

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ	25
ИКОНОГРАФИКА	28
ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ Я ВОЗРАЖАЮ ПРОТИВ ТЕРМИНА «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ» И ВАМ СОВЕТУЮ.....	29
Переосмыслив <i>психическое здоровье</i> как <i>здоровье мозга</i> , мы изменим все	34
История вашего мозга не приговор	35
Эта книга — ваш план	36
КАК ЧЕЙЗ ИЗБАВИЛСЯ ОТ «ПСИХИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ», ИСЦЕЛИВ СВОЙ МОЗГ	39

ЧАСТЬ I

СМЕНА ТЕРМИНА «ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО» НА «ЗДОРОВЬЕ МОЗГА» МЕНЯЕТ ВСЕ

ГЛАВА 1. ОТ ОДЕРЖИМОСТИ ДЕМОНАМИ ДО 15-МИНУТНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА	51
ДЖАРРЕТТ.....	52
Как лечили бы Джарретта в разные периоды человеческой истории	54
Безумие часто определяется как «ожидать разных результатов от одного и того же действия»	72
ГЛАВА 2. СДЕЛАТЬ НЕВИДИМУЮ БОЛЕЗНЬ ВИДИМОЙ	73
ДЖЕЙСОН	74
Влюбиться в нейровизуализацию	76
Почему не все психиатры используют нейровизуализацию?	78

О нейровизуализации просто.....	80
Научные исследования ОФЭКТ.....	86
Распространенные паттерны ОФЭКТ, определяющие диагностику и лечение	89
ГЛАВА 3. 12 ПРИНЦИПОВ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ	104
12 руководящих принципов и «психическое заболевание»	114
ГЛАВА 4. ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК СВОЙ МОЗГ, И ВАША ПСИХИКА ТОЖЕ ПРИДЕТ В ПОРЯДОК.....	115
ДЭЙВ И БОННИ	116
Программа «Четыре круга для ясных умов» в клиниках Амена.....	119
Четыре круга	119
Сила смысла и духовный круг	142

ЧАСТЬ II

КАК ВЫЗВАТЬ ИЛИ УСТРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ: ПОДХОД ЯСНЫХ УМОВ

ГЛАВА 5. «К» — КРОВООБРАЩЕНИЕ.....	147
ДЭНИЭЛ.....	147
Советы по снижению факторов риска для вашего кровообращения (по четырем кругам)	153
Ясные умы: кровообращение.....	162
ГЛАВА 6. «П» — ПЕНСИЯ И СТАРЕНИЕ.....	164
БЕТТИ	164
Не обязательно быть пожилым, чтобы иметь эти проблемы	170
Советы по снижению факторов риска при выходе на пенсию / старении (по четырем кругам).....	173

ГЛАВА 7. «В» – ВОСПАЛЕНИЕ.....	181
ЛИНН	181
Синдром «дырявого кишечника» и его влияние на мозг.....	186
Внутри вашего нутра: хорошие микроорганизмы против плохих.....	188
Омега-3 жирные кислоты: уменьшают воспаление и укрепляют здоровье мозга и психическое здоровье.....	191
Советы по снижению факторов риска воспаления (по четырем кругам).....	193
ГЛАВА 8. «Г» – ГЕНЕТИКА	199
ЭММИ.....	199
Генетика и четыре круга.....	202
Как психиатрические проблемы в вашей семье делают вас уязвимыми к проблемам со здоровьем.....	203
Ваша тревога может быть из другого времени	205
Генетические риски для здоровья мозга	205
Генетические принципы, о которых нужно знать	206
Советы по снижению ваших генетических факторов риска (по четырем кругам).....	208
Хотите ли вы, чтобы через 11 лет ваш мозг стал лучше?.....	209
ГЛАВА 9. «ТГ» – ТРАВМЫ ГОЛОВЫ	212
ГЭРИ.....	212
Головы и психические заболевания.....	218
Советы для снижения факторов риска при травмах головы (по четырем кругам).....	223

ГЛАВА 10. «Т» — ТОКСИНЫ	231
СТИВЕН.....	231
Токсины и мозг	232
Десять способов, которыми токсины отравляют мозг и приводят к возникновению психических заболеваний.....	233
Как современное общество травит мозг и способствует развитию психических заболеваний	237
Бытовая интоксикация как причина психических расстройств	240
Распространенные виды ядовитой плесени.....	244
Распространенные химические вещества, содержащиеся в средствах для здоровья и красоты.....	250
Анализы на наличие токсинов в организме	253
Советы по снижению риска токсинов (по четырем кругам).....	255
ГЛАВА 11. «Б» — «БУРЯ В ГОЛОВЕ».....	264
ТИМ И ВЕНДИ.....	266
Самый мощный в мире гибридный электрохимический двигатель	268
Как болезни ухудшают работу мозга	270
Советы по снижению риска «бури в голове» (по четырем кругам).....	272
Ясные умы: «буря в голове».....	278
ГЛАВА 12. «И» — ИММУНИТЕТ И ИНФЕКЦИИ.....	280
ХУАН.....	280
Иммунитет: естественная система защиты вашего организма	282
Четыре основные функции иммунной системы	283

Аутоиммунные заболевания: повышенный риск для здоровья головного мозга и психики.....	284
Инфекционные заболевания инфицируют также и мозг.....	286
Болезнь Лайма: клещ, который может вызывать психическое заболевание.....	288
АДРИАННА	288
Токсоплазмоз и <i>Toxoplasma gondii</i> : ваша кошка сводит вас с ума?.....	291
Pans, pandas и психические расстройства.....	292
ГЕНРИ	293
Грибковые инфекции: зуд, который нельзя игнорировать	294
Советы по снижению факторов риска для иммунной системы и инфекционных заболеваний (по четырем кругам).....	297
ГЛАВА 13. «Н» – НЕЙРОГОРМОНЫ.....	304
ДЖЕННИ	304
Семь нейрогормонов, влияющих на здоровье мозга и психики	307
Что увеличивает риск нейрогормональных проблем?.....	321
Советы по снижению факторов риска для нейрогормонов (по четырем кругам).....	324
ГЛАВА 14. «Д» – ДИАЖИРЕНИЕ	330
Инсулин и связь между уровнем сахара в крови и настроением.....	334
Советы по снижению факторов риска для диажирения (по четырем кругам).....	337

ГЛАВА 15. «С» – СОН	345
КЭТИ И КРИСТЕН	345
Как современное общество крадет сон и навязывает убогое решение	349
Советы по снижению факторов риска для здорового сна (по четырем кругам).....	350

ЧАСТЬ III

ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПО ИСКОРЕНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГЛАВА 16. ПСИХОТРОПНЫЕ ЛЕКАРСТВА ПРОТИВ НУТРИЦЕВТИКОВ	363
АЛИСИЯ	363
Шизофрения, биполярное аффективное расстройство и другие психические заболевания	369
СДВ/СДВГ	370
Зависимости	372
Тревожные расстройства	373
Депрессия	375
Бессонница	376
Плюсы и минусы лекарственной терапии	377
Плюсы и минусы приема нутрицевтиков	379
Информированное согласие	380
ГЛАВА 17. НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО НЕ ИЗМЕРЕНО	381
Кровообращение и сосуды (глава 5)	381
Выход на пенсию и старение (глава 6)	383
Воспаление и здоровье ЖКТ (глава 7)	384
Генетика (глава 8)	384
Травма головы (глава 9)	385

Токсины (глава 10).....	385
«Буря в голове» (глава 11).....	385
Иммунитет/инфекции (глава 12).....	385
Нейрогормоны (глава 13).....	386
Диажирение (глава 14).....	389
Сон (глава 15).....	391
Я знаю свои показатели... и что теперь?	391
ГЛАВА 18. ЕДА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ БЕЗУМНО ПРОСТО	392
Правило для ясных умов № 1	394
Правило для ясных умов № 2	397
Правило для ясных умов № 3	398
Правило для ясных умов № 4	399
Правило для ясных умов № 5	400
Правило для ясных умов № 6	402
Правило для ясных умов № 7	404
Правило для ясных умов № 8	406
Правило для ясных умов № 9	408
Как соблюдать элиминационную диету.....	414
Правило для ясных умов № 10.....	415
Правило для ясных умов № 11.....	416
Рейтинг продуктов от ясных умов.....	418
Еда, приготовленная безумно просто.....	418
ГЛАВА 19. КАК ПОВЛИЯТЬ НА СИТУАЦИЮ.....	424
Общественное просвещение	
в области здоровья мозга	426
ПРИЛОЖЕНИЕ А. КАК НАЙТИ ВРАЧЕБНОГО	
СПЕЦИАЛИСТА, РАБОТАЮЩЕГО	
С ПРОГРАММОЙ «ЯСНЫЕ УМЫ»	431
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ДЕСЯТЬ ГЕНОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ	
ВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ МОЗГА/ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	432

БЛАГОДАРНОСТИ	436
О ДОКТОРЕ ДЭНИЭЛЕ АМЕНЕ	437
ИСТОЧНИКИ	439
Клиники Амена (Amen Clinics)	439
Фитнес для мозга (Brain Fit Life)	440
Brainmd.....	441
ПРИМЕЧАНИЯ	442

ИКОНОГРАФИКА

В книге вам периодически будут встречаться три вида иконок.



СОВЕТ ДЛЯ ЯСНОГО УМА

Советы, которые подчеркивают важную информацию.



ИСТОРИИ ЛЮБВИ К МОЗГУ

Когда один человек влюбляется в свой мозг и оптимизирует его работу, это, как правило, приводит к тому, что другие люди тоже начинают влюбляться в свой мозг. А это запускает целый каскад исцелений. Когда «любовь к мозгу» становится вирусной, она улучшает все окружение человека: семью, работу и социум. Мы называем это «историями любви к мозгу».



ПРИВЫЧКИ-МАЛЮТКИ

Помогать людям меняться было страстью доктора Амена более 40 лет, поэтому он сотрудничал с Би Джей Фоггом, директором лаборатории *Persuasive Tech Lab* в Стэнфордском университете, и его сестрой Линдой Фогг-Филлипс, чтобы изучить новейшие технологии в области убеждения и изменения поведения. Они считают, что формирование «привычек-малюток» — самый эффективный способ на пути к большим переменам. Нужно вносить небольшие, постепенные изменения, которые с течением времени перерастают в большие преобразования.

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ Я ВОЗРАЖАЮ ПРОТИВ ТЕРМИНА «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ» И ВАМ СОВЕТУЮ

Во времена глобальных перемен те, кто учится, наследуют Землю, в то время как те, кто все знает, обнаруживают, что их знания относятся к миру, которого больше не существует.

ЭРИК ХОФФЕР

Однажды я встал в пробку на углу Голливуд и Вайн в Голливуде, штат Калифорния, по пути на запись подкаста с рассказчиком и феноменом социальных сетей Джеем Шетти. И тогда вдруг увидел невысокого мужчину лет тридцати с небольшим, с грязными светлыми волосами, в разорванной одежде и с кровью на лице, который разговаривал сам с собой, отчаянно жестикулируя. Казалось, он не замечал никого вокруг, а те, кто шел по улице, в свою очередь тоже не обращали на него внимания. В конце концов, это был угол Голливуд и Вайн. Большинство моих коллег поставили бы ему диагноз «шизофрения» или «биполярное аффективное расстройство» и удивились бы, почему он не принимает лекарства, которые не оставили бы никакого шанса головам и видениям. Я же, глядя на него, задавался вопросами: когда у него была последняя черепно-мозговая травма, подвергался ли он воздействию плесени или токсинов из окружающей среды, страдал ли он от серьезных проблем с ЖКТ, а может, у него было инфекционное заболевание, такое как болезнь Лайма или токсоплазмоз, которое разрушало его мозг.

Мы находимся на пороге новой революции, которая навсегда изменит сферу психиатрической помощи. Данная книга отбрасывает устаревшую стигматизирующую парадигму, которая навешивает на людей уничижительные ярлыки, мешая им получать необходимую помощь. Она заменяет ее современной программой,

в основе которой лежит концепция целостности человека, законы нейробиологии и функционирования мозга, а еще — надежда. Мы не стыдим человека за то, что у него рак, диабет или болезни сердца, даже если эти заболевания в значительной степени влияют на его образ жизни и окружение. Точно так же никого не следует стыдить за депрессию, панические расстройства, биполярное аффективное расстройство, пагубные привычки, шизофрению и другие проблемы, связанные со здоровьем мозга.

За последние 30 лет мы с коллегами создали самую большую в мире базу энцефалосцинтиграмм (обследований, которые показывают активность и кровоток в мозге), скоррелированных с поведением человека. Мы провели более 170 000 ОФЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография) головного мозга, которые измеряют мозговое кровообращение и мозговую активность, и более 10 000 кЭЭГ (количественные электроэнцефалограммы), измеряющих электрическую активность мозга, у пациентов в возрасте от 9 месяцев до 105 лет из 121 страны. Работа по визуализации головного мозга полностью изменила наш взгляд на то, как мы сейчас помогаем нашим пациентам выздоравливать. Эта информация может помочь также и вам, даже если никто никогда не взглянет на ваш мозг. Человеческий мозг — такой же орган, как сердце и все другие органы, и вы можете быть психически здоровы ровно настолько, насколько функционально здоров ваш мозг.

Нам стало совершенно ясно, что, как психиатры, мы имеем дело не с проблемами *психического здоровья*, а с проблемами *здоровья мозга*; и один этот постулат изменил все в работе с нашими пациентами.

Мы имеем дело не с проблемами психического здоровья, а с проблемами здоровья мозга; и один этот постулат изменил все.

Я возненавидел термины «психическое заболевание» и «психические расстройства», и вы тоже должны это сделать. Они акцентируют внимание не на той области (разум или психика), в то время как вся проделанная нами работа по нейровизуализации учит нас, что мы должны сосредоточиться прежде всего на мозге. Термины «психическое заболевание» и «психические

расстройства» вызывают в воображении ужасающие образы безумия — сумасшедших, неуравновешенных или неадекватных людей. Но в реальности указанные прилагательные применимы лишь к чрезвычайно небольшому проценту людей, которые испытывают серьезные проблемы со здоровьем мозга/психическим здоровьем.

Диагноз психического заболевания или психического расстройства коварно метит и пятнает каждого, кто борется с предполагаемыми проблемами психики, отдаляя их от столь нужной помощи, потому что они страшатся осуждения в глазах других. Просто посмотрите, что случилось с кандидатом в вице-президенты 1972 года Томасом Иглтоном. Многообещающий сенатор от Миссури, самый молодой генеральный прокурор штата, набожный католик и ярый противник войны во Вьетнаме, был выбран кандидатом на пост вице-президента в выборной президентской гонке Джорджа Макговерна и считался идеальным претендентом¹. Но когда выяснилось, что он лечился от депрессии, его попросили покинуть штаб Макговерна всего через 18 дней после выдвижения. С тех самых пор малейшие проблемы с психическим здоровьем считались убийственными для политической карьеры.

В то же самое время, по словам биографа Джошуа Вольфа Шенка, Авраам Линкольн «боролся с клинической депрессией всю свою жизнь, и, если бы он был жив в наши дни, его состояние рассматривалось бы как «проблема характера», то есть как вопрос политической ответственности. Его состояние действительно было проблемой характера, и именно оно дало ему необходимые ресурсы для спасения нации»². Шенк утверждает, что благодаря депрессии Линкольн знал, что такое страдание и то, как можно подняться над своим состоянием в трудные времена. Следует отметить, что Линкольн получил серьезную травму в возрасте десяти лет, когда лошадь лягнула его в голову и он потерял сознание³. Далее вы увидите, что травмы головы являются распространенной и часто упускаемой из виду причиной эмоциональных и поведенческих проблем.

[Депрессия Линкольна] действительно была проблемой характера, и именно она дала ему необходимые ресурсы для спасения нации.

Называя эти проблемы психическими или психиатрическими, а не проблемами здоровья мозга, мы заставляем людей молча страдать от стыда. Подумайте о множестве самоубийств знаменитостей или смертей от передозировки тех людей, кто был в смятении и стыдился обратиться за помощью (от Эрнеста Хемингуэя, Джуди Гарланд и Джуниора Сно до Робина Уильямса, Минди Маккриди, Филипа Сеймура Хоффмана, Энтони Бурдена и Кейт Спейд). Снаружи казалось, что у них есть все, а внутри их жило страдание.

Если мы не ликвидируем — или, по крайней мере, не снизим — стигматизацию, сопровождающую проблемы со здоровьем мозга, гораздо больше людей будут неоправданно страдать и умирать, не получая необходимой помощи. Мы должны постараться, поэтому что:

- Примерно каждые 14 минут в Соединенных Штатах кто-то совершает самоубийство. Самоубийство является 10-й по частоте причиной смерти в целом и второй по частоте причиной смерти среди лиц в возрасте от 10 до 34 лет⁴. С 1999 года число самоубийств увеличилось на 33 процента, что привело к снижению общей продолжительности жизни, в то время как заболеваемость раком за тот же период времени снизилась на 27 процентов⁵. В последний раз цифры ожидаемой продолжительности жизни в Америке снижались в начале XX века, когда от испанского гриппа и из-за Первой мировой войны погибли почти миллион человек. В моей семье меня окружали самоубийцы: моя тетя покончила с собой, а также биологический отец моего приемного сына и отец моего зятя. Боль от самоубийства не похожа ни на какую другую потерю, потому что люди рассматривают ее как осознанный выбор, а не как следствие болезни.
- Каждые 8 минут кто-то умирает от передозировки наркотиков⁶, а недавняя опиоидная эпидемия в Америке только усугубляется. В 2017 году было зарегистрировано более 70 000 случаев передозировки наркотиков, причем 67 процентов из них были вызваны опиатами (рост на 45 процентов по сравнению с 2016 годом)⁷.
- В 2017 году подростки и молодые люди в Соединенных Штатах были более склонны к депрессии и самоубийству по сравнению с миллениалами в том же возрасте⁸.

- Согласно расчетам, 36 процентов девочек будут испытывать клиническую депрессию в подростковом возрасте, по сравнению с 13 процентами мальчиков-подростков⁹. Обе цифры никак нельзя назвать приемлемыми.
- 23 процента женщин в возрасте от 40 до 59 лет принимают антидепрессанты¹⁰.
- Согласно крупному эпидемиологическому исследованию, 50 процентов населения США в какой-то момент своей жизни столкнутся с проблемами психического здоровья¹¹. Наиболее распространенными среди них являются: тревожные расстройства (28 процентов), депрессия (21 процент), импульсивное расстройство (25 процентов) и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ (15 процентов). Начальный возраст половины всех случаев — 14 лет, а в 75 процентах всех случаев — 24 года.
- По данным Всемирной организации здравоохранения, 25 процентов всех случаев инвалидности по здоровью вызваны психическими расстройствами и употреблением психоактивных веществ. Это в 8 раз больше, чем инвалидность, вызванная сердечными заболеваниями, и в 40 раз больше, чем инвалидность, вызванная онкозаболеваниями¹².

Стыд удерживает людей от получения помощи, в которой они нуждаются. Мы не стыдим человека за то, что у него рак, диабет или болезнь сердца; точно так же никого не следует стыдить за депрессию, панические расстройства, биполярное аффективное расстройство и другие проблемы, связанные со здоровьем мозга.

Несмотря на то что в течение последних 40 лет я был психиатром и мне это нравилось, я не в восторге от своего профессионального ярлыка. Психиатрию часто клеймят как ненаучную дисциплину, и потому психиатров часто презирают другие медицинские работники и широкая общественность. В 1980 году, когда я сказал своему отцу, успешному предпринимателю, человеку высоких интеллектуальных способностей, что хочу стать психиатром, он спросил меня: «Почему ты не хочешь быть «настоящим» врачом? Почему ты хочешь быть психиатром и весь день напролет тусоваться с пси-