Мне хочется, чтобы вы читали эту книгу с удовольствием.

### *Советы по дозировке*

Пожалуйста, не глотайте эту книгу всю за один раз, потому что существует угроза передозировки информацией. Небольшие дозы, принимаемые на протяжении недели, легче переварить, да и терапевтический эффект будет сохраняться дольше. Слишком большое количество пищи для ума

натошак может не усваиваться. Во время чтения съешьте несколько кексов и выпейте какао. Устройтесь поудобнее, моя книга — это лекарство, которое может быть вкусным.

### *При создании не использовались*

Этот текст появился без применения ChatGPT и других родственных программ искусственного интеллекта без исключений. Как бы некоторые авторы ни заигрывали с цифровыми ассистентами, которые выполняют затратную по времени работу с формулировками, лично я от этого отказываюсь. Моя книга живет благодаря научным, хорошо проверенным фактам, инновационным мыслям, нескольким неприятным темам, безумным идеям, фантастическим фигурам речи и личным историям, наполняющим текст жизнью, и написана преимущественно в ироничном стиле и с юмором, которым знаменит автор. В целом вряд ли бы получилось все это сделать с помощью чат-бота. Удалось ли это мне, решать вам, дорогие читатели. Однако к какому бы выводу вы ни пришли, готов гарантировать: мой текст не создан с помощью искусственного интеллекта. Это личная книга. От меня — вам.

### *Речевые моменты и термины*

Я предпочитаю называть людей, которые нуждаются в моих советах в Регенсбурге, клиентами (а не пациентами). Того же правила я буду придерживаться и в этой книге. В отличие от закрытых отделений психиатрических клиник мои клиенты приходят ко мне добровольно и могут в любой момент лечения или разговора прервать встречу или завершить ее. Они не «претерпевают» постановку медицинского диагноза или терапию, что, собственно, и подразумевает латинский термин *patientia* (означающий в переводе «терпение»). Мы общаемся на равных, и они принимают решение как взрослые и нормальные люди, какой путь выбрать и хо-

тят ли, чтобы я сопровождал их. Точно такое же отношение сохранится и в этой книге.

Поэтому я принял решение не делить людей согласно полу и использовать общие формулировки там, где пол человека не играет никакой роли. Я следил за равенством полов в содержании и потому привожу в книге цитаты как умных женщин, так и мужчин, а также пересказываю истории клиентов и клиенток и даю примеры, с которыми себя могут идентифицировать как читательницы, так и читатели.

### *Давайте приступим*

Порадуйтесь этой книге! Если вы правильно к ней подойдете, стресс и напряжение исчезнут, появятся легкость и уверенность. Вы узнаете много нового и интересного о людях, восхититесь работой своего мозга и немного посмеетесь над самими собой. Готовы к первой дозе? Тогда переворачивайте страницу и давайте начнем.

## Пролог.

### Трудности на пороге перемен

#### *Дама на диване*

— Как у нас сегодня дела? — спрашивает врач и помещает сегодняшнюю дату в маленьком блокноте, лежащем на коленях. Перед ним сидит хорошо одетая дама лет 40. Кажется, она нервничает и беспокоится.

— Я еще чувствую напряжение в голове, о котором говорила в прошлый раз. Словно ее стягивает лента. И мне все время хочется прилечь, потому что сил вообще нет. И при этом в душе я взвинчена. Хочу успокоиться, но никак не могу.

Врач смотрит поверх своих очков:

— Вы постоянно думаете о чем-то определенном и конкретном?

Дама опускает голову:

— Не знаю. Всего так много. Мир вокруг кажется мне таким нервным. В городе так шумно и столько людей, вся эта суэта сводит меня с ума. Все так раздражены. Кажется, люди просто утратили способность быть веселыми. Да и я тоже.

— А находясь рядом с мужем, вы чувствуете себя спокойнее? — спрашивает врач.

— Он занят своей фирмой и по вечерам возвращается домой поздно, — отвечает дама. — Он вечно ругается из-за политики и говорит, что мир на грани краха. Переживает по поводу всего. Когда я слышу его рассуждения обо всем этом, то сама внутренне напрягаюсь, как только подумаю о следующем годе.