

№1 В СПИСКЕ БЕСТСЕЛЛЕРОВ ШВЕЦИИ

Почему
мне
плохо,
когда
все
вроде
хорошо

Реальные
причины
негативных
чувств
и как с ними
быть

Перевод
Юлии
Колесовой

АНДЕРС ХАНСЕН

МИО

Оглавление

Почему на душе у нас так плохо, когда у нас все хорошо?	10
Глава 1. Мы — из выживших!	15
Глава 2. Зачем нам чувства?	25
Глава 3. Страх и паника	35
Глава 4. Депрессия	59
Глава 5. Одиночество	89
Глава 6. Физическая активность	119
Глава 7. Мы правда чувствуем себя хуже, чем когда-либо?	147
Глава 8. Инстинкт судьбы	161
Глава 9. Ловушка счастья	169
Послесловие	177
Мои десять важнейших открытий	180
Источники	182
Благодарности	190

*До появления мозга вселенная была свободна
от боли и тревоги.*

Роджер В. Сперри

Эта книга о том, почему на душе у нас так плохо, хотя вроде все хорошо. Я сосредоточусь на легких формах депрессивных и тревожных расстройств, с которыми может столкнуться каждый из нас, и оставлю в стороне психические заболевания, такие как биполярное расстройство или шизофрения. На то есть две причины. Главная — это слишком сложные вещи, чтобы говорить о них в рамках одной и той же научно-популярной книги. Вторая — в мире наблюдается тенденция к увеличению именно легких форм нарушений психического здоровья. Я расскажу о биологическом подходе к душевному самочувствию, который, как мне кажется, может во многом облегчить состояние. Однако напоминаю: если на душе у вас плохо, не стесняйтесь обратиться за помощью, потому что помощь есть.

Почему на душе у нас так плохо, когда у нас все хорошо?

Допускаю, что иногда на душе у вас плохо. Возможно, порой возникает чувство тревоги или охватывает парализующая паника. Возможно, в какие-то периоды жизни все казалось настолько черным, что вы с трудом вставали с постели. Если задуматься, то все это довольно странно, ведь позади глаз у нас встроено биологическое чудо, настолько продвинутое, что должно было бы справиться... со всем на свете!

Ваш постоянно меняющийся и невероятно динамичный мозг состоит из 86 миллиардов клеток, имеющих не менее 100 000 миллиардов нервных связей. Все это представляет собой исключительно запутанную сеть, управляющую органами тела. Эта сеть одновременно перерабатывает, истолковывает и ранжирует бесконечный поток сигналов от органов чувств. Мозг может складировать информацию, соответствующую одиннадцати библиотекам, — ровно столько вмещает наша память. И за считанные доли секунды мозг в состоянии найти релевантную информацию — даже если прошли десятилетия с тех пор, как сохранил ее, — и сопоставить с тем, что вы переживаете сейчас.

Если мозг способен на такое, почему же он не справляется с простой задачей — сделать так, чтобы у вас всегда было отличное настроение? Почему упорно ставит подножку вашим чувствам? Тем более странно, что мы живем в условиях изобилия, от которого у большинства королей, королев, императоров и фараонов прошлого дух бы перехватило. Мы искоренили голод

и войны во многих частях света. Мы живем дольше и здоровее, чем когда-либо. Если нам хоть на секунду стало скучно, то все знания и развлечения планеты от нас на расстоянии одного нажатия кнопки.

Несмотря на это, многие страдают от депрессии. В Швеции каждый восьмой взрослый принимает антидепрессанты. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подсчитала, что 284 миллиона человек в мире страдают от тревожных расстройств, а 280 миллионов — от депрессии. Высказываются опасения, что в ближайшие годы депрессия выйдет на первое место среди всех заболеваний.

«Почему на душе у нас так плохо, когда все вроде хорошо?»

Этот вопрос волновал меня на протяжении всей моей профессиональной жизни. Неужели у 284 миллионов человек больной мозг? Неужели у каждого восьмого взрослого нехватка нейромедиаторов? Но только когда я осознал, что надо исходить не из нашего нынешнего состояния, а из того, где мы были раньше, мне открылся новый способ мышления. Такой подход помогает глубже понять наши чувства и открывает новые пути для улучшения эмоциональной жизни.

Думаю, ответ на вопрос «Почему на душе у нас так плохо, когда все вроде хорошо?» следующий: мы забыли, что мы биологические существа. Мы забыли, что заставляет нас хорошо себя чувствовать. Именно поэтому мы посмотрим на чувства и психологическое самочувствие «глазами» мозга и постараемся разобраться, почему он работает так, а не иначе. В результате общения с тысячами пациентов я понял, насколько ценны эти знания. Они дают глубинное понимание того, чему следует отдавать предпочтение, если хочешь достичь максимального психологического благополучия. Этого можно добиться, если хорошо знать самого себя и проявлять доброту по отношению к самому себе.

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо

Сначала мы посмотрим, что происходит в мозге при самых распространенных психических проблемах — депрессиях и тревожных состояниях — и почему их можно считать признаком здоровья, а не болезни. Затем подумаем, как справиться с этими проблемами. Далее рассмотрим, действительно ли психологически мы чувствуем себя хуже, чем раньше, и как на это влияет биологический подход к эмоциям. В конце попытаемся выяснить, что же делает нас счастливыми.

Но давайте начнем сначала — в буквальном смысле этого слова.