

Тревожный Мозг

Джозеф А. Аннибали

КАК УСПОКОИТЬ
МЫСЛИ,
ИСЦЕЛИТЬ РАЗУМ
И ВЕРНУТЬ
КОНТРОЛЬ
НАД СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНЬЮ



МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

Джозеф А. Аннибали
Тревожный мозг. Как
успокоить мысли, исцелить
разум и вернуть контроль
над собственной жизнью
Серия «Психология. Мозговой штурм»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74090017

Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью / Джозеф А. Аннибали: «Э»; Москва;

2018

ISBN 978-5-04-250025-1

Аннотация

Современному человеку живется нелегко. Его мучает бессонница; он страдает от депрессии; у него трудности на работе; личные отношения отсутствуют или не доставляют радости. Мы искренне виним себя во всех своих проблемах, ругая себя за отсутствие силы воли или недостаточное усердие. Доктор Аннибали, психиатр и психотерапевт с двадцатилетним стажем, в своей книге снимает с наших плеч этот груз вины. Он показывает, что истинная причина многих жизненных неудач – реальные свои

работы мозга. Эта книга откроет вам, в каких случаях можно самостоятельно облегчить свое состояние, а в каких вам может понадобиться врач, чтобы помочь мозгу измениться в лучшую сторону. Предисловие к книге написал Дэниэл Дж. Амен.

Из книги вы узнаете:

- Как избавиться от негативных мыслей и перестать винить себя во всех своих неудачах.
- Как переписывать истории и строить здоровые отношения.
- Как справиться с нарушениями работы мозга, которые не позволяют вам быть счастливым и успешным.
- Что происходит в мозге, когда человек переживает эмоциональную травму.
- Почему депрессия – не блажь и не каприз, а действительно серьезная проблема.

Содержание

Книги для развития мозга и мышления	7
Предисловие	10
Обуздание мозга	16
Введение	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Джозеф А. Аннибали

Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью

Посвящается Диане, Крису и Элизабет

Joseph A. Annibali, M.D.

RECLAIM YOUR BRAIN

Copyright © 2015 by Joseph A. Annibali, M.D. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Из этой книги вы узнаете:

- ◆ Как избавиться от негативных мыслей и перестать винить себя во всех своих неудачах
- ◆ Как распознать и исправить нездоровые отношения
- ◆ Что происходит в мозге, когда человек переживает эмоциональную травму
- ◆ Как нарушения работы мозга не дают человеку быть

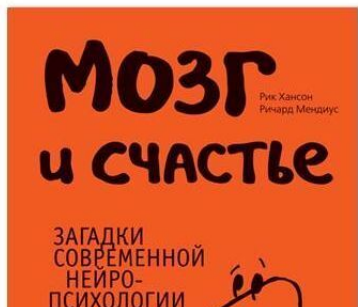
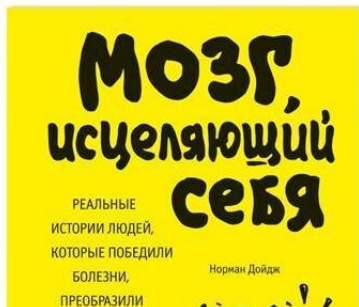
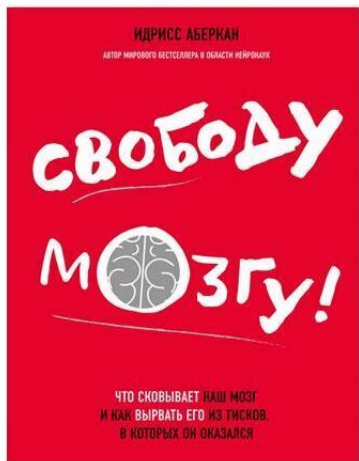
счастливым и успешным

◆ Почему депрессия – не блажь и не каприз, а действительно серьезная проблема

◆ Как лечат СДВГ в Америке

◆ Как переписывать истории и изменять свое поведение в отношениях

Книги для развития мозга и мышления



Свободу мозгу! Что сковывает наш мозг и как вырвать его из тисков, в которых он оказался

Продолжение серии «Просто о мозге». Исследователь Идрисс Аберкан утверждает, что наш мозг обладает колоссальными резервами и вводит понятие «нейроэргономики», то есть искусства правильного использования мозга. Освоив его, мы сможем эффективнее познавать и производить, научимся лучше выбирать и мыслить, качественнее общаться и понимать друг друга. Но как вывести наш мозг за те пределы, в которые он попал?

Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга

Книга, которая перевернула представления о мозге в нейронауке. Открытие того факта, что мысли способны – даже в пожилом возрасте – менять структуру и функции мозга, это важнейшее достижение в области неврологии за последние четыре столетия. Доктор медицины Норман Дойдж рассказывает о поразительных успехах людей, жизнь которых изменила наука о нейропластичности. Методики, представленные в книге, будут интересны и полезны всем читателям.

Мозг, исцеляющий себя. Реальные истории людей, которые победили болезни, преобразили свой мозг и

обнаружили способности, о которых не подозревали

От автора бестселлера «Пластичность мозга». В своем новом увлекательном исследовании Норман Дойдж рассказывает реальные истории излечения от инсульта, болезни Паркинсона, рассеянного склероза, аутизма и других серьезных болезней. Исследуя возможности мозга и методы нейропластической терапии, он убедительно доказывает, что естественные способы стимуляции мозга являются источником его уникальной способности к восстановлению.

Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии

Эта книга – уникальный синтез новейших достижений в области нейропсихологии и древней буддистской мудрости. Доктор Рик Хансон и доктор Ричард Мендиус создали подталкивающее к размышлениям руководство, которое содержит практические шаги по пробуждению сознания. Описанные здесь упражнения основаны на практике, которая делает нас более внимательными, гибкими и жизнерадостными, обогащает наши внутренние ресурсы.

Предисловие

Я познакомился с доктором Джозефом Аннибали на пятидневной конференции, где я проводил мастер-класс по одноквантовой эмиссионной компьютерной томографии мозга (ОФЭКТ мозга), инструменту нейровизуализации, который мы используем в Амен Клиникс. Джо – высококвалифицированный психиатр и психоаналитик; к тому моменту он занимался клинической практикой уже не один десяток лет; при этом он не из тех, кто поживает на лаврах. Он постоянно ищет новые знания, чтобы помочь своим пациентам, страдальцам из самых разных слоев общества, стекающимся со всех концов света, чтобы увидеться с ним. Меня настолько поразили его обширные знания, доброе сердце и открытый разум, что я предложил ему работу в одной из наших клиник. Спустя короткое время Джо стал главным психиатром в нашей клинике в Рестоне (штат Виргиния, прямо за Вашингтоном), и теперь он является лидером и наставником для нашего персонала из тридцати медицинских работников.

Наша история в Амен Клиникс началась в 1991 году, когда я впервые в жизни провел ОФЭКТ мозга пациентам с СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), тяжелой агрессией, устойчивой тревогой и депрессией, которым не помогали стандартные методы терапии. Спустя много лет с помощью Джо мы создали самую большую в мире

базу ОФЭКТ-сканов мозга, которая теперь содержит более 115 000 сканов, полученных на пациентах из 111 стран мира. Эти сканы существенно изменили наш подход к помощи пациентам. Мы узнали, что психиатрические расстройства редко бывают самостоятельными или простыми. Поставить человеку диагноз «депрессия» – это совершенно то же самое, что поставить ему диагноз «боль в грудной клетке»; такой диагноз не сообщает вам, в чем именно заключается проблема и насколько серьезной она может оказаться. Лечение расстройства должно быть направлено на лежащие за ним нарушения в мозге данного конкретного человека, а не на набор симптомов. Существенно, что при таком подходе наши пациенты понимают, что их проблемы носят скорее медицинский, а не моральный характер, и это усиливает их мотивацию придерживаться плана лечения и ослабляет у них чувство, будто психиатрическое расстройство – это клеймо.

Самое важное знание, которое мы извлекли из нашего кладезя сканов, знание, благодаря которому мы с Джо до сих пор с энтузиазмом занимаемся этой работой, заключается в том, что у человека есть возможность повлиять на мозг, который ему достался. Как рассказывает Джо в своей важнейшей книге, если ваш мозг перегружен или выходит из-под контроля, если он не справляется со своими функциями, вы *можете* восстановить его. Много тысяч раз мы убеждались, что работу мозга можно улучшить, даже если вы обращались с ним крайне неосторожно. Так, мы, Амен Клиникс, провели

первое и крупнейшее в мире исследование по сканированию мозга у действующих и бывших игроков НФЛ. Мы обнаружили у них большое количество травм мозга¹. Это неудивительно. Ваш мозг мягок, напоминая консистенцией подтаявшее масло, и расположен в очень твердом черепе со множеством острых костных гребней, поэтому его легко повредить. Все новости о спортивных травмах мозга были плохими и касались роста числа самоубийств, случаев депрессии и деменции.

Однако настоящий восторг в этом исследовании игроков НФЛ у нас вызвало то, что благодаря нашей программе, направленной на помощь в восстановлении мозга, той самой, о которой Джо рассказывает в этой книге, у 80 процентов из наших 170 игроков произошли существенные улучшения; особенно улучшились настроение, сон, память и работа мозга.

Читая эту книгу, вы будто окажетесь на кушетке психиатра из будущего.

Когда в конце 1970-х – начале 1980-х мы с Джо обуча-

¹ НФЛ – национальная футбольная лига, профессиональная лига американского футбола в США. Американский футбол – контактный и довольно травматичный вид спорта. В начале XX века были зафиксированы даже случаи гибели отдельных игроков. В наше время главная опасность американского футбола заключается в том, что во время матча игроки часто стучаются головами, из-за чего их мозг получает микротравмы. Накапливаясь, эти микротравмы могут привести к серьезным последствиям, например, к хронической травматической энцефалопатии (*прим. переводчика*).

лись медицине, нам говорили, что мозг вылечить невозможно. Однако теперь мы знаем, что это не так. Если поместить мозг в оздоравливающее окружение, его состояние может улучшиться, причем значительно, однако для этого нужен очень хороший план и умение все просчитывать заранее. И такое исцеление происходит не только у игроков в американский футбол. Мы наблюдали улучшения в работе мозга у людей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), тревожными расстройствами, депрессией, обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), болезнью Лайма², аддикциями, и даже состояние некоторых пациентов с болезнью Альцгеймера становилось лучше.

В этой книге Джо делится многими важными уроками, которые мы получили, и одновременно дает вам свой уникальный взгляд на исцеление. Я уговорил Джо написать эту книгу, потому что он имеет обширнейший опыт и взгляд мэтра психиатрии, объединивший самые современные подходы к психике с нашими работами по изучению и улучшению работы мозга. Читая эту книгу, вы будто окажетесь на кушетке психиатра из будущего.

В последние годы Джо также стал экспертом по влиянию на мозг болезни Лайма, частично из-за того, что ею перебо-

² Болезнь Лайма (клещевой боррелиоз) – инфекционное заболевание, передаваемое с укусами клещей; у заболевшего человека может развиваться менингит или другие поражения нервной системы (*прим. переводчика*).

лела его собственная дочь. Мы с Джо верим, что инфекционные заболевания, подобные болезни Лайма, сыграют существенную роль в том, как психиатры в будущем будут помогать людям, о чем вы узнаете из этой книги. Джо также является экспертом по синдрому Ирлен, расстройству зрительной системы, которое может быть связано с головными болями, тревожностью, трудностями в обучении и раздражительностью.

Одна из ключевых идей данной книги заключается в том, что мозг нужно сперва вылечить (если он был поврежден) и сбалансировать его работу. Только тогда другие терапевтические вмешательства будут достаточно эффективными. Слишком часто люди обращаются к психотерапевтам, чтобы исцелить свой разум, в то время как в первую очередь им нужно помочь своему мозгу, чтобы он начал лучше работать. Из описаний инструментов и техник, представленных в этой книге, читатели многое узнают о том, как они могут себе помочь. Большинству читателей не понадобится делать ОФЭКТ-сканирование мозга, чтобы извлечь пользу из информации, которая содержится в книге «Обуздание мозга». Эта книга является отличной иллюстрацией того, насколько сильно любой человек может улучшить свое состояние и стать здоровее, уделив внимание одновременно и мозгу, и разуму.

«Обуздание мозга» – ваша путеводная нить к лучшему мозгу и лучшей жизни. Книга даст вам невероятное количе-

ство полезной информации, сильных историй, а также совершенно новый образ мышления, благодаря которому вы быстро начнете чувствовать себя лучше, по мере того, как будете исцелять и уравнивать свой перегруженный мозг. В то же время вы узнаете, как защитить наиболее важный ваш орган (мозг) на долгие годы вперед. Я счастлив за вас, поскольку вы приступаете к чтению этой книги и применению изложенных в ней принципов. Они изменили мою жизнь и жизни многих других. Я знаю, что под экспертным руководством доктора Аннибали они помогут вам изменить свою жизнь к лучшему.

Дэниэл Дж. Амен, автор книги «Измените свой мозг – изменится и жизнь!»³

июнь 2015

³ Английское название книги: «Change Your Brain, Change Your Life». Под названием «Измени свой мозг – изменится жизнь!» книга вышла на русском языке в 2009 году в издательстве «Эксмо» (прим. переводчика).

Обуздание мозга

Введение

Когда я впервые увидел Эмили, редактора журнала, она нервно ковыряла свои кутикулы, а телефон в ее сумочке разрывался от бесконечных уведомлений о приходе СМС. Эмили поведала мне, что ей трудно сосредоточиться. По ее словам, мозг казался ей «жужжащим ульем» из случайных мыслей. Позднее она сказала, что не может нормально жить из-за клаустрофобии.

А еще был Джош, студент колледжа, который прогуливал занятия и был на грани отчисления. Он сидел в моем офисе, и мы пытались поговорить. Но наладить общение было трудно; Джош был возбужден, избегал зрительного контакта и все время стучал ногой. Он сказал, что его разум «подобен неуправляемому грузовому поезду», который мчится настолько быстро, что остановить его невозможно.

Коррин, директор по рекламе, тоже всегда была на связи. Она совмещала множество рабочих обязанностей. Последнее время она чувствовала себя слегка встревоженной; она путалась в мелочах и забывала о важных встречах. Когда я спросил ее, как она себя чувствует, когда пытается расслабиться, она ответила: «Как будто в моей голове одновремен-

но играют сразу три радиостанции». В то же время она была уверена, что сможет справиться с еще несколькими крупными проектами.

Эмили, Джош, Коррин и другие подобные им люди могут иметь различные расстройства, такие, как стресс, СДВГ, тревога и депрессия. Однако с фундаментальной точки зрения они все описывают одно и то же чувство, от которого страдают: то, что я называю «беспокойный мозг». Некоторые люди с беспокойным мозгом говорят, что он будто находится в состоянии «хаоса»; другие чувствуют, что их мозг пылает огнем. Беспокойный мозг по сути своей негативно влияет на внимание, концентрацию, способность к сосредоточению, настроение и нередко на многое другое. Он делает нас рассеянными, погруженными в свои мысли или вспыльчивыми.

Беспокойный – это не просто характеристика или ощущение. Беспокойный мозг является таковым буквально: он работает менее эффективно из-за того, что чрезмерно активен. Он не может полноценно функционировать и выбирать лучший из возможных вариантов, потому что не может полностью отключить внутренние голоса, настаивающие на выборе других путей решения задачи. Как следствие, беспокойный мозг утрачивает способность к решению проблем, потому что мечется между слишком большим количеством неверных или непродуктивных путей. На самом деле, я начал собственное исследование загруженного мозга, когда заметил, что на сканах мозга людей, жалующихся на состоя-

ние перегруженности, видна чрезмерно сильная активация одной конкретной структуры: лимбической системы.

В качестве старшего психиатра в Амен Клиникс в Рестоне, штат Виргиния, сертифицированного министерством здравоохранения практикующего психиатра с тридцатилетним стажем и квалифицированного психоаналитика, я работал с тысячами людей, описывавших это общее для них чувство – что их мозг перегружен, перевозбужден и взвинчен – независимо от того, каким в итоге оказывался их диагноз: СДВГ, тревога, депрессия, биполярное расстройство, ОКР или даже наркотическая зависимость или аутизм. Многие приходят в мой офис в надежде узнать, как начать лучше жить и обрести спокойствие.

В этой книге я хочу поделиться с вами тем, чем делился со многими своими пациентами. Постепенно узнавая о причинах, по которым мозг становится беспокойным, вы начнете лучше понимать то, что происходит в вашем мозге и теле. Понимание того, как работает мозг, поможет вам эффективнее решать проблемы по мере их возникновения. Очень важно, что вы узнаете о стратегиях, при помощи которых сможете успокоить свой беспокойный мозг и взять под контроль свой разум. В «Планах действий» перечислены шаги, которые вы можете предпринять незамедлительно.

Я начинаю, приглашая вас в путешествие по вашему мозгу и его функциям. Важно, что чувство беспокойного мозга, которое мы переживаем, как правило, связано с физической

«чрезмерной активацией» определенных его областей. Если вы чувствуете, что попали в тупик, а ваши мысли ходят по кругу, из которого невозможно выбраться, это может быть потому, что область вашего мозга, известная как передняя поясная кора, чрезмерно активна, будто у нее заклинило педаль газа. Если вы страдаете от тревоги, это может быть из-за того, что чрезмерно активна и работает на повышенных оборотах другая ваша мозговая структура, известная как базальные ганглии. Негативность⁴, тревога, аффективные расстройства – все это становится понятнее, если разобраться, как работают ключевые структуры мозга. Понимание того, что в буквальном смысле происходит в вашем беспокойном мозге, – это ключ к тому, чтобы замедлить его и справиться с хаосом.

Биологический подход, подход с точки зрения нейронауки, дает нам многое понять о нашем мозге. Но нам нужно знать не только это. Чтобы восстановить свой мозг – и чтобы лучше понимать себя, свою индивидуальность, свою личность, свою душу, – мы должны учитывать и биологию, и психологию, и мозг, и разум. В частности, мы не должны недооценивать силу, которой теперь обладаем, чтобы управлять своим разумом.

Принимая во внимание все, что нам теперь известно,

⁴ Термином «негативность» (negativity) автор обозначает целый ряд психологических явлений, носящих негативную окраску: это негативные эмоции, мысли, пессимизм, общая склонность смотреть на мир с подозрением и видеть все в мрачных красках (*прим. переводчика*).

можно утверждать, что управление своим разумом критически важно и гораздо более эффективно, чем мы думали ранее. Причина этому? Одно слово: *изменения*. Теперь мы лучше, чем когда бы то ни было, понимаем, как сильно и каким огромным количеством способов можно изменить мозг и как мозг может трансформировать сам себя, меняясь к лучшему.

Многие считают, будто мозг высечен из камня, но на самом деле на этот расположенный в голове орган весом в 1,3 кг влияют образ жизни и жизненные обстоятельства. Мозг может меняться по многим причинам, в том числе под действием переломных жизненных событий, эмоциональных травм, наркотической зависимости, физических повреждений, инфекций и многого другого. Мозг может меняться и меняется под действием стресса. Например, мы знаем, что клетки гиппокампа погибают, когда человек подвергается длительному стрессу. Поэтому возникает риск, что в жизни человека, если он своевременно не прислушается к своему перегруженному мозгу, произойдет множество негативных изменений. На самом деле, согласно данным всеобъемлющего исследования, проведенного Национальным институтом психического здоровья⁵, ожидается, что у более половины американцев в течение их жизни возникнет психи-

⁵ Национальный институт психического здоровья (National Institute of Mental Health), расположенный в США, крупнейшая в мире организация, занимающаяся исследованием различных психических расстройств.

ческое расстройство. Успокоив свой беспокойный мозг, вы уменьшаете вероятность того, что ваша жизнь станет хуже.

Однако если мозг может измениться к худшему, то он может измениться и к лучшему. Великое открытие так называемой *самонаправляемой нейропластичности* заключается в том, что мозг не застывает в своем развитии; наоборот, в нем происходят постоянные перемены, и поэтому возможно физически улучшить его. Нервные связи можно заменить; мозговые карты можно переделать. Можно построить новые нервные связи, чтобы приспособиться к новым функциям или новому окружению. Каким бы ни был опыт вашего детства и последующей жизни, можно освоить новые способы и развить новые модели мышления, реагирования и поведения.

В книге «Обуздание мозга» я покажу вам, как переписать негативные истории, замедлить беспокойный мозг при помощи техник осознанности, создать более здоровые отношения, и, наконец, вернуть контроль над собственной жизнью и мозгом. Благодаря всему этому повысится вероятность того, что ваша жизнь станет счастливой и успешной. Также мы обсудим, как быть с обусловленными беспокойным мозгом расстройствами, такими, как тревога, аффективные расстройства, СДВГ, застревания и ОКР, зависимости и эмоциональные травмы.

Хотя я психиатр и всецело уверен в необходимости адекватного применения лекарственных препаратов, я не начи-

наю и не заканчиваю процесс лечения с выписки рецептов. Часто оказывается, что лучше начать лечение с более естественных и комплексных лечебных мероприятий, таких, как изменение стиля жизни, упражнения на осознанность, нейронная обратная связь⁶ и прием биологически активных добавок. В своей книге я расскажу о множестве естественных лечебных процедур, которые позволят читателю успокоить свой загруженный мозг, не прибегая к лекарствам или помощи профессионалов.

В главах этой книги я опишу множество клинических случаев, подходов, упражнений и советов, которые помогут вам понять, как работает мозг, и найти наилучшие способы успокоить и уравновесить его. Но ни одно решение не может подойти абсолютно всем.

Важное замечание: иногда для возвращения равновесия нашему перегруженному, перевозбужденному мозгу, нужно нечто большее, чем управление беспокойным разумом. Нужно вылечить то, что было сломано или повреждено. Может показаться очевидным, что прежде всего нужно излечить мозг. Однако повреждения мозга часто не замечают или

⁶ Нейронная обратная связь (англ. neurofeedback) – комплекс упражнений, при помощи которых человека учат управлять процессами, происходящими в его мозге. Для этого активность его мозга регистрируется при помощи особых приборов. Полученные данные в режиме реального времени переводятся в понятную для пациента форму. Как правило, они визуализируются на мониторе компьютера; изменения в мозговой активности приводят к изменению изображения. Пытаясь управлять изображением, человек учится влиять на работу своего мозга (прим. переводчика).

не пытаются найти в первую очередь именно их. В заключительной главе под названием «Исцеление больного мозга и тела» я описываю различные, нередко скрытые, повреждения мозга и тела, являющиеся одной из причин перевозбуждения мозга.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.