

ДЭНИЭЛ ДЖ.
АМЕН

ПОЛЮБИ СВОЙ МОЗГ

быстрый способ преодолеть
тревогу, стресс, гнев и начать
полноценно жить

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 : быстрый способ преодолеть тревогу, стресс, гнев и начать полноценно жить / Дэниэл Дж. Амен ; [перевод с английского К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с.

ISBN 978-5-04-207929-0

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 большим переменам.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-207929-0

© Савельев К., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

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	10
Полюби свой мозг: основной подход	

ЧАСТЬ 1

МОЗГ

Глава 1	
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МОЗГОМ	
ДЛЯ ПОМОЩИ ВАШЕМУ РАЗУМУ И ТЕЛУ	31
Когда жизнь выходит из-под контроля.	
Быстрые методики	
Глава 2	
УПУЩЕННАЯ СТРАТЕГИЯ	60
Забота о здоровье мозга может помочь вам почувствовать себя	
восхитительно прямо сейчас и на всю остальную жизнь	
Глава 3	
КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ	84
Как сделать так, чтобы исполнительный центр вашего мозга	
принимал наиболее оптимальные решения	
и избегал потенциально губительных	
Глава 4	
ИЗМЕНИТЬСЯ ЛЕГКО, ЕСЛИ ЗНАЕШЬ КАК	112
Превратите наезженную колею в магистраль успеха	

ЧАСТЬ 2

РАЦИОНАЛЬНЫЙ УМ

ГЛАВА 5

КОНТРОЛИРУЙ РАЦИОНАЛЬНЫЙ УМ 139
Как чувствовать себя счастливым и цельным,
преодолевая тревогу и беспокойство

ЧАСТЬ 3

ПРИВЯЗАННОСТИ

ГЛАВА 6

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВЯЗИ 175
Как улучшить любые взаимоотношения

ГЛАВА 7

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМ..... 206
Избавьтесь от хронической душевной боли

ЧАСТЬ 4

ВДОХНОВЕНИЕ

ГЛАВА 8

**ДОБЕЙТЕСЬ РАДОСТИ НЕМЕДЛЕННО
И ОСТАНЬТЕСЬ С НЕЙ НАДОЛГО**..... 241
Защитите центры удовольствия вашего мозга для полноценной жизни
без вредных привычек и депрессии

ЧАСТЬ 5

ПИТАНИЕ

ГЛАВА 9

ЛУЧШИЙ РАЦИОН, ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ 269
Еда, которая поможет вам отлично себя чувствовать сейчас и потом

ГЛАВА 10

УЛУЧШЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА	301
Адаптируемый личный подход к необходимым питательным элементам	

ЧАСТЬ 6

ФАКТОР ИКС

ГЛАВА 11

ДУМАЙТЕ ПО-ДРУГОМУ	325
10 практических уроков на основе 150 000 томографических снимков мозга	

ЧАСТЬ 7

ЛЮБОВЬ

ГЛАВА 12

ВАШЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ	359
Поступать правильно — это высший акт любви по отношению к себе и другим	

ПРИЛОЖЕНИЕ А	372
Ответы на частые вопросы о помощи	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б	389
Какая помощь вам нужна? Быстрый тест психического здоровья	

ПРИЛОЖЕНИЕ В	399
Важные числа для здоровья	

О ДЭНИЭЛЕ АМЕНЕ	405
-----------------------	-----

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА.....	407
---------------------------	-----

РЕСУРСЫ.....	408
--------------	-----

ПРИМЕЧАНИЯ.....	411
-----------------	-----

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, пополнела 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.*

В начале нашей работы с Лайзой мы провели обследование на томографе методом ОЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография), выявляющее состояние кровотока и мозговую активность — в общем, работу мозга. Ее томограмма демонстрировала резкое уменьшение кровоснабжения во всем мозге, что было тревожно, принимая во внимание семейную историю болезни Альцгеймера. Наше исследование позволило доказать, что болезнь Альцгеймера и другие виды деменции зарождаются в мозге за десятилетия до проявления видимых симптомов. У Лайзы уже были такие симптомы, и ее мозг показывал, что она движется к участи, постигшей ее мать и отца.

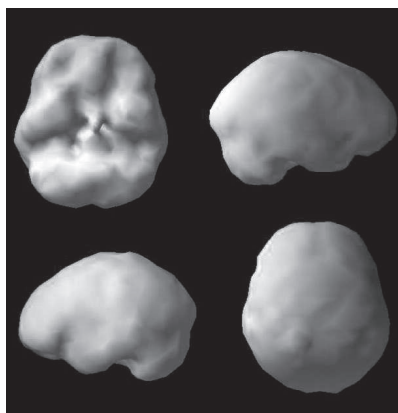
Томограмма Лайзы была тревожным звонком, извещавшим о том, что ей необходимо серьезно подойти к реабилитации своего мозга *уже сейчас*, если она хочет поправиться и не стать тяжким бременем для детей. Она была готова выполнять все наши рекомендации, включавшие прием специальных добавок и процедуры гипербарической оксигенации (ГБО, см. приложение А), усиливающие приток крови к мозгу. Через несколько месяцев она обнаружила заметное улучшение своего настроения, памяти и внимания. Она прошла кастинг на телевидении и получила главную роль директора ФБР в пилотной серии телесериала. Позднее она сказала мне, что это было бы невозможно без интенсивной реабилитации и заботы о мозге. Ее контрольные томограммы два года спустя показали значительное улучшение — процесс, который мы неоднократно наблюдали за последние тридцать лет. Ваш мозг может стать лучше, и вы будете лучше себя чувствовать; мы можем это доказать!

Как читать томограммы ОЭКТ

В этой книге вы найдете целый ряд томограмм ОЭКТ, сделанных на пациентах клиники Амена.

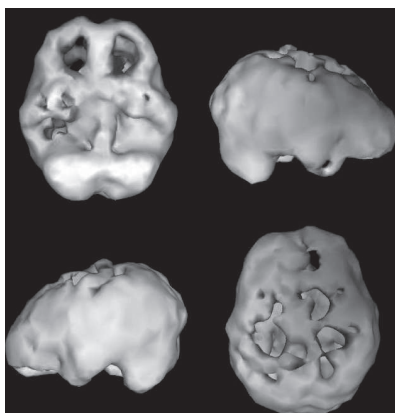
Каждая томограмма содержит четыре изображения. Сначала вы видите мозг снизу; потом, двигаясь по часовой стрелке, справа, сверху и слева. Подробную информацию об ОЭКТ и о том, кому рекомендуется эта процедура, вы можете найти в конце главы 11.

ТОМОГРАММА ЗДОРОВОГО МОЗГА



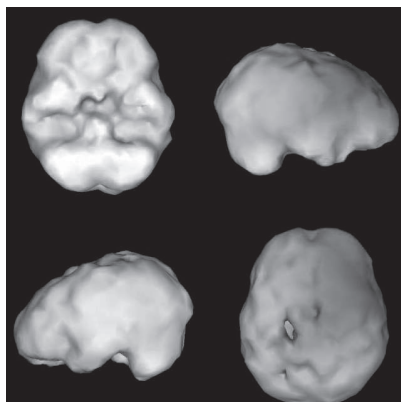
Цельная форма,
симметричная активность

ТОМОГРАММА МОЗГА ЛАЙЗЫ



Отверстия обозначают участки
слабого кровотока

ТОМОГРАММА МОЗГА ЛАЙЗЫ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ



Четко выраженное общее улучшение

УПУЩЕННАЯ СТРАТЕГИЯ БЫСТРОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Один из самых важных секретов успеха клиники Амена состоит в том, что мы сначала фокусируемся на понимании, лечении и оптимизации физических функций мозга (аппаратная часть), а потом — на его правильной настройке (программное обеспече-

ние). Оба метода работают совместно, и если вы применяете один из них, упуская из виду другой, то вам гораздо труднее добиться устойчивого улучшения.

К сожалению, подавляющее большинство профессионалов, обученных помогать людям с расстройствами психики, практически не обладают знаниями о том, как нужно восстанавливать и оптимизировать функции мозга, что ограничивает их успехи. Недавно я читал лекции для 5000 специалистов по психическому здоровью и спрашивал их, получали ли они хотя бы *какую-то* подготовку для оптимизации физической функции мозга. Лишь один человек из ста поднимал руку.

Врачи пытались покорить мозг с помощью фармакологических препаратов начиная с 1950-х годов. Результаты были неважными, поскольку они слишком часто игнорировали необходимость помещать мозг в целостную обстановку, обращаясь к таким вопросам, как качество сна, токсины, упражнения и пищевые добавки. Доктор Томас Инсел, бывший директор Национального института психического здоровья, написал: «Печальный факт состоит в том, что нынешние медицинские препараты слишком редко помогают людям улучшить свое состояние, и крайне редко — полностью выздороветь»¹. По контрасту с антибиотиками, которые могут лечить инфекции, ни один из медицинских препаратов для лечения психики ничего не излечивает. Они лишь накладывают временную заплатку, которая слетает после прекращения приема психотропных средств, и симптомы возвращаются. Кроме того, многие из этих препаратов довольно коварны: когда вы начинаете принимать их, они изменяют биохимию мозга, и вам приходится принимать их постоянно, чтобы нормально себя чувствовать. Но есть лучший способ. Книга «Полюби свой мозг» — это практическое руководство для быстрого преодоления тревоги, гнева, стресса, горя и психических травм.

Честно говоря, будучи молодым психиатром, я тоже недооценивал здоровье мозга почти десять лет, пока наша группа в клинике Амена не нашла реальную возможность заглянуть в мозг человека. До 1991 года, когда мы приступили к томографическому сканированию, я был дипломированным и сертифицированным

психиатром общего профиля, который работал с детьми, подростками и взрослыми людьми по широкому спектру проблем, связанных с психическим здоровьем, включая депрессию, биполярное расстройство, аутизм, склонность к насилию, супружеские конфликты, затрудненное обучение и СДВГ. В то время я продвигался вслепую и почти не думал о физическом состоянии мозга моих пациентов. Исследователи в научных центрах говорили, что инструменты томографии мозга еще не готовы для клинического применения — возможно, это произойдет в будущем.

Мне нравилась работа психиатра, но я понимал, что мы упускаем из виду важные фрагменты головоломки. Психиатрия была — и, к сожалению, во многом остается — неоднозначной гуманитарной наукой со множеством конкурирующих теорий о причинах трудностей у наших пациентов. Меня учили, что хотя мы на самом деле не знаем причин психиатрических недугов, они, скорее всего, возникают в силу сочетания разных факторов, в том числе:

- Генетики — но никто не знал, какие гены являются причиной расстройства
- Аномальной биохимии мозга — это привело к появлению множества лекарств, но с коротким сроком действия
- Жестокости родителей или болезненных переживаний в детстве — но некоторые люди имеют здоровую психику, хотя они росли в тяжелых условиях, в то время как другие страдают психическими расстройствами
- Негативной модели мышления — но исправление ошибочных представлений помогает одним людям и не помогает другим

Отсутствие нейровизуализации привело к «безмозглой» психиатрии, из-за чего моя профессия долгое время варилась в котле устаревших теорий и косных стереотипов по отношению к пациентам. Я часто задавался вопросом, почему все остальные врачи смотрели на органы, которые они лечили, — к примеру, кардиологи сканировали сердце, гастроэнтерологи пользова-