

# Оглавление

Вступление	8
Как пользоваться этой книгой	13
Глава 1. Инвестируйте в здоровье мозга	15
Глава 2. Накапливайте резервы	24
Глава 3. Цените сон	49
Глава 4. Контролируйте стресс	84
Глава 5. Будьте общительны и активируйте свой мозг	116
Глава 6. Заботьтесь о своем сердце	155
Глава 7. Будьте активны	191
Глава 8. Измените мироощущение	219
Глава 9. Создайте свой мозг	259
Примеры	280
Заметки	295
Список литературы	299
Разрешения	309
Благодарности	312
Об авторе	314

# 1

## Инвестируйте в здоровье мозга

*Каждый человек, если он того пожелает,  
может стать скульптором своего мозга.*

Сантьяго Рамон-и-Кахаль (1852–1934)

Все мы каждый день чистим зубы, но ни один из нас не беспокоится о своем мозге.

Безумие, да?

Забота о зубах важна, ведь они нам нужны, чтобы есть, разговаривать и улыбаться. Но мозг нам нужен абсолютно для всего. Нет ничего, что мы могли бы сделать без его участия. Вы не сможете прочитать эту книгу, перевернуть эту страницу, сесть или встать без помощи мозга. Если подумать, без него мы и зубы почистить не сможем. Именно поэтому здоровье этого органа очень важно.

### **Почему важно вкладываться в здоровье мозга**

Вы точно были умным ребенком, если в раннем возрасте смогли понять сложный концепт инвестиций. Например, если сразу выработать привычку чистить зубы, посещать стоматолога и держать диету, то в будущем

от этого будет польза. Такой комплекс мер увеличит продолжительность жизни зубов и защитит их от кариеса и боли.

Тем не менее сейчас вы понимаете, что даже если вы тщательно выполняете все рекомендации своего зубного врача, то это не дает стопроцентную гарантию защиты. Все эти действия лишь уменьшают риск развития заболеваний зубов. Скорее всего, достигнув моего возраста, у вас уже будет пара пломб или восстановленных зубов. В любом случае вы знаете, что ваши зубы находятся в лучшем состоянии, чем если бы они не получали ежедневного ухода. То же самое касается и мозга.

Некоторые действия помогают обеспечить защиту от ухудшения функций мозга в будущем. Другие же, наоборот, увеличивают риск появления нейродегенеративных заболеваний. Важно то, что новый образ жизни и полезные для мозга привычки очень просто внедрить в ваш обычный распорядок дня.

Как и в случае с уходом за зубами, привычка заботиться о мозге не дает стопроцентной гарантии защиты от деменции. Но это точно стоящее вложение, особенно если вы хотите, чтобы такие важные когнитивные функции, как память, работали как можно дольше. Поддержка и оптимизация здоровья мозга позволят вам максимально повысить свои общие возможности и самостоятельность.

## **Наш мозг уникален**

Наш мозг позволяет нам думать, чувствовать, планировать, любить, смеяться, помнить и многое другое. Но это не всё. Он также контролирует чувства и части тела, включая мускулы, органы и сосуды. Несмотря на все его великолепие, вы и не задумываетесь о том, что находится у вас в голове.

Раньше ученые считали, что мозг неподвижен. Но сейчас мы знаем, что наш мозг постоянно меняется под влиянием поведения, опыта и жизненных решений, которые мы принимаем. Здоровый образ жизни – одна из важных вещей, которые могут нам помочь.

Наш мозг уникален. Его формируют личный жизненный опыт и требования, которые мы предъявляем к нему каждый день. Это – активный орган, который не только влияет на поведение человека, но и сам находится под воздействием его поступков. Все, что мы делаем или не делаем, влияет на работу мозга и его устойчивость к возможным трудностям.

Наш мозг очень пластичен. Эта нейропластичность – фундаментальная его особенность. Человеческие адаптивные способности превосходят возможности мозга других млекопитающих. Генетика(7) определяет размер мозга и у людей, и у шимпанзе, однако человек лучше реагирует на внешние воздействия, и поэтому быстрее адаптируется к изменениям. Мы склонны придавать большое значение генам, но образ жизни и опыт играют решающую роль в определении формы мозга, его роста и развития. Именно поэтому обучение может сформировать его точно так же, как физические упражнения развивают и укрепляют мышцы.

### **Накапливайте информацию**

Один из шагов, который вы можете предпринять для увеличения своего капитала, – это повысить финансовую грамотность, что даст вам понимание финансовых концепций и рисков, а также возможностей инвестирования. Знание себя и своих текущих доходов и активов поможет обосновать ваши экономические решения и максимально увеличить прибыль. Хороший план инвестиций учтет ваши уникальные потребности и даст возможность хорошо жить сегодня, планировать будущее и не бояться тяжелых времен.

То же правило относится и к вопросу улучшения состояния мозга. С помощью этой книги вы сделаете первый важный шаг, расширив свои знания о нейробиологии, рисках развития деменции и способах вложения в здоровье мозга. Выполнив тесты и заполнив дневники в книге, вы соберете важную информацию о себе, своих нынешних привычках, активах и рисках. Эти сведения помогут вам принять решение сфокусироваться на здоровье мозга. Также вы создадите личный Профайл здоровья мозга. Он будет содержать как первичный план, так и вашу долгосрочную стратегию действий для оздоровления мозга.

### **Вносите разнообразие**

Журнал здоровья мозга чем-то напоминает финансовое портфолио. Для того чтобы контролировать риски, рекомендуется разнообразить сферы деятельности компании. Это хороший совет. Не существует универсального подхода к финансовым инвестициям. Консультанты советуют создать «микс» из вложений, основываясь на ваших финансовых целях, нынешнем

материальном положении и рисках, на которые вы готовы пойти. Они поощряют разнообразие различных видов акций, ценных бумаг и других инвестиций. Этот способ не гарантирует успеха, но он позволит вам компенсировать часть последствий в том случае, если какая-то из ваших инвестиций будет плохо работать.

Эта рекомендация актуальна и для вопроса улучшения здоровья мозга. Здесь тоже нет универсального рецепта. Вам необходимо создать пакет вложений, который будет основан на ваших личных целях, возрасте, нынешнем состоянии мозга и имеющихся рисках. Я поддерживаю идею о разнообразии не только среди типов инвестиций в здоровье мозга, но и внутри каждого из них. Необходим «микс» вложений, состоящий из следующих показателей: сон, уровень стресса, социальная и ментальная деятельность, здоровье сердца, физическая активность и мироощущение. Но также необходимо разнообразие и внутри этих категорий. Например, в рамках физической активности вам нужно заниматься аэробикой, укреплять мышцы, работать над балансом и больше двигаться.

### **Широкие инвестиции — это мудрые инвестиции**

Хотя вклад в здоровье мозга не означает, что вы избежите развития деменции, однако общая польза от него будет огромной. Даже если вас настигнет такой недуг, как болезнь Альцгеймера, примененные некогда меры помогут отсрочить потерю памяти и самостоятельности. Ежедневно выполняя полезные для мозга рекомендации, вы будете довольны жизнью и почувствуете себя моложе. Кроме того, вы заметите благоприятное влияние на здоровье сердца, сон и ваше настроение. Память и мыслительная деятельность улучшатся. Когда дело касается здоровья мозга, широкие инвестиции — это мудрые инвестиции.

### **Регулярные проверки**

Финансовые консультанты также рекомендуют проводить регулярные проверки вашего инвестиционного портфеля<sup>1</sup>. Это нужно делать хотя бы раз в год

---

<sup>1</sup> Активы, принадлежащие одному юридическому или физическому лицу. Инвестиционный портфель включает в себя разнообразные активы: ценные бумаги, недвижимость, депозиты и т.д. — *Прим. ред.*

или же каждый раз, когда ваши финансовые возможности сильно меняются. Например, если вы потеряете работу или получите наследство. Регулярные проверки и своевременное обновление Профайла здоровья мозга — тоже хороший совет. Ведь здоровье вашего мозга — долгосрочная инвестиция.

План здоровья мозга — это первый шаг в нашей стратегии, цель которой — ежедневное улучшение состояния мозга. Регулярно просматривайте и обновляйте Профайл здоровья мозга и План здоровья мозга. Так вы сможете отслеживать свой прогресс, учитывать изменяющиеся обстоятельства и видеть, какие действия нужно изменить или сбалансировать.

### **Вы ничего не потеряете, но многое приобретете**

В течение следующих 100 дней вы сформируете полезные привычки и выявите те, которые необходимо исправить, так как они могут оказаться преградой для оздоровления мозга. Вы ничего не потеряете, но многое приобретете. Когда дело касается здоровья мозга, в ваших силах превратить долги в активы, сознательно выполняя правильные действия и внося простые изменения в свою повседневную жизнь.

### **Здоровье мозга важно для каждого**

Не важно, кто вы — пенсионер или студент. Цель этой книги — убедить вас начать вкладываться в здоровье своего мозга уже сейчас. В вашей голове находится невероятный ресурс. Наш мозг намного дороже всего, что можно купить за деньги. Он бесценен. Это — самый великий дар, который может получить человек. Заботьтесь о нем, берегите и развивайте, чтобы использовать этот потенциал в течение всей жизни.

Никогда не рано и не поздно начать инвестировать в свой мозг. Каждый должен задуматься о его здоровье.

### **Начните действовать прямо сейчас**

Начиная с 30 лет наш мозг уменьшается. Каждый год он утрачивает свой объем(8) вследствие атрофии. Когда человеку исполняется 60 лет, скорость этого процесса увеличивается. Но еще не все потеряно. Эта книга объяснит, как здоровый образ жизни поможет вам противостоять атрофии и сохранить размер мозга.

Опыт человека и его жизненные решения способны увеличить риск развития болезней, которые могут ослабить когнитивные функции в будущем. Провоцирующие факторы болезни Альцгеймера и других видов слабоумия проявляются в течение всей нашей жизни. В следующих главах я объясню, что большинство из них можно избежать. Это означает одно: вы должны начать действовать прямо сейчас, чтобы уменьшить риски в будущем.

Мозг ребенка не может нормально развиваться без стимулирующей, подпитывающей и здоровой окружающей среды. Наш опыт из детства и опыт, который получают наши дети, в течение всей жизни оказывают влияние на состояние и развитие их мозга. У подростка он проходит через драматичный период нейронной реорганизации. Нейронные связи(9) усиливаются при их использовании, ненужные же из них сокращаются по мере взросления. Подростковые годы полны переживаний, а части мозга, отвечающие за память, уязвимы к воздействию стресса. Юность – благоприятное время для того, чтобы обеспечить здоровую работу этой области мозга с помощью полезных привычек. Они окажут долгосрочное положительное воздействие.

Чувство неуязвимости может заставить молодых людей поверить в то, что им не нужно заботиться о своем будущем. Чем раньше начнется работа над здоровьем мозга, тем больше будет награда. Защита от болезней, что возникают в преклонном возрасте, чаще всего не имеет приоритета для молодых людей. Однако никто из нас не способен предсказать, переживем ли мы черепно-мозговую травму, полученную при аварии или во время занятий спортом. Здоровый мозг более устойчив и имеет высокий шанс быстро восстановиться или компенсировать последствия таких повреждений. Сейчас самое время подумать об этом.

Даже если вам уже более 60 лет, ваш мозг все равно продолжит меняться. Знакомая всем нам поговорка ошибается – старую собаку можно научить новым трюкам<sup>1</sup>. Если мы хотим сохранить свои когнитивные функции, нам нужно вести здоровую для мозга жизнь. Это особенно важно сейчас, когда мы живем дольше, чем наши предки. Полезные привычки помогут улучшить качество дополнительных лет жизни.

---

<sup>1</sup> От англ. «you can't teach an old dog a new trick» – «старую собаку новым фокусам не научишь». Эквивалентами в русском языке являются: «Старого пса к цепи не приучишь» или «Старого учить – что мертвого лечить». – *Прим. пер.*

Вклад в здоровье своего мозга не потребует ничего, кроме времени и усилий. Рекомендации в этой книге абсолютно бесплатны. Я не говорю, что они простые (хотя некоторые из них достаточно легкие), но они по силам каждому.

## **Профилактика и оптимизация**

Когда мы опрашивали людей со всей Европы, чего они боятся больше всего в старости, они отвечали: «Потерять память и самостоятельность». Также они говорили, что деменция – самая ужасная для них болезнь. К сожалению, их страхи оправданны. Хотя люди сейчас живут дольше, проблемы с функциями мозга часто снижают качество дополнительных лет. Снижение когнитивных способностей стало одной из самых больших угроз здоровью в преклонном возрасте.

Нарушение умственных функций – самое большое препятствие для самостоятельной жизни и социальной адаптации пожилых людей. Небольшие когнитивные нарушения связаны не только с высоким риском развития деменции, но также и с психоневрологическими заболеваниями и инвалидностью. Все это повлечет за собой большие затраты на медицинское обслуживание.

Здоровье мозга – это не столько профилактика, сколько оптимизация его работы. Даже если вам уже поставили диагноз или вы страдаете нарушением памяти, рекомендации из этой книги помогут оптимизировать работу мозга и повысить комфорт вашей жизни.

## **Старение и деменция**

Нам хорошо известно, что мозг работает по-разному в зависимости от возраста человека. Он функционирует хуже чаще всего у людей пожилого возраста. Если у человека нет никаких болезней, то когнитивный дефицит обычно считается результатом старения. Однако мнение, что невозможно избежать снижения мозговой деятельности, можно оспорить. Примем во внимание следующие факты:

а) у значительной части пожилых людей ослабление когнитивных функций никак не проявляется;

б) существуют большие различия у людей в возрасте с точки зрения характера и степени тяжести когнитивных нарушений.

В мире живет около 50 миллионов человек с деменцией. Цифра будет увеличиваться вдвое каждые 20 лет, и к 2050 году может приблизиться к 130 миллионам. Такой прогноз и отсутствие лекарств делают профилактику необходимой. В 2018 году мировые затраты на лечение старческого слабоумия составили около триллиона американских долларов. К 2030 году эта цифра достигнет двух триллионов.

Новый случай деменции диагностируют каждые три секунды.

### Хорошие новости

У моей мамы диагностировали старческую деменцию. Я сочувствую всем людям с этим диагнозом, потому что понимаю, как сильно он меняет жизнь человека и его близких. К счастью, научные данные о снижении рисков развития слабоумия быстро пополняются. Ученые выявили некоторые факторы, которые способны защитить людей от возникновения и прогрессирования симптомов деменции. Это прекрасная возможность изменить будущее для нас, наших детей и внуков.

Всемирная организация здравоохранения ставит в приоритет профилактику слабоумия. Также известно, что современной базы данных достаточно, чтобы включить снижение рисков развития деменции в стратегию здравоохранения. **Около половины всех случаев болезни Альцгеймера можно объяснить семью факторами, которые поддаются изменениям:**

- отсутствие физической активности;
- отсутствие умственной активности или низкий уровень образования;
- неконтролируемая гипертония (высокое давление);
- диабет 2-го типа;
- ожирение у людей среднего возраста;
- курение;
- депрессия.

Если принять во внимание, что все они взаимосвязаны (например, ожирение, отсутствие физической активности и диабет), то около 30% случаев деменции в Европе, Великобритании и США обусловлены каждым из этих семи факторов.

Мы знаем, что профилактика – официальный, основанный на исследованиях, подход. Пришло время перестать фокусироваться на лечении и контроле болезни и обратить внимание на здоровье мозга и профилак-

тику деменции. Если бы мы снижали распространенность этих семи факторов риска всего на 10% каждые десять лет, то к 2050 году мировая распространенность болезни Альцгеймера сократилась бы на 8,3%.

В главах 3–8 я объясняю, почему каждый включенный в программу показатель крайне важен для здоровья мозга. Пройдя все тесты, вы соберете личный профайл, который покажет ваши активы и риски по каждому фактору. Это позволит вам определить свои цели, которые помогут устранить препятствия на вашем пути оздоровления. Простые советы из каждой главы помогут вам разработать практичный пошаговый план действий.

Заполнение 100-дневного дневника в конце книги составляет неотъемлемую часть вашего плана. Чтобы выработать здоровые для мозга привычки, необходимо выполнять хотя бы одно упражнение в день. А записи в дневник помогут вам сфокусироваться на задаче.

Вполне возможно, что вы уже выполняете множество полезных для мозга упражнений. Очень важно отмечать их в 100-дневном дневнике или в социальных сетях, если вы решили делиться своими успехами с родственниками и друзьями.

Нужно сознательно прилагать усилия для того, чтобы каждый день приносил вам пользу.

В мире до сих пор бытует ошибочное мнение, что слабоумие – это естественная часть старения. Программа в этой книге построена на научных исследованиях, которые показывают, что простые изменения в образе жизни и мироощущении имеют положительное влияние на состояние мозга.

В следующей главе мы поговорим о том, что наш мозг обладает устойчивостью. Читайте дальше, чтобы узнать, как создать резервы, которые способствуют улучшить оздоровление мозга.

## 2

# Накапливайте резервы

*Мы — то, что мы постоянно делаем.*

*Тогда совершенство — не действие, а привычка.*

Аристотель (384–322 до н. э.)

Когда наступают тяжелые времена, резервы просто необходимы. В условиях экономического кризиса накопления помогут вам пережить трудный период. В природе впадающие в спячку животные запасаются энергией, которую расходуют в зимнее время. Наш мозг тоже может иметь резервы для того, чтобы воспользоваться ими при старении, травмах и болезнях. Для объяснения этого феномена иногда проводят различия между когнитивными и мозговыми резервами. Чтобы понять эту искусственную разницу, представьте, что ресурсы мозга — это жесткий диск<sup>1</sup>, а когнитивные резервы — программное обеспечение<sup>2</sup>. Воздействие на нашу жизнь таких факторов, как образование, работа и отдых, могут помочь нам поддержать и увеличить этот потенциал. Это активная область исследований, и концепция когнитивных резервов продолжает развиваться по мере разгадывания тайн мозга.

---

<sup>1</sup> Устройство для записи и хранения данных. Является важной частью компьютера. — Прим. ред.

<sup>2</sup> Совокупность программ, необходимых для работы компьютера. — Прим. ред.

Атрофия относится к истощению любой части тела. Мозг может терять около 2% каждые 10 лет, что приведет к уменьшению его объема и потере функций. Церебральная атрофия<sup>1</sup> характеризуется гибелью мозговых клеток и связей между ними. Она может затронуть лишь одну часть мозга, а может распространиться и на весь орган. Звучит печально, но не отчаивайтесь, потому что эта патология связана с факторами, которые можно предотвратить и исправить. Не допустить или замедлить развитие заболевания вам поможет здоровый образ жизни. Короткие тесты из этой главы также представлены в конце книги для того, чтобы вы могли сравнить свои результаты до и после прохождения программы.

Далее вы узнаете, как работают резервы, зачем они нужны и как можно их накопить.

## Польза для мозга: Что такое резерв

---

Мысль о том, что мозг может быть устойчивым к болезням, старению и даже травмам, возникла на основании исследований. Ученые выяснили, что нет прямой зависимости между степенью травмы и ее клиническими проявлениями. Врачи не раз отмечали, что тяжесть повреждения или болезни не всегда влияет на силу симптомов.

Например, у разных пациентов травма головы одинаковой степени тяжести может привести к разным уровням когнитивных нарушений и иметь различные пути восстановления. Инсульт также может повлечь к сильному ухудшению когнитивных функций у одного пациента и среднее — у другого.

Кроме того, некоторые из нас способны справляться с большими возрастными изменениями мозга и даже с отклонениями, связанными с болезнью Альцгеймера. Во вступлении я уже говорила, что четверть людей, имеющих при вскрытии явную патологию для диагностики Альцгеймера, не демонстрируют никаких когнитивных нарушений при жизни. Для объяснения такой устойчивости и используется понятие резерва.

---

<sup>1</sup> Атрофия головного мозга. — Прим. ред.