


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР



АЛЕКС КОРБ

КОНЕЦ  
ТРЕВОГЕ  
*И*  
ДЕПРЕССИИ

Эффективная методика перенастройки  
мозга для управления мыслями  
и настроением

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
К66

Alex Korb  
THE UPWARD SPIRAL

Copyright 2015 by Alex Korb  
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue,  
Oakland, CA 94609

**Корб, Алекс.**

К66 Конец тревоге и депрессии : эффективная методика перенастройки мозга для управления мыслями и настроением / Алекс Корб ; [перевод с английского В. Г. Яворовского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-04-188817-6

Эта книга для тех, кто переживает депрессию или просто хочет чувствовать себя лучше и спокойнее. Нейрофизиолог и доктор наук Алекс Корб предлагает практичный и эффективный метод перенастройки мозга через развитие нейропластичности — способности нейронной сети мозга изменяться под воздействием наших эмоций, мыслей и действий.

Алекс Корб доступно рассказывает, как шаг за шагом восстановить свое психологическое здоровье. Через небольшие изменения образа жизни и поведения вы легко перепрограммируете нейронные связи, которые определяют ваше настроение, отношения и самочувствие.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-188817-6

© Видревич И.,  
перевод на русский язык, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	15
ВВЕДЕНИЕ.....	18
Депрессия – это нисходящая спираль .....	20
Что такое восходящая спираль? .....	23
Что вы найдете в этой книге .....	24
Первый шаг .....	25

## ЧАСТЬ I

### НИСХОДЯЩАЯ СПИРАЛЬ

Глава 1	
КАРТА МОЗГА В ДЕПРЕССИИ .....	29
Что такое депрессия? .....	31
Депрессия напоминает пробку на дороге .....	34
Скорая помощь в нейрофизиологии .....	35
Химия депрессии .....	37
Нейронные цепи депрессии .....	42
«Думающий» мозг.....	43
«Чувствующий» мозг .....	45
Другие отделы, имеющие отношение к депрессии.....	51

## Содержание

Взаимосвязи .....	55
Что произошло с мозгом? .....	57
Как наш мозг стал таким, какой он есть.....	60
Пользуйтесь восходящей спиралью.....	63
Глава 2	
В ЛОВУШКЕ ВОЛНЕНИЙ И ТРЕВОГ.....	64
Почему же мозг испытывает тревогу .....	67
Различия между тревогами и переживаниями .....	71
Причины волнения для мозга.....	73
Временами тревоги и волнения полезны.....	76
Азбука переживаний .....	77
Формирование восходящей спирали для борьбы с тревогами и волнениями .....	81
Глава 3	
ЕСЛИ ВИДИТСЯ ТОЛЬКО ПЛОХОЕ .....	86
Эмоциональные когнитивные искажения .....	88
Соотношение негатива и позитива.....	91
Мозг, склонный к негативному восприятию .....	92
<i>Привычка к негативным     искажениям наследственная?</i> .....	94
<i>Искажение внимания при плохом настроении</i> .....	96
<i>Обращайте внимание на ошибки</i> .....	97
<i>Пессимизм</i> .....	99
<i>Эмоциональное ощущение боли</i> .....	101
<i>Плохие воспоминания</i> .....	103
<i>Горечь утрат</i> .....	104
Изменение негативного настроения .....	105
<i>Нейрохимия позитива</i> .....	106
<i>Усиление «оптимистичных» нейронных связей</i> .....	107

## Глава 4

<b>В ПЛЕНУ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК</b> .....	109
Контроль наших действий.....	111
<i>Мотивация импульсов</i> .....	113
<i>Автоматические привычки</i> .....	116
Хроническая усталость.....	118
Активация привычек под воздействием стрессов.....	119
<i>Стресс обостряет привычки</i> .....	121
Контроль импульсивного поведения и укоренившихся привычек.....	123
Заключение .....	125

## ЧАСТЬ II

## ПОДНИМАЕМСЯ ПО ВОСХОДЯЩЕЙ СПИРАЛИ

## Глава 5

<b>ТРЕНИРОВКА МОЗГА</b> .....	129
А если не хочется? .....	132
Физическая активность.....	133
<i>Стероиды для мозга</i> .....	135
« <i>Качайте</i> » серотонин.....	137
<i>Наполняйте энергией систему     выработки норэпинефрина</i> .....	139
<i>Наградите себя дофамином</i> .....	139
<i>Эйфория бегуна</i> .....	142
<i>Успокоение гормонов стресса</i> .....	144
<i>Увеличивайте приток крови     к префронтальной коре</i> .....	145
<i>Улучшение сна</i> .....	146
Восходящая спираль физической активности .....	147
Как формировать восходящую спираль.....	149

## Содержание

### Глава 6

<b>СТАВЬТЕ ЦЕЛИ И ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ.....</b>	<b>152</b>
Почему решения даются так трудно?.....	154
Невозможно принять решение без префронтальной коры.....	155
Решения усиливают восприятие и концентрацию.....	157
Принятие решений приносит радость .....	161
Постановка целей усиливает выработку дофамина.....	164
Решения могут подавлять и использовать старые привычки .....	166
Решения активизируют чувство контроля.....	167
Решения понижают уровень тревоги .....	169
Способность решать помогает принимать новые решения.....	171

### Глава 7

<b>ПУСТЬ МОЗГ ОТДЫХАЕТ .....</b>	<b>173</b>
Гигиена сна.....	175
Нейрофизиология сна.....	176
<i>Архитектура сна</i> .....	176
<i>Циркадные ритмы</i> .....	178
Польза сна .....	180
Сон и мозг .....	181
<i>Сон и ясность мышления</i> .....	181
<i>Улучшение взаимодействия префронтальной коры     и лимбической системы</i> .....	182
<i>Развивайте способность к обучению     и улучшайте память</i> .....	183
Мелатонин .....	185

<i>Настроение и серотонин</i> .....	186
<i>Стресс и норэпинефрин</i> .....	187
<i>Хороший сон для дофаминовой системы</i> .....	188
<i>Боль и эндорфин</i> .....	188
<i>Сон прочищает мозг</i> .....	189
Улучшайте гигиену сна.....	190
Когнитивно-поведенческая терапия может помочь.....	193
Глава 8	
<b>ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ</b> .....	195
Создание привычек.....	196
Самоутверждение.....	197
Уменьшайте стресс.....	200
Принимайте собственное несовершенство.....	202
Хорошие привычки и серотонин.....	205
<i>Солнечный свет</i> .....	207
<i>Массаж</i> .....	208
<i>Физическая нагрузка</i> .....	208
<i>Память о хороших событиях</i> .....	209
Активация префронтальной коры.....	210
<i>Сконцентрируйтесь на долговременных целях</i> .....	210
Оценивайте себя со стороны.....	212
Продуктивное промедление.....	214
Глава 9	
<b>ВОЗДЕЙСТВИЕ ЧЕРЕЗ ТЕЛО НА МОЗГ</b> .....	216
Связка «тело – мозг».....	219
Взаимосвязь тела и мозга при депрессии.....	220
Улыбайтесь.....	223
Держитесь ровно.....	225

## Содержание

Придайте лицу спокойное выражение.....	228
Поменяйте систему дыхания.....	230
Расслабляйте мышцы.....	232

## Глава 10

### АКТИВАЦИЯ

НЕЙРОНА БЛАГОДАРНОСТИ .....	235
Польза благодарности.....	236
<i>Снижение остроты     симптомов депрессии</i> .....	237
<i>Улучшение физического состояния</i> .....	238
<i>Рост поддержки окружающих</i> .....	238
Влияние благодарности на мозг .....	240
<i>Активация дофаминовых     нейронных цепей</i> .....	240
<i>Повышение уровня серотонина</i> .....	240
<i>Улучшение сна</i> .....	241
<i>Благодарность за будущее</i> .....	242
<i>Юмор</i> .....	243
Чувство вины .....	244
Прочь сравнения!.....	246
Рыбная ловля или рыбалка? .....	247

## Глава 11

ПОЛОЖИТЕСЬ НА ДРУГИХ.....	249
Проблемы взаимоотношений.....	251
Депрессия нарушает нейрохимические процессы, отвечающие за любовь и доверие .....	254
Чем помогают другие люди.....	256
<i>Облегчают боль и дискомфорт</i> .....	256
<i>Улучшают настроение</i> .....	258

<i>Снимают стресс и тревоги</i> .....	260
<i>Помогают при отторжении</i> .....	261
<i>Помогая другим, помогайте себе</i> .....	262
<i>Радость, зависимость и окситоцин</i> .....	263
<b>Активация</b>	
<b>социальных нейронных сетей</b> .....	264
<i>Объятия и рукопожатия</i> .....	264
<i>Массаж</i> .....	265
<i>Общение с друзьями</i> .....	265
<i>Лучший друг человека</i> .....	268
<b>Чего лучше остерегаться</b> .....	269
<i>Окситоцин и половые гормоны</i> .....	270
<i>Использование окситоцина</i> .....	271
<b>Глава 12</b>	
<b>ТЕРАПИЯ ДЛЯ МОЗГА</b> .....	274
<i>Доверие к специалистам</i> .....	275
<i>Как психотерапия меняет мозг</i> .....	277
<i>Уменьшение реактивности</i> <i>лимбической системы</i> .....	278
<i>Радость</i> .....	280
<i>Снижение уровня переживаний</i> <i>в префронтальной коре</i> .....	281
<i>Психотерапия увеличивает</i> <i>выработку серотонина</i> .....	283
<i>Разница работы психотерапии</i> <i>и лекарств</i> .....	284
<b>Как антидепрессанты меняют мозг</b> .....	284
<i>Как они работают</i> .....	285
<i>Антидепрессанты и мозг</i> .....	285
<i>Антидепрессанты</i> <i>и нейрохимическая система</i> .....	287

## Содержание

Методы стимуляции мозга.....	288
<i>Транскраниальная     магнитная стимуляция (ТМС)</i> .....	289
<i>Стимуляция блуждающего нерва (СБН)</i> .....	290
<i>Электроконвульсивная терапия (ЭКТ)</i> .....	290
<i>Технологии будущего</i> .....	291
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	294
Конец – это всегда начало.....	297
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	299
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	300

*Посвящается Мэнди и ее девочкам*



# Предисловие

**В** этой книге Алекс Корб приглашает вас в увлекательное путешествие по просторам нашего мозга. Как опытный гид он сразу предоставляет полезную информацию и необходимые инструменты для повышения качества нашей жизни. Речь идет и об образе мышления, и о конкретных действиях, которые можно совершить. Однако есть ли реальная выгода от этих знаний и методик?

Умения сосредотачиваться на главном, формировать мысли и умирять эмоции напрямую помогают мозгу меняться. Все эти навыки являются ключом к *нейропластичности*, иначе говоря, к изменениям в умственной деятельности и в самом мозге под влиянием накопленного жизненного опыта. Будучи практикующим психиатром, я отлично знаю, что понимание функционирования мозга может дать людям шанс измениться в лучшую сторону. В книге даются практические рекомендации и эффективные способы использования знаний о мозге для улучшения отношений, избавления от тревожных состояний и облегчения депрессивных настроений.