

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ЗАБОТЛИВО



Дэниэл Дж. Амен

# ПОЛЮБИ СВОЙ МОЗГ

КАК ПРЕВРАТИТЬ СВОИ  
ИЗВИЛИНЫ ИЗ НАЕЗЖЕННОЙ  
КОЛЕИ В МАГИСТРАЛИ УСПЕХА

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.3  
А61

Dr. Daniel G. Amen  
FEEL BETTER FAST AND MAKE IT LAST

Originally published in English in the U.S.A. under the title:  
Feel Better Fast and Make It Last, by Dr. Daniel G. Amen  
Copyright © 2018 by Dr. Daniel G. Amen  
Russian edition published with permission  
of Tyndale House Publishers, Inc. All rights reserved.

**Амен, Дэниэл Дж.**

А61 Полюби свой мозг : как превратить свои извилины из наезженной колеи в магистрали успеха / Дэниэл Дж. Амен ; [перевод с английского К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 544 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-192139-2

Зачастую мы даже не представляем себе, насколько наше самочувствие связано с состоянием и работой мозга. Когда он здоров, мы счастливы, легко достигаем успехов в делах и добиваемся расположения окружающих. Но если это не так, тревога, стресс и страхи наполняют нашу жизнь, и мы перестаем испытывать радость. О том, как заботиться о мозге, поддерживать и развивать его, рассказывает известный американский нейробиолог и автор бестселлеров Дэниэл Дж. Амен. Его книга – это коллекция маленьких правил, способных привести к большому переменам.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-192139-2

© Савельев К., перевод  
на русский язык, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

---

### ***Медицинская оговорка***

Информация, представленная в этой книге, является результатом многолетнего практического опыта и клинических исследований автора. В силу необходимости она имеет общий характер и не является заменой обследования или лечения у компетентного врача. Если вы считаете, что нуждаетесь в медицинской помощи, как можно скорее обратитесь к соответствующему специалисту. Истории, описанные в этой книге, правдивы, но имена и обстоятельства изменены для защиты анонимности пациентов.

---



# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ .....	11
Полюби свой мозг: основной подход	

## ЧАСТЬ I

### **МОЗГ**

#### **Глава 1**

##### **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МОЗГОМ**

ДЛЯ ПОМОЩИ ВАШЕМУ РАЗУМУ И ТЕЛУ .....	35
---------------------------------------	----

Когда жизнь выходит из-под контроля. Быстрые методики

#### **Глава 2**

УПУЩЕННАЯ СТРАТЕГИЯ .....	70
---------------------------	----

Забота о здоровье мозга может помочь вам почувствовать себя восхитительно прямо сейчас и на всю остальную жизнь

#### **Глава 3**

КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ .....	100
--------------------------	-----

Как сделать так, чтобы исполнительный центр вашего мозга принимал наиболее оптимальные решения и избегал потенциально губительных

#### **Глава 4**

ИЗМЕНИТЬСЯ ЛЕГКО, ЕСЛИ ЗНАЕШЬ КАК .....	133
---	-----

Превратите наезженную колею в магистраль успеха

ЧАСТЬ II  
**РАЦИОНАЛЬНЫЙ УМ**

**Глава 5**  
КОНТРОЛИРУЙ РАЦИОНАЛЬНЫЙ УМ ..... 167  
Как чувствовать себя счастливым и цельным,  
преодолевая тревогу и беспокойство

ЧАСТЬ III  
**ПРИВЯЗАННОСТИ**

**Глава 6**  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВЯЗИ ..... 211  
Как улучшить любые взаимоотношения

**Глава 7**  
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМ..... 249  
Избавьтесь от хронической душевной боли

ЧАСТЬ IV  
**ВДОХНОВЕНИЕ**

**Глава 8**  
ДОБЕЙТЕСЬ РАДОСТИ НЕМЕДЛЕННО  
И ОСТАНЬТЕСЬ С НЕЙ НАДОЛГО..... 291  
Защитите центры удовольствия вашего мозга для полноценной жизни  
без вредных привычек и депрессии

ЧАСТЬ V  
**ПИТАНИЕ**

**Глава 9**  
ЛУЧШИЙ РАЦИОН, ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ ..... 325  
Еда, которая поможет вам отлично себя чувствовать сейчас и потом

## **Глава 10**

**УЛУЧШЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА** ..... 364

Адаптируемый личный подход к необходимым питательным элементам

### **ЧАСТЬ VI**

## **ФАКТОР ИКС**

## **Глава 11**

**ДУМАЙТЕ ПО-ДРУГОМУ** ..... 393

10 практических уроков на основе 150 000 томографических снимков мозга

### **ЧАСТЬ VII**

## **ЛЮБОВЬ**

## **Глава 12**

**ВАШЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ** ..... 435

поступать правильно — это высший акт любви  
по отношению к себе и другим

## **Приложение А**

**ОТВЕТЫ НА ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ О ПОМОЩИ**..... 452

## **Приложение Б**

**КАКАЯ ПОМОЩЬ ВАМ НУЖНА?**

**БЫСТРЫЙ ТЕСТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**..... 473

## **Приложение В**

**ВАЖНЫЕ ЧИСЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ** ..... 485

**О ДЭНИЭЛЕ АМЕНЕ**..... 492

**БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА**..... 495

**РЕСУРСЫ**..... 497

**ПРИМЕЧАНИЯ**..... 501



# ВСТУПЛЕНИЕ

## ПОЛЮБИ СВОЙ МОЗГ: ОСНОВНОЙ ПОДХОД

---

*В самые мрачные моменты нашей жизни  
мы должны сосредоточиться, чтобы увидеть свет.*

СУЖДЕНИЕ, ПРИПИСЫВАЕМОЕ АРИСТОТЕЛЮ

---

Практически каждый из нас испытывал тревогу, депрессию, горе или ощущение безнадежности на каком-то этапе своей жизни. Совершенно нормально проходить через трудные периоды, когда мы оказываемся растерянными и напуганными независимо от того, есть ли у нас какое-то психическое расстройство. Но наша реакция на вызовы и проблемы играет решающую роль в нашем отношении к ним — не только в данный момент, но и в долгосрочной перспективе.

Каждый из нас хочет побыстрее избавиться от страданий. К сожалению, многие люди прибегают к самолечению с помощью энергетических напитков, переедания, алкоголя, наркотиков, рискованных половых связей, вспышек гнева или бездумной траты времени на телевизор, компьютерные игры, социальные сети и шопинг. Хотя все это может принести временное облегчение, обычно проблемы только закрепляются и даже усугубляются. Нередко они становятся еще более серьезными, превращаясь

в эмоциональное истощение, ожирение, наркоманию, венерические болезни, крах отношений или финансовую катастрофу.

Я психиатр и исследователь в области томографии мозга, основатель клиники Амена, которая имеет одни из самых высоких показателей успеха лечения людей с комплексными и трудно поддающимися терапии психическими расстройствами, такими как СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), аффективные расстройства, посттравматический стресс и так далее. Благодаря накопленному опыту я понимаю, как важно *чувствовать себя лучше сейчас и тому подобное*. В этой книге я обозначу стратегии, которые должны обеспечить вам больше радости, душевного спокойствия, энергии и психической устойчивости как сейчас, так и в будущем.

Многое способно помочь на непродолжительное время, но в длительной перспективе оно приводит лишь к дальнейшему ухудшению самочувствия — или появлению новых проблем. Вот две истории, показывающие, как верные средства могут направить вас на правильный путь.

## **КРИС: ПОМОЩЬ ГОРЮЩЕЙ МАТЕРИ**

Я познакомился с Крис в Северной Калифорнии, когда читал там лекцию. Она сказала, что два года назад потеряла свою двенадцатилетнюю дочь Сэмми из-за рака костного мозга. Крис не имела понятия, как тяжело смерть Сэмми скажется на ней. Каждый вечер, когда она ложилась спать, перед ней возникали образы болезни и смерти дочери. Она начала пить, чтобы успокоиться, но по утрам просыпалась в панике, и ужас преследовал ее еще долго после этого. Она

ощущала себя настолько подавленной и бесполезной, что втайне подумывала о самоубийстве на вторую годовщину со дня смерти Сэмми.

За несколько недель до годовщины Крис навестила подругу своей сестры, которую она описала как подтянутую и оптимистичную женщину. Крис, чей рост не превышал 160 см, пополнила до 90 килограммов и находилась в таком мрачном расположении духа, что не могла улыбаться. «У подруги был экземпляр книги „Измени свой мозг — изменится и тело!“ — объяснила Крис. — Я пролистала книгу и подумала: „Ну ладно, мне это нравится. В этом есть смысл. Нужно искать в жизни яркую сторону“. В конце концов, тогда мне приходилось выбирать между самоубийством, алкоголизмом и реабилитационной клиникой, а я была слишком гордой для этого».

Вернувшись домой, Крис загрузила электронную копию моей книги «Измени свой мозг — изменится и тело!» и прочитала ее от корки до корки.

«Я до сих пор помню, что чувствовала, когда прочитала, что алкоголь не дает человеку „ощущение сочувствия и сострадания к другим“. Я понимала, что должна вернуть эти чувства ради моего мужа и других детей. Нужно было вновь обрести целостность и вкус к жизни».

«Тогда я стала четко следовать плану, — сказала Крис. — Я избавилась от спиртного, перестала есть полуфабрикаты и начала принимать рыбий жир и витамин D». Она почти сразу же почувствовала улучшение. «Через восемь дней я больше не беспокоилась о своем ожирении. Я была свободна! Я употребляла действительно полезную еду, поэтому тяга к спиртному прекратилась вместе с позывами лезть в холодильник. Я избавилась от всех диетических напитков

с сахарином и глюкозой. В итоге я впервые за четыре года смогла спокойно спать по ночам и не просыпаться в панике». Через два с половиной месяца Крис сбросила 10 кг и бегала четыре раза в неделю. Через пять месяцев она сбросила 15 кг, а ее талия стала стройнее на 20 см. Кожа стала здоровой, настрой — бодрым, и она ощутила себя совершенно новой женщиной. Разумеется, Крис так и не смогла забыть свою дочь, но Сэмми не хотела бы, чтобы ее мать так страдала. Теперь она убеждена, что Сэмми гордилась бы ею.

Лучшее время для преодоления душевного кризиса наступает еще до его начала. Поиск оправданий, чтобы есть нездоровые продукты, употреблять спиртное или курить травку для избавления от боли, лишь продлевает страдания. Никогда не пользуйтесь кризисом как оправданием для дурных привычек.

Если вы похожи на меня, то, когда вам больно, вы хотите испытать облегчение, и побыстрее! Во время моей психиатрической подготовки у меня был замечательный наставник, д-р Джек Макдермотт, в то время один из ведущих психиатров в мире. Мне нравились его лекции о том, как нужно помогать детям, подросткам, взрослым людям и семьям, сталкивающимся с жизненными проблемами. В своей профессиональной оценке моих успехов в конце года он написал: «Доктор Амен — блестящий, компетентный и заботливый врач-психиатр, но ему нужно больше терпения. Он хочет, чтобы люди исцелялись быстро». И тогда, и сейчас я не вижу в этом желании ничего крамольного. Страдающие люди хотят как можно быстрее избавиться от страданий. Никто не хочет проявлять терпение в этом вопросе. Никто не хочет, чтобы процесс исцеления был долгим. Они хотят выздороветь быстро, и они хотят, чтобы это было надолго.

## ЛАЙЗА: БОРЬБА С ДЕПРЕССИЕЙ И ПРОБЛЕМАМИ ПАМЯТИ

Лайзе, привлекательной женщине с огненно-рыжими волосами, было 50 лет, когда она впервые пришла в нашу клинику в Атланте. Она видела одну из моих программ по телевидению и привела к нам своего сына-подростка с СДВГ, поскольку он не реагировал на лечение. Она тоже решила пройти сканирование на томографе. Вот что она сказала: «Я очень рассеянная, постоянно опаздываю, и у меня ухудшилась память... У моего отца и его матери была деменция [старческое слабоумие], и я не хочу такого конца... Я правда чувствую себя так, как будто у меня ранние симптомы деменции. Я устала от депрессии и от жизненной борьбы». Она была актрисой, а потом в течение двадцати лет оставалась домохозяйкой и матерью, прикованной к дому. По мере того как ее дети становились более независимыми, она все больше хотела вернуться на сцену, но не верила, что ей это по силам. Она сказала одной из своих подруг: «Я уже не смогу вернуться к работе. Я ничего не запоминаю и не смогу сосредоточиться. Я даже не могу принимать решения».

Два года перед тем, как Лайза обратилась к нам, были самыми трудными в ее жизни. У нее было множество проблем: трудности в обучении у младшего сына, депрессия у дочери, деменция у отца, смерть свекрови. Испытывая хронический стресс, Лайза отмечала все новые проблемы с памятью. Она могла договориться о встрече, а потом забыть об этом, хотя и делала пометку в своем календаре. За полгода до нашего знакомства ей поставили диагноз СДВГ и прописали аддерол\*, но она чувствовала, что это не помогло.

---

\* Аддерол — стимулятор нервной системы на основе изомеров амфетамина. — *Прим. пер.*