



**Яо Найлинь**  
доктор психиатрии

# **Все мои ментальные демоны**

Научно доказанные способы  
борьбы с депрессией, бессонницей,  
СДВГ, тревожным, биполярным  
и другими расстройствами

Перевод  
Натальи Власовой

МИОО

姚乃琳 著

# 大脑修复术

中信出版集团

*Ментальная терапия*

Яо Найлинь

# **Все мои ментальные демоны**

Научно доказанные способы  
борьбы с депрессией, бессонницей,  
СДВГ, тревожным, биполярным  
и другими расстройствами

Перевод с китайского  
Натальи Власовой

Москва  
МИФ  
2024

УДК 159.972

ББК 88.91

H20

Научный редактор Дмитрий Ковпак

*На русском языке публикуется впервые*

**Найлинь, Яо**

H20 Все мои ментальные демоны. Научно доказанные способы борьбы с депрессией, бессонницей, СДВГ, тревожным, биполярным и другими расстройствами / Яо Найлинь ; пер. с кит. Н. Власовой. — Москва : МИФ, 2024. — 368 с. — (Ментальная терапия).

ISBN 978-5-00214-337-5

Яо Найлинь — доктор психиатрии Университета Гонконга и нейроученый, специализирующийся в области ментального здоровья, — представляет книгу о распространенных современных психологических проблемах.

Опираясь на многолетний опыт работы в сфере нейронаук, автор затрагивает широкий спектр тем — от сложностей в общении до биполярного расстройства.

Эта книга познакомит вас с основными когнитивными функциями мозга, научит грамотно его восстанавливать, а также разбираться в своих ментальных проблемах, принимать и понимать их.

УДК 159.972

ББК 88.91

Книга подготовлена в информационных целях. Перед применением приведенных рекомендаций обязательно проконсультируйтесь с врачом.

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 978-5-00214-337-5

© 2020 by Yao Nailin  
Russian edition copyright © 2024 by Mann, Ivanov and Ferber by arrangement with CITIC Press Corporation, through Youbook Agency, China and Nova Littera SIA. All rights reserved  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

# Оглавление

Почему стоит прочитать эту книгу? .....	7
Предисловие .....	10
Глава 1. Депрессия — тяжелая «простуда» для мозга и защитный механизм эволюции .....	13
Глава 2. Тревожность — устаревший инстинкт .....	47
Глава 3. Возможно, несмотря на навыки общения, вам не чужды социальные страхи .....	70
Глава 4. Галлюцинации и бред бывают не только у душевнобольных .....	92
Глава 5. Отсутствие сна может убить вас .....	100
Глава 6. Зависимость — это желание, а не удовольствие .....	130
Глава 7. Забыть о боли, когда рана зажила, — вот залог успеха .....	146
Глава 8. Мозг может развиваться до конца жизни, поэтому век живи — век учись .....	171
Глава 9. Как красиво стареть .....	186
Глава 10. Как обрести крепкую память .....	210
Глава 11. Как справиться с современным кризисом внимания .....	233

Глава 12. «Ты меня слушаешь?» Так ли страшен СДВГ .....	262
Глава 13. Креативность — ключевая компетенция мозга, более важная, чем память и концентрация .....	275
Глава 14. Прокрастинация и прекрастинация .....	289
Глава 15. Сколько раз в день нужно мыть руки, чтобы это считалось ОКР? .....	299
Глава 16. Психопаты, страшные и могущественные .....	310
Глава 17. Биполярное расстройство: рай и ад в одном флаконе .....	327
Глава 18. Кто-то установил в мой мозг чип, чтобы подслушивать меня! .....	343
Глава 19. Тело и мозг — кто хозяин? .....	357

# Почему стоит прочитать эту книгу?

В последние годы людей с психологическими и психиатрическими проблемами становится все больше, депрессия и тревожные настроения стали обычным явлением. То и дело происходят самоубийства, вызванные депрессией, — они уже опередили рак и сердечно-сосудистые заболевания по количеству унесенных жизней. Картина мрачная, но мало что было сделано для объяснения механизмов работы мозга, лежащих в основе психологических и психиатрических проблем, в науке о мозге. Если мы не знаем, как функционирует нормальный мозг, как говорить о его восстановлении?

Современная психология — молодая дисциплина. По сравнению с физикой, она еще сто лет назад занимала примерно то же положение, что и философия. Только в конце XIX — начале XX века в Европе появились первые психологи и психиатры в современном понимании, в том числе знаменитый Зигмунд Фрейд и его ученик Карл Густав Юнг. Они пытались исследовать психологические и психические отклонения с различных точек зрения, включая индивидуальное развитие, социальные влияния и физиологию мозга. Однако, поскольку средства наблюдения за психическими состояниями и аномалиями тогда были более ограниченными, отсутствовали научные и количественные инструменты и методологии для эмпирической проверки, теории, выведенные психиатрами и психологами на основе исключительно наблюдения за поведением людей, нередко не отличали истинное от ложного.

Благодаря быстрому развитию когнитивной нейробиологии и связанных с ней технологий за последние 30–50 лет научное понимание механизмов работы мозга расширилось. С помощью таких методов, как электроэнцефалография (ЭЭГ) и визуализация мозга, мы можем измерять активность мозга в неинвазивных условиях и наблюдать за ней на разных стадиях развития и в различных психических состояниях. Это способствует пониманию внутренних процессов психической деятельности человека и психических заболеваний. Однако последние достижения современной психологии не так хорошо известны общественности по сравнению с психоаналитической теорией. В связи с этим есть острая необходимость в более доступном изложении темы для широкой публики. Необходимость описать прогресс академической науки для широкого круга читателей в доступной форме связана с тремя факторами.

- В информационную эпоху психология и наука о мозге приобретают все большую важность. Наша жизнь быстро меняется, но люди не успевают адаптироваться. Наряду с этим все более заметными становятся такие психологические проблемы, как тревога и депрессия. В таких условиях особенно важно вносить коррективы в свою жизнь, понимая, как работает мозг.
- Социальное признание и вовлеченность могут способствовать развитию дисциплины. Психология послужит обществу, и внимание к ней может отчасти подпитывать развитие дисциплины, тем самым привлекая более полезные ресурсы.
- Групповая психология будет играть более важную роль в передовых исследованиях. Сейчас это одна из наиболее широко применяемых и сквозных дисциплин: когнитивная наука, искусственный интеллект, образование, социология и многие другие

дисциплины пересекаются с ней. Распространение основных теорий психологии может стимулировать столкновение идей среди практиков из других дисциплин и отраслей, что, возможно, приведет к более ярким открытиям.

Доктор Яо Найлинь получила образование в области психологии, психиатрии и науки о мозге. Она — прекрасный междисциплинарный специалист. Яо Найлинь посвятила себя пропагандированию науки и стала пионером популяризации психологии в Китае. Ее энергия и любознательность способны зажечь широкую аудиторию, а исследовательское чутье позволяет представить читателям действительно ценные достижения современной науки. В общем, она идеальный кандидат для выполнения важной задачи по продвижению психологии и преодолению разрыва между тем, что известно большинству, и академическим знанием.

Это издание дает представление о подавляющем большинстве психологических и когнитивных нарушений, с которыми может столкнуться человек, с точки зрения науки о мозге, с хорошо обоснованной интерпретацией каждого явления, и может помочь читателям понять собственные психологические проблемы в свете науки о мозге, чтобы разрешить их. Отличная научно-популярная работа, которую стоит прочитать всем.

*Шэнь Мовэй,  
профессор кафедры психологии и поведенческих наук  
Чжэцзянского университета,  
бывший президент Китайского психологического общества  
22 ноября 2019 г.*

# Предисловие

Первопричина большинства человеческих проблем скрыта в мозге. Если вы забываете ключи, выходя из дома, — возможно, у вас не все в порядке с памятью; если пропускаете строчки в книге или теряетесь в разговоре — не исключено, что у вас нарушена концентрация внимания; если не можете подать хорошую идею на работе — наверное, ваш мозг недостаточно креативен, чтобы соответствовать требованиям; если стареете и забываете сказанное в мгновение ока — похоже, стареет ваш мозг; если не можете заснуть или испытываете тяжесть в груди сразу после засыпания — скорее всего, у вас расстройство сна; если не перестаете думать о возлюбленном или возлюбленной ни на минуту — вполне вероятно, у вас зависимость от отношений...

Иногда вас несколько дней подряд ничего не радует, мир кажется серым. Очень похоже на депрессию. Порой вы не можете успокоиться несколько недель подряд и чувствуете, что должно произойти что-то плохое; тогда, возможно, у вас тревожное расстройство. Если мысль о разговоре с людьми пугает вас, не исключено, что вы социофоб. Если постоянно моете руки, многократно проверяете, заперли ли дверь, и тратите время на бесконечное повторение ритуалов, у вас может быть навязчивое состояние. Если вас не волнует мнение других, а их страдания даже приносят некоторое удовольствие, возможно, вы немного психопат. Если постоянно откладываете что-то на завтра, то на самом деле тянет время ваш мозг. Если кто-то из вас

видел то, чего нет, и слышал несуществующие голоса, при этом считая, что все окружающие плохо к вам относятся, а может, даже наносили себе вред, то, возможно, вы столкнулись с галлюцинациями и бредом — эти когнитивные искажения бывают не только у шизофреников. Если в один момент вы в эйфории и вам море по колено, а спустя какое-то время считаете себя никчемным и жалким — поздравляю: вы в мире биполярного расстройства...

Дорогие читатели, несомненно, в этой книге вы найдете себя! Ни у кого нет идеального мозга или абсолютно «нормального». Мозг каждого человека в той или иной степени «несовершенен» или «аномален». Иногда «отклонения» носят эмоциональный характер, порой связаны с когнитивной составляющей, но в любом случае они способны влиять на вашу повседневную работу и учебу, жизнь, дружеские и интимные отношения.

Может, вы кажетесь себе человеком с высоким интеллектом, но эмоционально чувствительны, переменчивы и склонны думать обо всем в негативном ключе; или считаете себя человеком с высоким эмоциональным интеллектом и IQ, но вам трудно сосредоточиться; или вы спокойны и прекрасно владеете ситуацией, но никогда никому не признаетесь, что большую часть времени не способны сопереживать. В этой книге я хочу рассказать вам о том, что идеальной нормальности не существует, это ложная посылка, а ненормальность — это норма.

Каждая глава будет посвящена одной из проблем мозга. Вы должны знать, что черты, связанные с ними, не обозначены четко, скорее картина похожа на сменяющие друг друга склоны холмов, которые существуют в нашем мозге на разных уровнях. В первой половине каждой главы я подробно расскажу о проявлениях какой-то особенности мозга и механизмах, стоящих за ней, используя интересные научные

эксперименты, классические примеры и короткие жизненные истории, а во второй — предложу способы самосовершенствования. В общем, я готова удовлетворить ваше любопытство, развеять все сомнения и тревоги по поводу вашего мозга.

Пользуясь случаем, выражаю благодарность своему научному руководителю в бакалавриате профессору Шэнь Мовэю, бывшему президенту Китайского психологического общества, за его советы и предисловие к этой книге; моей коллеге-ассистенту Мэнди Чжоу за тщательную корректуру текста; моей семье за безусловную поддержку моих научных занятий; родителям за то, что всегда учили меня поступать правильно и рационально и прививали общечеловеческие ценности; научным руководителям в докторантуре Сиу-эн Чуа и Грэнни МакАлонан, а также Дэвиду Глану за воспитание моих навыков и формирование научной этики на протяжении почти десятилетней академической карьеры.

Эта книга охватывает множество разных аспектов знаний и исследований, связанных с мозгом. Несмотря на неоднократное редактирование, я считаю, что в тексте еще немало огрехов, ряд новейших научных идей не был затронут. Надеюсь на конструктивную критику от читателей.