

КНИГА ГОДА ПО ВЕРСИИ FINANCIAL TIMES & SUNDAY TIMES

Мозг
знает,
почему
тебе
плохо

Как перестать
стрессовать
и получить
свои гормоны
счастья

Перевод
Екатерины
Петровой

КАМИЛЛА НОРД

МИО

Эту книгу хорошо дополняют:

Гормоны счастья

Лоретта Грациано Бройнинг

Mindfulness

Эллен Лангер

Почему никто не сказал мне об этом раньше

Джули Смит

Почему все идет не так

Анна де Симоне, Ана Мария Сепе

Почему мне плохо, когда все вроде хорошо

Андерс Хансен

Почему-терапия

Камилла Норд

Мозг знает, почему тебе плохо

Как перестать стрессовать
и получить свои гормоны счастья

Москва

МИФ

2024

УДК 612.82:612.067
ББК 88.75я9
Н82

Научный редактор Кристина Бетц

На русском языке издается впервые

Норд, Камилла

Н82 Мозг знает, почему тебе плохо. Как перестать стрессовать и получить свои гормоны счастья / Камилла Норд ; пер. с англ. Е. Петровой ; науч. ред. К. Бетц. — Москва : МИФ, 2024. — 272 с. — (Почему-терапия).

ISBN 978-5-00214-443-3

Почему мы испытываем радость? Откуда берется мотивация? Как связаны удовольствие, боль и мозг? Нейробиолог Камилла Норд популярно рассказывает о нашем организме, психике и о том, как мы можем улучшить психическое здоровье.

Книга для всех, кто интересуется психологией и современными исследованиями в области мозга.

УДК 612.82:612.067
ББК 88.75я9

Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-443-3

© Camilla Nord, 2024
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2024

Оглавление

Предисловие	9
Часть I. Как мозг формирует ваше психическое здоровье	21
Глава 1. Эмоциональные пики: удовольствие, боль и мозг	23
Глава 2. Ось «тело — мозг»	55
Глава 3. Учимся ожидать благополучия	85
Глава 4. Мотивация, драйв и хотение	104
Часть II. Как улучшить психическое здоровье с помощью мозга	125
Глава 5. Плацебо и ноцебо	127
Глава 6. Как работают антидепрессанты?	140
Глава 7. Как психотерапия меняет мозг	159
Глава 8. Электричество и чувства	181
Глава 9. Существует ли психически здоровый образ жизни?	200
Глава 10. Изменчивая природа психического здоровья и психических расстройств	225
Благодарности	239
Примечания	241

Предисловие

Радость — чисто человеческое безумство.

Ээди Смит

Когда вы в последний раз испытывали чистую радость?

Я выходила замуж летом 2019 года, в 29 лет. Мы планировали церемонию в небольшом лесочке рядом с Кембриджем. Я вовремя успела: через год, когда мои ровесники бросились связывать себя брачными узами до того, как им стукнет тридцать, началась пандемия, и свадьбы повально отменяли, переносили или приглашали только свидетелей. Вечером накануне моей церемонии пошел дождь, и в два часа ночи разразилась настоящая библейская буря. В масштабе Вселенной небольшая трагедия. Однако я провела бессонную ночь, с ужасом представляя мокрые столы, стулья, тюки сена и диваны-канопе, а также наших родителей по колени в грязи, рассуждающих о том, как неразумно устраивать торжество на открытом воздухе в разгар британского лета.

На следующий день в лесу ничего уже не напоминало о дожде. Солнечный свет струился сквозь листву и падал на родственников, которых я и не чаяла увидеть на своей свадьбе. Я посмотрела на свою вторую половинку, и следующие десять часов наслаждалась абсолютным счастьем, пока не пошла спать (я заснула как убитая, и не слышала, шел ли дождь этой ночью).

Радость эфемерна и неизмерима. Она настигает нас редко и внезапно; это нечто исключительное, в разы превосходящее все, что можно вообразить в повседневной жизни. Радость не длится сутками напролет. В обычный день мы испытываем хорошее и плохое, ожидаемое и неожиданное, удивительный успех и непредвиденные потери. Эта книга о психическом самочувствии, которое создает мозг каждого из нас, прогнозируя разнообразную и переменчивую окружающую среду.

Удовольствие, в отличие от радости, можно измерить. Мы испытываем его по крайней мере раз в день¹. Некоторые исследователи полагают, что удовольствие — основа благополучия. По мнению Аристотеля (по крайней мере, авторство приписывают ему), благополучие зависит от двух условий: удовольствие от настоящего момента и удовольствие от жизни в целом. Первое условие Аристотель называл *гедония* — счастье, приятное чувство. Психологи стремятся измерить гедонию в своих исследованиях. Она также фигурирует в двух других известных определениях счастья: «удовольствие при отсутствии боли» (Иеремия Бентам)² и «соотношение моментов радости и боли» (Дэниэль Канеман)³. Социологи пытаются выяснить, насколько одна страна счастливее другой, и измеряют *эвдемонию* — удовлетворение от жизни и уровень самореализации. Они ищут ответы на вопросы вроде «Правда ли, что богатые люди больше удовлетворены своей жизнью?». (Ответ: до некоторой степени⁴. См. главу 10.)

Я считаю, что у этих двух составляющих благополучия больше общего, чем различий. По данным исследований, люди, чаще испытывающие удовольствие, более удовлетворены жизнью, то есть эвдемония связана с гедонией⁵. Это неудивительно, ведь мы сами их едва различаем и потому не можем измерить по отдельности. В нескольких странах

гедонию и эвдемонию изучали с помощью опросников, но ответы оказались настолько похожи (коэффициент корреляции 0,96), что возникли сомнения, надо ли их вообще разделять. Более того, ответы в отдельных анкетах по гедонии и эвдемонии с математической точки зрения лучше объяснялись *единым* критерием благополучия, чем двумя его конструктами⁶. И это, возможно, означает, что удовольствие и удовлетворенность жизнью, хотя и отличаются по сути, на практике отражают одну и ту же всеобъемлющую концепцию благополучия.

Как же достичь психического благополучия? На протяжении столетий и даже тысячелетий общество и наука пытаются найти ответ на этот вопрос, но пока тщетно.

В этой книге мы узнаем, что нейробиология говорит о хорошем самочувствии — в короткий отрезок времени и в длительной перспективе. Откуда берется ощущение психического благополучия? Что заставляет нас испытывать удовольствие от маленьких повседневных радостей? Как опыт положительных и отрицательных событий помогает нам сформировать общее представление о жизни как о негативной или позитивной? Как небольшие сдвиги в механизмах, поддерживающих эти процессы, могут ухудшить психическое здоровье и как те же самые процессы корректируются с помощью лекарств, физических упражнений и психотерапии?

Что такое психическое здоровье?

Я работаю в лаборатории когнитивных и нейробиологических наук исследовательского медицинского совета в Кембридже. Мы изучаем мозговые процессы, влияющие

на психическое здоровье, особенно у людей с диагностированными расстройствами. Когда-нибудь это поможет нам найти или усовершенствовать методы лечения. Ни нейробиологи, ни психологи, ни философы, ни какие-либо другие ученые пока не пришли к единому определению психического здоровья. Вы подумаете, что это мешает мне в исследованиях. Вовсе нет. Большинство нейробиологов не допускают, чтобы философские затруднения стояли на пути научных экспериментов.

Иногда под улучшением психического здоровья понимают более низкие баллы клинических индексов (измеряющих депрессию, тревожность, стресс и прочие состояния). В других случаях учитываются высокие оценки по показателям благополучия (например, удовлетворенность жизнью), поведение животного или человека, данные активности мозга (работа центров удовольствия, вознаграждения и т. д.). Полная картина психического здоровья должна бы вмещать в себя все эти аспекты, от эмпирических до биологических, а также маршрутную карту.

В этой книге клиническую депрессию, шизофрению, генерализованное тревожное и другие расстройства я называю «психические расстройства». Это медицинский термин, означающий диагностированные заболевания, которые мешают вести нормальную жизнь. В некоторых случаях я использую более общее понятие «проблемы психического здоровья» для обозначения состояний, не соответствующих пороговым значениям традиционных диагностических критериев или не подпадающих четко под единую диагностическую категорию. В любом случае надо учитывать, что многие люди предпочитают называть состояние своего психического здоровья

проблемами или переживаниями, а не расстройствами или болезнями, и наоборот.

Я считаю, что психическое здоровье — это мозг в состоянии, которое можно описать как равновесие. Как известно из биологии, живые организмы выживают благодаря *гомеостазу* — стабильному состоянию организма, не зависящему от внешних факторов (например, температуры окружающей среды). Для поддержания баланса нужно разнообразие: тело потеет, чтобы снизить свою температуру; мы едим сладкое, чтобы повысить сахар в крови, и пьем воду после пробежки. Психическое здоровье тоже нуждается в гомеостазе. Нам необходимо гибко реагировать на изменения среды — как внутренней (например, на душевную боль или инфекцию), так и внешней, ежедневно подкидывающей все новые поводы для стресса.

Равновесие подразумевает, что психическое здоровье улучшает наше функционирование и не влияет на него негативно. Если же психическое здоровье внезапно ухудшается, тогда человек с трудом выполняет повседневные дела, не испытывает удовольствия от общения, перестает радоваться жизни.

Откуда берется психическое здоровье?

Психическое здоровье определяется множеством различных мозговых процессов: от тех, что связаны с удовольствием и болью, до тех, что отвечают за мотивацию и обучение. Биология мозга и его тесная связь с организмом формируют и поддерживают наше душевное состояние. Возможно, вы пользуетесь какими-нибудь техниками